

社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟  
公認指導員養成講習会  
開催のご案内

1. 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・指導活動を通して、地域の健康増進・体力の向上に寄与する。
2. 主 催 (社)全日本ノルディック・ウォーク連盟  
広島県ノルディック・ウォーク連盟
3. 期 日 別記各開催日共 2日間 雨天決行
4. 会 場 ひろしん（広島）ビッグウェーブ会議室及び牛田公園周辺  
（広島市東区牛田新町 1 丁目 8 番 3 号 アストラムライン牛田駅正面。）
5. 受講資格 18 歳以上で、一度に 10 ㎞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増進やリハビリテーションに興味のある方  
環境問題、社会福祉問題等に興味のある方

6. 日 程

第 1 日目

- 10：00～ 受付（ビッグウェーブ入口ホール）  
10：15～12：00 オリエンテーション  
講義「ノルディック・ウォークの歴史と現状、  
今後の普及、運動効果について」  
「スポーツ、トレーニングから運動療法」  
「アグレッシブ、ディフェンシブ」  
DVD鑑賞にて確認  
メーカー別ストックの特色
- 12：00～13：00 昼食  
13：00～15：30 実技 「基本歩行」  
「チェアノルディックエクササイズ」  
15：30～ 質疑応答・諸連絡

第 2 日目

- 10：00～ 受付（ビッグウェーブ駐車場横グランド）  
10：15～ 実技Ⅱ「ストレッチ」  
「60 分間連続有酸素運動歩行」  
「アップダウン歩行」  
「運動強度別ストックワーク」  
「ストックエクササイズ」  
認定会、50m計測会  
13：30～14：00 研究協議・講評  
14：00～ 閉会行事

■初日は、各自で昼食を準備してください。（会場内にレストラン、近隣にコンビニ有り）

■二日目は、昼休憩無しの 14：00 閉会です。必要があればポケットに入る程度の軽食をご用意ください。

## 7. 受講費用

<input type="checkbox"/> 講習費（2日間）	10,000
<input type="checkbox"/> 教材費、認定証・IDカード・ネームホルダー・公認バッジ代 指導員用ベスト（ユニフォーム）、指導員用キャップ	25,000
<input type="checkbox"/> 全日本ノルディック・ウォーク連盟 登録料	10,000
	<b>計 45,000 円</b>

※ 受講料は、期日までにかならず振り込みを済ませておいてください。

## 8. 携行品

ウォーキングのできる服装（1日目から）・シューズ、帽子、タオル、水分補給用飲料、筆記用具、保険証、天候によりレインウェア、  
※ストック（ポール）はこちらで用意します。  
マイストックの方はお持ち下さい。

## 9. 受講申込

### (1) 申し込み方法及び申し込み先

受講希望者は、連盟ホームページより申込申請書を取得し、写真（3枚）、  
「振込明細書」のコピーを添えて次の申し込み先に郵送してください。

【申し込み先】 〒732-0068

広島市東区牛田新町 2-4-25-501

畑岡学苑

問合せ 広島県連事務所 082-871-4755

携帯 090-8608-3580

(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟

ウォーキングライフマイスター

指導部専門講師

### (2) 申し込み締め切り

開催日の5日前日 必着

## 10. 受講費用の振り込み先

受講希望者は、申し込み締め切りまでに、受講費用一人 45,000 円を次の金融機関に振り込んでください。

なお、お手数ですが、「振込明細書」をコピーし、申請書に添付してください。

### 受講費用振込先

みずほ銀行 梅田支店（店番 460）

口座名義 / (社)全日本ノルディック・ウォーク連盟

普通口座 / No.1272054