



(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 30 年 3 月 27 日 (火) ~ 3 月 28 日 (水) 2 日間

会場 Blue Café 京葉線千葉みなと駅より徒歩10分

260-0024 千葉市中央区港1-20-21 TEL: 043-243-1413 <http://bluecafe.jp/company/>

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-

お申し込みはコチラ



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/HQS8NeWVXioSG111>

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 TEL080-1185-4246

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 BlueCafe にて自己負担