

スポーツフェスタ 2025 in 宇部 カラダにやさしい歩き方

講師 木寺英史氏

「歩くことは生きること」

大切なのは、「心身にやさしく、負荷の少ないスムーズな歩き」
改めて足を見つめ直し、足からの健康づくりに取り組んでみませんか。

カラダに優しい歩き方をすると膝痛、腰痛、外反母指なども改善され、
行動範囲も広がり、心身の健康づくりにとても役立ちます。

「世界一受けたい授業」(日本テレビ系)に出演された
木寺先生の伝授する方法とは



総合型地域スポーツクラブ
◆スポーツ推進に係る県民運動スローガン
「スポーツで創ろう みんなの元気 山口県」
◆山口県総合型地域スポーツクラブキャッチコピー
「みんなでつくる! 気軽に楽しむ!」
総合型地域スポーツクラブ

○日 時 令和 7 年 10 月 26 日(日)(受付 9:15 開始)9 時 45 分～ 12 時

○場 所 恩田運動公園 にぎわい交流施設
〒755-0023 宇部市恩田町四丁目 1 番 2 号

○持参物 屋内シューズ(雨天時室内で行う為)、水分



プロフィール



木寺英史氏は、日本のスポーツ研究者、九州共立大学元教授。なみあし身体研究所代表。身体への負担が少なく、効率的な身体操作法としてなみあしを研究、提唱している。
剣道教士七段。

□申込方法

裏面の QR コードで申し込むか、裏面の申込用紙を事務局に FAX 又は郵送で提出してください。

□ 参加費 クラブ会員 300 円 一般 500 円

□ 定 員 100名(定員になり次第締め切ります)

□ 問合せ先 総合型地域スポーツクラブ厚狭地域連絡協議会
事務局 Goppo ええぞなクラブ(0836-39-6336)

締め切り… 一般 10 月 6 日(月) 会員 9 月 30 日(火)

主催 厚狭地域総合型地域スポーツクラブ連絡協議会

後援 宇部市、美祢市教育委員会、山陽小野田市
(公財)山口県スポーツ協会、(株)宇部日報社

カラダにやさしい歩き方 参加申込書

- ① 総合型地域スポーツクラブ会員及び関係者は、各クラブ事務局に申し込んでください。

宇 部 市 : NPO 法人コミュニティスポーツくすのき、白鳥健康教室
よりあい処西ヶ丘、おばやまエンジョイクラブ
NPO 法人 Goppo ええぞなクラブ
山陽小野田市: 出合いちょうクラブ、スポカルクラブ SGC
美 祢 市 : むぎかわ元気クラブ



- ② 一般の方の申込の場合は、下記の申込先まで FAX・郵送か、QR コードを読み取り、申込フォームで申し込みをしてください。

申込先: NPO 法人Goppoええぞなクラブ	〒 755-0241 宇部市東岐波丸尾 413-11
TEL・FAX 0836-39-6336	E-mail: goppoeezona@yk9.so-net.ne.jp

- ③ 会費は、当日お支払いください。
④ お問い合わせは次のどちらかにお願いします。

宇部市スポーツ振興課 TEL 0836-34-8628
NPO 法人 Goppo ええぞなクラブ TEL 0836-39-6336

参 加 費	クラブ会員 300 円	一 般 500 円
-------	-------------	-----------

NO.	氏 名	年齢	性別	緊急時連絡先（携帯電話番号等）	所属（いずれかに○）	
					会員	一般
1						
2						
3						
4						

※この申込書で 4 人分の申込ができます。

※緊急連絡が必要な場合に備えて、代表者の電話番号をご記載ください。

※医師から、運動制限などがある場合は、必ず医師に相談の上、ご参加ください。

※記入いただいた個人情報は厚狭地域総合型地域スポーツクラブ連絡協議会で使用するものであり、それ以外の目的では使用いたしません。

上記のことを確認し、「スポーツフェスタ 2025 in 宇部」に参加申込をします。

令和7年 月 日

申込責任者	
緊急連絡電話番号	

締め切り	クラブ会員	9 月 30 日(火)
	一般参加者	10 月 6 日(月)