

## 平成24年度 静岡大学公開講座

# ブローライフル&ノルディックウォーキングで里山バイアスロンと里山自然体験

いつでも、どこでも安全に楽しむことができるノルディックウォーキング及びノルディックエクササイズを体験しながら、健康・スポーツ科学や生物環境科学のおもしろさを学びます。

- 1 開 講 日 平成24年11月5日(月)、12日(月)、19日(月) 全3回
- 2 開催時間 各日9:30~12:00
- 3 場 所 静岡大学静岡キャンパス(静岡市駿河区大谷836) 他
- 4 講 師 静岡大学名誉教授 中野偉夫  
静岡大学教育学部 教授 杉山康司  
静岡大学教育学部 准教授 祝原 豊  
静岡市非常勤職員 重岡廣男
- 5 内 容 11/5 「大人の体カテストとノルディックウォーキング入門」  
11/12 「ノルディックウォーキング&ブローライフルと里山」  
11/19 「里山でバイアスロンと秋味の楽しみ方」  
※天候により内容を変更する場合があります。
- 6 服 装 山歩きのできる靴、服装(雨に備えて雨具また着替えを用意してください)
- 7 持 ち 物 筆記具、水筒(運動中に給水できるように身に付けて行動します)。
- 8 申込方法 メール・FAX・ハガキのいずれかによりお申し込みください(先着順)。  
①氏名(ふりがな) ②住所 ③電話番号 ④年齢 ⑤性別 ⑥運動歴  
⑦「ブローライフル&ノルディックウォーキング」で里山バイアスロンと里山自然体験」受講希望  
以上7点を明記の上、下記までお送りください。
- 9 申込締切 10月22日(月)
- 10 受講料 5,000円
- 11 その他 スポーツ傷害保険に加入します(保険料は受講料に含む)。



＝問い合わせ＝  
静岡大学教育学部総務係  
住所 〒422-8529 静岡市駿河区大谷836  
電話 (054) 238-5422  
ファックス (054) 237-6347  
e-mail kyouiku@adb.shizuoka.ac.jp