

NPO法人 日本ノルディックフィットネス協会(JNFA)認定養成校  
ノルディックウォーキング インストラクター養成講座2015  
**アクティビティリーダー(AL)養成講座 in 盛岡**  
【平成27年8月22日(土) 講座コード:AL 1501】  
**募集要項**



- 日時: 2015年8月22日(土) 9:00-18:00
- 場所: 岩手県営運動公園 陸上競技場(盛岡市みたけ1丁目10-1)
- 主催: 東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター 予防福祉健康増進推進室
- 協力: 公益財団法人 岩手県スポーツ振興事業団
- 講師: 齋藤 昌宏(東北福祉大学 特任准教授 健康運動指導士)  
(INWA<国際ノルディックウォーキング連盟>公認 ナショナルコーチ)

■受講料: 12,960円(税込)(テキスト代、実技・学科試験料込み)

※認定には試験合格後、別途「NPO法人日本ノルディックフィットネス協会(JNFA)」に認定料3,240円とJNFA入会費・年会費の納入が必要です

- 定員: 20名(最少催行人数14名)
- 締切: 2015年8月14日(金)(定員になり次第締め切り)

■受講基準: 下記の基準を満たす方

教室・講習会・体験イベント等への参加、日常的な実践など、ノルディックウォーキング(以下:NW)の経験があり、講習中のトレーニングやグループワークをこなせる心身共に健全な方。かつ、NWの魅力を紹介するために、NWとポールを使用したウォーミングアップ・クーリングダウン等について学習に意欲のある方

- 持参物: 筆記用具、NWに適した服装・シューズ、帽子、水分、昼食、  
NWポール(レンタルポールも用意してあります(有料310円:税込))  
(実技時の荷物入れは、両手が塞がらないウェストポーチ・リュック等をご用意ください)  
(降雨でも屋外実技を実施します。雨天時は着替えもご準備ください)

- 申込方法: 申込書に必要事項をご記入の上、仙台元気塾事務局(予防福祉健康増進推進室)にTEL・FAX 又はEメールでお申込み頂き、**開講10日前までに受講料をお振込みください。**  
講座当日の詳細については、後日郵送する開講案内でご確認ください。

■講座内容: 受付開始 8:45~

9:00~	オリエンテーション	13:00~	【講義】 ◆運動強度の計算、心拍計装着 【実技】 ◆NW指導体験 ◆テクニックビデオ撮影 ◆ウォーミングアップ・クーリングダウン等実技試験 【講義】 ◆テクニックビデオ鑑賞など
9:05~	【講義】 ◆NWの歴史とINWA,国際的NW普及 ◆JNFAと各インストラクターレベルの紹介 ◆NWの用具 ◆NW指導法の紹介 ◆ウォーミングアップとクーリングダウン		
12:10~	昼食休憩	17:20~	筆記試験(20分)・筆記試験振返り

※当日の状況による時間割の入替えや延長等、変更になる場合があります  
※講義及び実技内容を動画・静止画・録音で記録することはご遠慮いただきます

【お申込み・お問合せ】

●料金はすべて税込み(8%)価格となります

東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター  
予防福祉健康増進推進室

TEL 022-208-7792

FAX 022-208-7791

Mail info@tfu-ac.net



〒989-3201 仙台市青葉区国見ヶ丘6-149  
東北福祉大学 雄翔館1階

【受付時間】月-土(日・祝日はお休み)  
9:00~17:30

WEB 仙台元気塾 検索