



(社) 全日本ノルディック・ウォーク連盟

公認指導員養成講座

趣旨 ノルディック・ウォークの専門的な理論と技術を有する人材を育成し、
その普及・指導活動を通じて地域の健康増進・体力向上に与する

期日 平成29年9月16日(土)～9月17日(日) 2日間
会場 市川市スポーツセンター内 市川スポーツガーデン地域総合型スポーツクラブ
〒272-0827 千葉県市川市国府台1-6-4市川市スポーツセンター内 会議室 TEL 047-371-7800
*会場使用協力 : 市川スポーツガーデン国府台(ISG国府台)

受講資格 *18歳以上で1度に10km以上の距離を一般的なスピードで歩行可能な方。

- *地域貢献及び社会貢献に積極的な考えをお持ちの方。
- *運動療法による健康促進やリハビリに興味のある方。
- *環境問題、社会福祉問題に興味のある方。

費用	講習費(2日間)	¥10,000-
	教材費・認定証・IDカード・ネームホルダー・公認バッヂ	
	指導員用ベスト(ユニホーム)・指導員用キャップ	¥25,000-
	全日本ノルディック・ウォーク連盟 入会金・年会費	¥10,000-
	合計	¥45,000-

養成講座カリキュラム

- ① ノルディック・ウォークの起源
- ② ノルディック・ウォークの効果/効能
- ③ スポーツトレーニングとしてのノルディック・ウォーク
- ④ 運動療法としてのノルディック・ウォーク
- ⑤ 全ての人に有益なノルディック・ウォーク
- ⑥ ノルディック・ウォークのウォーミングアップ&クールダウン
- ⑦ テクニック基礎
- ⑧ テクニック応用
- ⑨ 運動強度別ストックワーク
- ⑩ 指導実践研修

日程

- 1日目
- 9:50 集合
- 10:00～12:00 実技講習
- 12:00～13:00 昼食(各自)
- 13:00～16:00 机上講習
- 2日目
- 9:50 集合
- 10:00～12:00 実技講習
- 12:00～13:00 昼食(各自)
- 13:00～15:00 実技講習
- 15:00～16:00 筆記試験

申込み方法 受講希望者は全日本ノルディック・ウォーク連盟ホームページより申告書を取得し写真(3枚)と取得に関する費用を下記振込先にお振込み後、「振込明細書」コピーを添えて申告書と申込み先に郵送ください。

申込み先 262-0045 千葉県千葉市花見川区作新台1-20-36 田村秀人 宛

お問い合わせ先 全日本ノルディックウォーク連盟 東日本ブロック技術員 田村秀人 TEL080-1185-4246

受講費の振込先 みずほ銀行 梅田支店(店番460) (社)全日本ノルディック・ウォーク連盟 普通口座 No 1272054