

# アクティビティリーダー (AL)

養成講座 in 仙台  
募集要項



- 日時： 2018年 **10月13日** (土) 9:00~17:30
- 場所： 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス
- 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 INWA<国際ノルディックウォーキング連盟>公認 ナショナルトレーナー
- 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 (最少遂行人数12名)
- 締切： 2018年**10月6日** (土) ※ 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



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300円：税込>)  
※実技時の荷物入れは、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： 仙台元気塾事務局にTEL、FAX、またはEメールでお申込みいただき、  
**開講5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をご確認ください。
- 講座内容： 受付開始 8:45~

|        |  |        |   |
|--------|--|--------|---|
| 9:00~  | オリエンテーション  | 13:00~ | <b>【実技】</b><br>◆ウォーミングアップ<br>◆基本テクニック練習・2km歩行<br>◆クーリングダウン<br><b>【実技試験】</b><br>◆テクニックのビデオ撮影<br>◆ウォーミングアップ・クーリングダウン指導<br><b>【講義】</b><br>◆テクニックチェック・評価<br><b>【筆記試験】</b> |
| 9:05~  | <b>【講義】</b><br>◆NWの歴史とINWA<br>国際的NW普及<br>◆JNFAと各インストラクター<br>レベルの紹介<br>◆NWの用具<br>◆NW指導法の紹介<br>◆ウォーミングアップと<br>クーリングダウン |        |   |
| 12:10~ | 昼食休憩   |        |   |

※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

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



WEB サイト

仙台元気塾

検索



〒983-8511 仙台市宮城野区榴岡 2-5-26 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス地下1階

【受付時間】月~金: 9:00~17:00 土: 9:00~12:00 (日・祝日はお休み)

face book もやっています

TEL◇ **022-742-2886**

FAX◇ **022-742-2887**

URL◇ <http://www.tfu-ac.net/yfkc/>

Mail◇ [info@tfu-ac.net](mailto:info@tfu-ac.net)

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

検索