



(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 ◎5月コース 平成30年5月14日(火)～5月15日(火) 2日間

◎7月コース 平成30年7月21日(土)～7月22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。

お申し込みはコチラ



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-

申込み方法 こちらより事前お申し込みください。事前お申し込み後、申請書と本申し込み手順をご連絡させていただきます。

<https://goo.gl/forms/CU2oS81ipa8yUDAp1>

お問い合わせ先 全日本ノルディックウォーク連盟 技術委員 田村秀人 TEL 080-1185-4246

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
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
13:00～15:00 実技講習
15:00～16:00 筆記試験

*昼食は自己ご持参ください。