

ノルディックウォーキング インストラクター養成講座

Vol.1 / 20210810



地域などでノルディックウォーキングを実施する際、「アシスタントとしてお手伝いしたい」また「講師としてテクニックを伝えたい」と考えている方におすすめの講座です。

ビデオ撮影によるフォームチェックなど、基礎に立ち返ることができる内容も含まれるので、ご自身のテクニックやスキルアップを目指す方にもおすすめです。

AL

アシスタントとして
お手伝いしたい方へ！

アクティビティリーダー 養成講座

2021
10/9
(土)

時間 9:00 ~ 17:30

講師 河村 孝幸

BI

講師としてテクニックを
伝えたい方へ！

ベーシックインストラクター 養成講座

2022
4/16
(土)

時間 9:00 ~ 18:00

講師 齋藤 昌宏

※開催日調整中

*対象：AL取得後、概ね3ヶ月以上経過した方
健康運動指導士・健康運動実践指導者の
登録更新講習会申請予定

いずれの講座も現場経験豊かで、わかりやすく丁寧な講義が人気の
東北福祉大学准教授が講師を務めます。

● 各講座の詳細は、中面をご確認ください。



アクティビティリーダー養成講座 / AL

日時◆2021年10月9日(土) 9:00～17:30

講師◆河村 孝幸

JNFA<日本ノルディックフィットネス連盟>公認
マスターインストラクター

申込締切◆2021年9月24日(金)

受講料◆12,960円(11,782円+消費税)

※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(3,000円+消費税)
とJNFA入会費・年会費の納入が必要です。

定員◆10名(最少遂行人数7名)

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用ポール

会場◆東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス ※予定

申込方法◆仙台元気塾事務局にFAX、TEL、Eメール、
WEB申込フォームにてお申し込みください。

※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～ 【実技】 ・ウォーミングアップ ・基本テクニック練習 / 2 km歩行 ・クーリングダウン |
| 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 | 【実技試験】 ・テクニックのビデオ撮影 ・ウォーミングアップ ・クーリングダウン指導 |
| 12:10～ 昼食休憩 | 【講義】 ・テクニックのチェック / 評価 【筆記試験】 |

※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
もございます。

※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。

※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。

ベーシックインストラクター養成講座 / BI

*健康運動指導士・健康運動実践指導者の登録更新講習会申請予定。【前回実績：講義3.3単位／実技3単位】

日時◆2022年4月16日(土) 9:00～18:00

※調整中

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

申込締切◆2022年4月1日(金)

受講料◆24,750円(22,500円+消費税)

※新AL、BIテキスト代、実技・学科試験料込み
注意2016年9月以降にALを取得された方は、新ALテキス
ト代2,200円(税込)を差し引いた金額22,550円(税込)と
なります。
※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(10,000円+消費税)
の納入が必要です。

定員◆8名(最少遂行人数5名)

受講基準◆下記の基準を満たす方

アクティビティリーダー(AL)取得後、概ね3ヶ月以上が経過し、
JNFAの会員登録が済んでいる方。

※お申込み後、受講前までにAL取得後の活動実績レポートを提出
いただきます。

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用ポール

会場◆東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス ※予定

申込方法◆仙台元気塾事務局にFAX、TEL、Eメール、
WEB申込フォームにてお申し込みください。

講座内容◆受付開始 8:45～

| | |
|--|---|
| 9:00～ オリエンテーション | 13:00～ 【実技】 ・ウォーミングアップ ・テクニック練習 + 2 km歩行 ・クーリングダウン |
| 9:05～ 【講義】 ・NWについて ・現代社会と健康・運動 ・NWの運動生理学 ・運動処方の実例(HRMモニター) ・NWにおけるリスク管理 ・INWAの10ステッププログラム ・コミュニケーションスキル | 【実技試験】 ・テクニックのビデオ撮影 ・10ステッププログラム指導 |
| 12:10～ 昼食休憩 | 【講義】 ・テクニックのチェック / 評価 【筆記試験】 |

※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
もございます。

※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。

※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。雨天時は着替えをご準備く
ださい。

※今後の状況により、中止となる場合がございます。ご了承ください。

※JNFA料金改定により、本体価格が変更となる場合がございます。ご了承ください。

※消費税は開講時点の税率が適用されます。

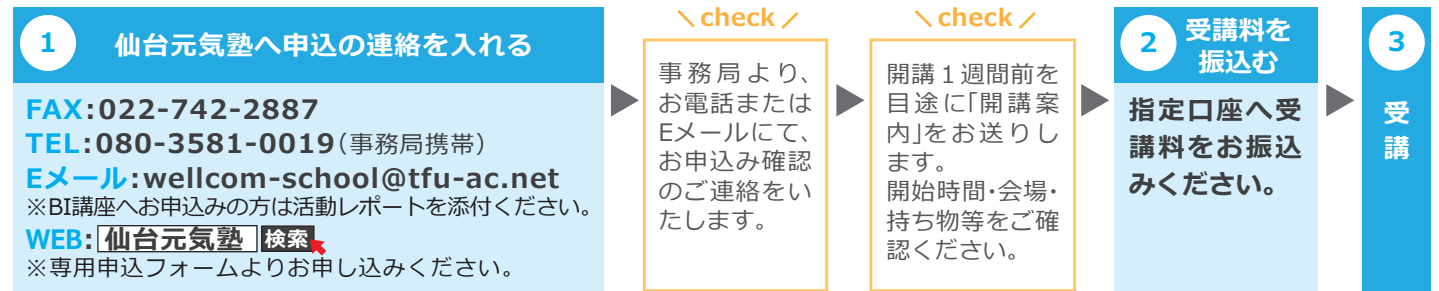
ノルディックウォーキングインストラクター養成講座の詳細は【仙台元気塾ホームページ】からもご確認ください。お申込みいただけます⇒



お申込みについて

FAX、TEL、Eメール、WEB申込フォームのいずれかで、下記、仙台元気塾事務局までお申し込みください。

お申し込みの流れ



* 開講 5 日前までに開講案内が届かない場合には、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

受講料について

講座前日までに仙台元気塾受付窓口にて直接ご入金いただくか、講座 3 日前までに下記口座へお振込みください。

郵便局から振込む場合

【口座番号】02250-0-79726
【加入者名】東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室
【通信欄】講座の開催日、講座名をご記入ください
[記入例:10/9(土)AL講座]

その他の金融機関から振込む場合

【銀行名】ゆうちょ銀行 【店名】二二九店(読み: ににきゅうてん)
【預金種目】当座 【口座番号】0079726
【受取人名】トリホクフクシダ イカクヨホウフクケンコウザウツスインジツ

※振込手数料は、お客様のご負担になります。

※入金後、キャンセルによる返金はできかねますので、予めご了承ください。

※開講日 1 週間前以降のキャンセルにつきましては、キャンセル料が発生する場合がございます。

会場について



東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

〒983-8511
仙台市宮城野区榴岡 2 丁目 5 番 26 号

※仙台駅で下車し徒歩 3 分
※駐車場はございません。
付近の有料駐車場をご利用ください。

JR 仙台駅より徒歩 3 分

- 東西地下自由通路「出入口 1」より地上に出やすく。
- 公共交通機関をご利用ください。
仙台駅東口キャンパスには専用駐車場、および専用駐輪場がございませんので、公共交通機関をご利用ください。

お問い合わせ・お申し込み

東北福祉大学 地域創生推進センター 仙台 地域創生推進室 元気塾®

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

【電話受付時間】月～金:9:00～17:00(土・日・祝日はお休み)

TEL◇ 022-742-2886 / 080-3581-0019
(事務局直通)

FAX◇ 022-742-2887 Mail◇wellcom-school@tfu-ac.net

WEB サイト

URL◇
<https://www.tfu-ac.net/yfkc/>

仙台元気塾

検索



face book もやっています

東北福祉大学 地域創生推進センター 地域創生推進室

検索