

# ウォーキング指導のための解剖学と指導の実際

## ～エンターテイメント性を含めたウォーキングプログラム～

ウォーキングは、健康寿命を伸ばすための最も有効な手段として、さまざまな研究結果が発表されています。しかし、多くの研究は「歩く事は身体にいい」という結論は出せても「どのように歩く事を指導したらよいか」についての情報は大変少ないというのが現状です。

本講習会では、ウォーキングに必要な解剖学を学ぶと同時に、ウォーキング専門指導者による指導プログラムを学び、基本的かつ単調な身体動作である「ウォーキング」いかに楽しく伝えるかを考慮し、エンターテイメント性（ウォーキングとお話しの組み合わせ）を含めた魅力的な指導法をご紹介します。

### 《 講義内容 》

10：00～12：00 ウォーキングのための解剖学（講義）

13：00～16：30 ウォーキング指導の実際（実技）

- ・「歩く」に必要なエクササイズ
- ・「正しく歩ける」運動指導者になる（指導者本人の歩きを良くする）
- ・「正しい歩き」を指導する（ロープレ）

### 《 開催概要 》

室内シューズをお持ちください

- 開催日：平成28年6月26日（日）
- 会場：トライフットボールフィールド 一橋学園 ※西武多摩湖線 一橋学園駅下車 駅から徒歩1分
- 受講資格：健康運動指導士・健康運動実践指導者を保有した健康増進及びスポーツ振興事業に携わる方全般
- 定員：25名
- 受講料：お一人様 13,500円（税込）

### 《 講師紹介 》

#### 鎌宮 綾子

Japan therapist college 認定 リズミカルセラピー  
日本排泄美容協会認定 エステティシャン  
NPO法人日本ハーブ振興協会認定 プロフェッショナル



#### 小野寺 麻理子

健康運動指導士  
ヘルスケアトレーナー  
心理相談員  
デューク更家公認ウォーキングスタylist



本講習会は、登録更新単位は  
（講義：2.0）（実技3.5）となります

主催：公益財団法人日本健康アカデミー  
東京都八王子市石川町2974-23 コスモビル2F  
<http://www.jp-kenko.org/index.html>

お問合せ

TEL&FAX：042-644-8688

Eメール：seminar@jp-kenko.org

担当：古瀬（ふるせ）



公益財団法人 日本健康アカデミー  
Japan Health Academy

## 《 申込方法 》

### ■メールの場合

- ①件名に 「6月26日ウォーキング指導」参加申込 と記載ください
- ②下記の申込用紙の必要事項をお知らせください。
- ③受講料ご送金確認後に受講票をご送信（メール）いたします。

E-mail : [seminar@jp-kenko.org](mailto:seminar@jp-kenko.org)

#### 《受講料振込先》

銀行名：みずほ銀行  
支店名：八王子支店  
口座番号：普) 1499889  
公益財団法人日本健康アカデミー

### ■FAXの場合

- ①下記の申込用紙に必要事項を記載してFAX送信ください。
- ②受講料ご送金確認後に受講票をご送信（FAX）いたします。

FAX番号：042-644-8688

※定員になり次第、申込受付を締め切りとさせていただきますので、ご了承ください。

6月26日 ウォーキング指導のための解剖学と指導の実際 申込用紙

記入日 月 日

氏名	フリガナ	年齢 ( 歳)
住所	〒 (      -      )	
電話番号	(                      )	
FAX番号	(                      )	
携帯番号	(                      )	
メールアドレス	@	
※PC送信対応可能アドレスをご記載ください		
健康運動指導士	登録番号	
健康運動実践指導者	登録番号	
勤務先名称等		

FAX / 042-644-8688