

アクティビティリーダー (AL) 養成講座

【平成29年4月8日(土) 講座コード:AL 1602】

募集要項



- 日 時: 2017年4月8日(土) 9:00-18:00
- 場 所: 宮城県仙台市 東北福祉大学仙台駅東口キャンパス
- 受講料: 12,960円(税込)(テキスト代、実技・学科試験料込み)
- 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
- 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>ナショナルトレーナー)

※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12名)
- 締 切: 2017年3月29日(水)(定員になり次第締め切り)

■受講基準: 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、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、NWとポールを使用したウォーミングアップ・クーリングダウンなど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: ①TEL・FAX 又はEメールでお申込みください。
②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、変更になる場合もあります

※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

●料金はすべて税込み(8%)価格となります

【お申込み・お問合せ】

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

仙台
元気塾

〒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