

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(旧広島)ビッグウェーブ会議室及び大芝ランニングコース
(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
質疑応答
- 12:00~13:00 昼食
- 13:00~15:00 実技「基本歩行」
15:00~ 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ウンド)
10:15~ 実技Ⅱ「ポールストレッチ」
「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」
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、昼休憩無しで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
	計 45,000 円

※ 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