

## 身体を良くする！新しいウォーキング指導ノウハウ

それが **“動きケア®ウォーキング”** です！！



### “動きケア®ウォーキング2級コーディネーター 養成講座のご案内

ご承知の通り、世の中では、「ウォーキング指導」がたくさん行われており、やっぱり“歩き方”が大事だね、ちゃんとした歩き方を教えて欲しい、という一般の方々の認識も高まっているようです。

#### ■衰えている部位が“ウォーキング”にあらわれる

現代人の多くに共通にみられる衰えやすい“部位”、十分にできなくなった“動き”があります。動きケア・ウォーキングでは、その衰えている部位、動きがウォーキングにあらわれると考えます。

#### ■正しいとされるひとつのウォーキングフォームにあてはめようとしても・・・

一般的な「ウォーキング指導」では、正しいとされるひとつのウォーキングフォームにすべての人をあてはめようとする指導が多いようです。

「これが、正しいウォーキングフォームだから、こうしてください」と言われても、大きなこわばりがあったり、本来、機能すべき筋や関節が十分に機能していない人は、言われてもそれができない状態にすでに身体がなっているケースがほとんどなのです。

それをムリして、その時はそのフォームで歩いたとしても、ストレスが大きすぎて一時的なもので、とても長続きはしないでしょう。そればかりか、ムリして続けると身体の特定位所に痛みや不調が起こってしまうかもしれません。

**そこで、活用していただきたいのが、新しいウォーキング指導法＝「動きケア®ウォーキング」です。**

■動きケア®ウォーキングでは、①「歩き」を部分的にとらえて改善 ②次に「連動」(れんどう)で改善 ③最後に、歩き(動き)の多様性を身につけて仕上げる、ことを重要ポイントとしています。そうすれば、無意識に、自然に身体に負担がかからない歩き方、本来のプロポーションを維持する歩き方になるのです。



#### ■その場ですぐ効果がわかる「ウォーキング指導」

上手に運動刺激入力ができるれば、変化は必ずその場で確認できるように身体はできています。※エクササイズ&調整は、その後のウォーキングでチェックすれば、その場ですぐ効果を確認できます。 **医師・岡本隆行先生 推薦！**

本質に迫る新しい「ウォーキング指導法」を習得したい方、「歩き」をちゃんと診ることができる指導者・施術者を目指す方、クライアント・生徒さんを本当に良くしてあげたい方のご受講を心からお待ち申し上げます。

受講形式：対面形式もしくはZoom（オンライン）

対面受講会場：「DOUフィットネス総合研究所」（愛知県犬山市栗栖 637-2） ※駐車場あり  
※電車でお越しの方へ：名鉄犬山駅まで送迎があります。

定員：5名（定員になり次第、締め切らせていただきます）。

日時：1日目 2023.4月29日（土）10:00～17:00

2日目 2023.4月30日（日）13:00～18:00

※2日間の受講が必要です。

【個別対応】上記以外でご希望の場合は1名様のみ個別対応もいたします。ご相談ください。

費用：一般 51,000円（税込）（2日間講座受講費、検定料、認定料含む）

■ 「動きケア®ウォーキング2級コーディネーター」養成講座を修了されると・・・

1、「動きケア®ウォーキング2級コーディネーター」の資格（認定証）を授与いたします。

「動きケア®ウォーキング2級コーディネーター」の名称、ノウハウを使用しての、指導、教室展開ができます。※この資格は、NPO法人日本健康体育協会認定資格です。

【お申込み】

1、下記の申込書に記入の上、FAX送付（もしくは、郵送、同内容記入のメール送付）してください。（2023.3/31まで）

2、受講費 51,000円（税込）を下記口座にお振込ください。

【振込先：三菱UFJ銀行・犬山支店（普）0135961（株）DOU（ディー・オー・ユー）】（2023.4/3まで）

お申込みは、

**FAX 番号（0568）62-8578 このまま送信 ↑ ↑ ↑**

もしくは、郵送、メールで

**“動きケア®ウォーキング2級コーディネーター養成講座 申込書**

お名前	女 ・ 男
	生年月日： 年 月 日
住所 〒	
	TEL ( ) -
■受講形式：	<input type="checkbox"/> 対面希望 <input type="checkbox"/> Zoomによるオンライン希望
■受講日：	<input type="checkbox"/> 2023.4.月29日&4月30日 <input type="checkbox"/> 別日で個別受講希望
■受講費の振込予定日：	2023. 月 日
※チェックをお入れください →	<input type="checkbox"/> 指導者・施術者の方 <input type="checkbox"/> 指導者・施術者の方 <input type="checkbox"/> 一般の方

(株)DOU (フィットネス総合研究所) 〒484-0002 愛知県犬山市栗栖637-2

FAX (0568) 62-8578

TEL (0568) 62-8558

メール：[info@fgi-jp.jp](mailto:info@fgi-jp.jp)