

## 講演会 (事例紹介、体験会もあります)

### 『ノルディック・ウォークとの奇跡的な出会い』

自身が寝たきりの状態から、ノルディック・ウォークの指導員に！

～ 右半身麻痺の方を1,000m歩行可能なまで指導 ～

#### ノルディック・ウォークの魔法使い 阪口 和子 (さかぐち かずこ)



平成19年から平成23年の5年間に椎間板ヘルニアで何十万人に一人という症状で3回の手術。3回目の手術は非常に困難なものとなり右足の麻痺の範囲が広がり、寝たきり状態が7ヶ月。その後、退院したが自宅でのリハビリとして許されたのがわずか「5分間」……。そして、リハビリを続けている時に、偶然にノルディック・ウォークの講師と出会う。そこで、初めてポールを持たせてもらおうと、今までよりずっと楽に歩けた。その上、ただ歩けただけでなく、手術以降一度も登ることができなかった坂道を登ることができた。感動で涙が止まらなかった。自分の身体が思い通りに動かないという葛藤の中、部屋で泣いてばかりの毎日がノルディック・ウォークとの出会いによって、負の連鎖から抜け出すことができた。

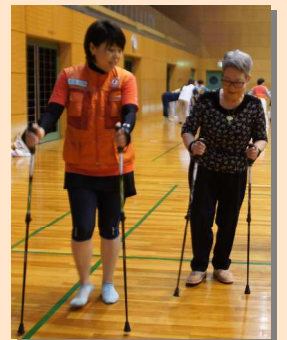
現在は歩くことを困難に感じている方々にノルディック・ウォークを知ってもらい、積極的に外に出て歩けることの喜びを共感し、仲間を増やしたいという思いから、ノルディック・ウォークの指導員資格を取得し、『咲ノルディック・ウォークの会』を設立。障害をお持ちの方や、体力に自信のない方にノルディック・ウォークを指導している。

【資格】 ・全日本ノルディック・ウォーク連盟公認主任指導員、 ・骨・関節症アドバイザー、 ・Mワークス・アドバイザー  
・JNWユニバーサル・ウォークアドバイザー、 ・JNWL子どもスポーツ指導士、 ・日本障害者スポーツ協会公認スポーツ指導員

#### ノルディック・ウォークの伝道師 板屋 有美 (いたや ゆみ)



ノルディックポールやスキーポールを製作及び販売をしている長野県小諸市に本社がある株式会社キザキの新規事業部のスーパーウーマン。たくさんの事例をベースにした指導は、初めての人にもわかりやすく、笑いもあり、とても好評。現在は、ノルディック・ウォークをもっと広めるため各種医療機関、展示会、学会、講習会開催など、全国を飛び回っている。目標は1,000名以上でのノルディック・ウォークのイベントを開催すること。夢は、『究極のOVER70LIFE』をおくれる地域を創ること！



【開催日】 2014年11月20日(木)

【時間】 14:30～16:00(受付 14:00より)

【参加費】 無料※定員100名

【会場】 池田商工会議所 2階会議室

大阪府池田市城南1-1-1 ※阪急池田駅 徒歩3分



# 『対談講演会』 参加申し込み書

お申込み締め切り： 11月14日(金)とさせていただきます。

## FAX番号 072-750-6355

※FAXでのお申込みは、そのままご送信ください

お名前

-----

ご住所

-----

お電話番号

-----

ご勤務先

職種

-----

《お電話でのお申込み》

(株)フリーステーション 072-750-6255

ご質問などございましたら、お気軽にご連絡ください。

主催：株式会社フリーステーション 大阪府池田市新町3番12号



FREE STATION  
株式会社フリーステーション

～ノルディック・ウォークの魔法使いからのメッセージ～

脳血栓による右半身麻痺の方にノルディック・ウォークの個人指導を一年間続けると、運動機能が向上し、**ポールを持って1,000m歩行が可能**になり、**歩行感覚の再来により200m歩行が可能**になりました。

両足義足、片足義足、二分脊椎、脳梗塞による後遺障害、人工関節、脊柱管狭窄・・・

人それぞれが持つ障がいには千差万別あり、それに対応する指導の仕方は変わります。

間違った指導をされるとかえって悪くなる場合もありますので、適切な指導のもと

ノルディック・ウォークを楽しんでください。

