

令和4年度 清田区に コクサイに スポーツクラブ誕生!

SIU スポーツクラブは、札幌国際大学の地域貢献活動として実施するものです。
スポーツ活動を通して、清田区民の皆様の健康の維持・増進を図るとともに、
皆様と本学学生及び教職員との交流を深めます。

“SIUスポーツクラブ”プレイメントのご案内

ボールの持ち方から正しい歩き方まで、
ノルディック・ウォーキング体験!
スポーツを学ぶ学生と一緒に、学内を楽しくウォーク!

はじめてのノルディック・ウォーキング



10.9 (sat)

9:30~11:45



SIU SAPPORO
INTERNATIONAL
UNIVERSITY

会場:札幌国際大学

主催:SIU スポーツクラブ設立準備委員会

清田区



札幌国際大学 スポーツ人間学部

TEL 011-881-8844(代表)

SIU スポーツクラブ設立準備委員会

<https://www.siu.ac.jp/>

「はじめてのノルディック・ウォーキング」

ボールの持ち方から正しい歩き方まで、はじめてのノルディック・ウォーキング体験！
スポーツを学ぶ学生と一緒に、学内を楽しくウォーク！

ノルディック・ウォーキングは、2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズです。ポールを使用することで下半身だけでなく、腕や上半身など全身を使う効果的な「有酸素運動」です。

- ▶カラダ全体の90%の筋肉を動かし、エネルギー消費量が通常のウォーキングより約20%～40%アップ！
- ▶ポール使用で膝関節・脊柱への負担を約5kg/歩軽減。負担かけずに下半身を強化でき、転倒予防にも！

開催日時 令和3年10月9日(土) 9時30分～11時45分

会場 札幌国際大学 *サッカー場集合

主催 SIUスポーツクラブ設立準備委員会
清田区

対象 清田区民 (募集定員 30名程度)

参加費 500円(保険・飲料ほか) 当日、受付にてお支払いください。

*参加者には、「清田スイーツプチギフト」をプレゼント！



【日程】 9:00- 9:30 集合、受付
9:30- 9:45 開会・準備体操
9:45-10:15 全体指導 講師:健康運動指導士 本多理紗(スポーツ指導学科)
10:15-11:30 ノルディック・ウォーキング
11:30-11:45 閉会、解散

【申込方法】

- ▶スマホの方 右のQRコードにアクセスし、申込フォームに入力してください。
- ▶パソコンの方 札幌国際大学のホームページから、申込フォームに入力してください。



札幌国際大学

検索



*申込受付期間 9月20日(月)10時～9月30日(木)16時

申込者多数の場合は、抽選により参加者を決定します。結果は10月1日(金)に、メールでお知らせします。

メールを確実に受信できるように設定してください。

- 【注意事項】**
- 健康管理に十分注意し、当日体調が悪い方は、参加をご遠慮ください。
 - 参加者全員を対象に傷害保険適用範囲内で対応いたします。
 - 個人情報につきましては、当該事業以外に使用することはありません。
ただし、新型コロナウイルス感染症の対策により、必要に応じて保健所等の公的機関へ提供することがあります。
 - 開催中、ホームページ等に掲載するため、活動風景を撮影させていただく事をご了承ください。
- ※天候や新型コロナウイルス感染拡大の状況によって延期や中止する場合があります。
その場合は、参加者にメールでお知らせいたします。



【問い合わせ】

札幌国際大学 スポーツ人間学部

SIUスポーツクラブ設立準備委員会(担当:佐久間)

メール siu-club@ts.siu.ac.jp