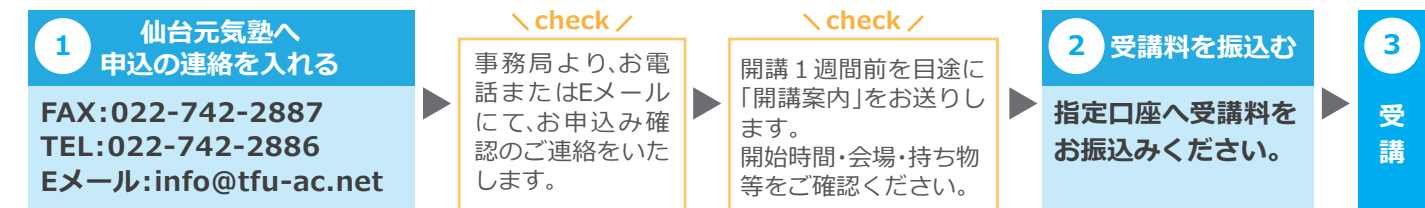


FAX、TEL、Eメール、WEB申込フォームのいずれかで、下記、仙台元気塾事務局までお申し込みください。

お申し込みの流れ



※WEB申込フォームは、仙台元気塾WEBサイトからご確認ください。

※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:9/21(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】 0 0 7 9 7 2 6
【受取人名】 トウホクケンダイク クヨホウフクケンコウザウシンスイシツ

※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



会場：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

JR 仙台駅より徒歩 3 分

- 東西地下自由通路「出入口 1」より地上に出すぐ。
- 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。
※付近の有料駐車場は、特に休日は混雑しますので、お車の方はお時間に余裕をもっておいでください。
※自転車、バイクをご利用の方は近隣の公営駐輪場をご利用ください。

お問い合わせ・お申し込み

東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター
予防福祉健康増進推進室

〒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

FAX◇ 022-742-2887

URL◇ https://www.tfu-ac.net/yfkc/

Mail◇ info@tfu-ac.net

WEB サイト

仙台元気塾

検索



face book もやっています

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

検索

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.2 / 20190801



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

2019
9/21
(土)

時間 9:00～17:30

講師 齋藤 昌宏

2020
3/6
(金)

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

2020
1/25
(土)

時間 9:00～18:00

講師 齋藤 昌宏

*対象：AL取得後、概ね 3 ヶ月以上経過した方

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

1 日時◆2019 年 **9月21**日(土)9:00 ～ 17:30

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◆2019年9月13日(金)

受講料◆**12,000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◆**20名**(最少遂行人数12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

※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。

会 場◆東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

2 日時◆2020 年 **3月6**日(金)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◆2020年2月28日(金)

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

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

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

【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

【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。

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です。【講義 3.3 単位 / 実技 3 単位】

1 日時◆2020 年 **1月25**日(土)9:00 ～ 18:00

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◆2020年1月17日(金)

受講料◆**22,500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(10,000円+消費税)
の納入が必要です。

定 員◆**16名**(最少遂行人数8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(A L)取得後、概ね3 ヶ月以上が経過し、
J N F A の会員登録が済んでいる方。

※お申込み後、受講前までに A L 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

※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。

会 場◆東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

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

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

・運動処方の実践(HRモニター)

・NWにおけるリスク管理

・I N W A の10ステッププログラム

・コミュニケーションスキル

12:10 ～

昼食休憩

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

【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

【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。

※2019年7月1日のJNFAの料金改定に伴い、当推進室では2019年8月1日付けで本体価格を変更しております。

今後も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⇒



2019年度 仙台元気塾

ノルディックウォーキングインストラクター養成講座【申込書】

【記入日 年 月 日】

フリガナ		性別		昭和・平成	年	月	日	(才)
氏名		男・女	生年月日					
住所	〒()							
固定電話番号	() -		携帯電話番号	() -				
メールアドレス	@							
勤務先／所属先／サークル			お持ちの健康増進・健康管理等に係る資格(任意)		☐ 健康運動指導士(登録番号:) ☐ 健康運動実践指導者(登録番号:) ※登録番号は、 <u>1/25(土)</u> の講座を受講する方で、 <u>更新単位を希望する方のみ</u> ご記入ください。 ☐ ノルディックウォーキングインストラクター資格 ☐ 看護師 ☐ 保健士 ☐ 管理栄養士・栄養士 ☐ 理学療法士 ☐ 作業療法士 ☐ その他()			
申込日程	☐ 【9/21(土)】アクティビティリーダー養成講座 ☐ 【1/25(土)】ベーシックインストラクター養成講座 ☐ 【3/6(金)】アクティビティリーダー養成講座							
ポールレンタル	☐ 必要(身長: cm) ※講座当日、レンタル料300円(税込)をお支払いください。 ☐ 不要							
NW歴	☐ 半年未満 ☐ 1年以内 ☐ 1年～3年 ☐ 3年以上							
BI受講の方のみご記入ください(必須)	JNFA会員番号:		AL認定年月日:		年 月 日		受講目的	☐ 仕事の必要上 ☐ 個人的スキルアップ ☐ その他()
	AL講座主催団体:							
通信欄								

FAX◇022-742-2887

* 申込書に記載いただいた皆様の個人情報は、当該目的以外には利用することはありません。
* 送付の際、FAX 番号をお間違えになりませんようご注意ください。