

# 第3回健康づくりサポーター講習会 兼 JNWAインストラクター養成講習会 開催のお知らせ

ふくしまスポーツプロモーション（以下「当法人」）は、中高年者を対象として健康の維持増進を目的とした運動支援を行う非営利型の一般社団法人です。

健康の維持増進を目的に運動を行う際、指導者の関わりは非常に重要です。この考え方から、当法人は平成23年より、健康づくりに関わる方を対象に講習会（健康運動指導士・実践指導者認定講習会）を実施してきました。

今年は、「ノルディックウォーキング（以下「NW」）」をテーマに講習会を実施いたします。

NWは2本のポールを用いることで全身の約90%の筋肉を使用する運動効果の高いエクササイズであるとともに、足腰への負担を減らす安全性の高い運動であり、健康増進には効果的なツールです。本講習会では、日本ノルディックウォーキング協会（通称 JNWA）理事の伊藤義昭氏を講師に迎え、NWの正しい知識や指導上の問題点等について講義及び実技指導をして頂きます。

本講習会は、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として講義1.0単位、実技4.0単位が認められます。（認定番号 136550）

また、希望者はJNWA認定インストラクターの資格を取得することが出来ます。

本講習会が、皆様の今後の活動の参考になるよう、ぜひご活用ください。

## 記

【主催】 一般社団法人 ふくしまスポーツプロモーション  
【後援】 福島県伊達市  
【日時】 平成25年10月6日（日）  
【会場】 福島大学（予定） 【福島県福島市金谷川1番地】  
【受講料】 JNWAインストラクター資格取得希望者 11,500円

（内訳 講習費 5000円、登録申請費 2000円、年会費 3000円、テキスト代 1500円）

\*健康運動指導士・実践指導者資格更新単位も付与されます

健康運動指導士・実践指導者資格更新単位のみ 5,000円

◎ノルディックポールをお持ちでない方は1セット300円にて貸出いたします。

【定員】 50名（先着）

【取得単位数】 講義1.0単位、実技4.0単位

【申込方法】 別紙申込書に必要事項をご記入の上、FAXまたは郵送で下記までお申し込み下さい。FAXまたは郵送以外のお申し込みは受付できませんので、あらかじめご了承ください。申込期限は9月17日となります。（当日消印有効）  
申込み受付後、事務局より受講票をお送りいたします。  
尚、定員に達した時点で、締め切りとさせていただきますので、お早めにお申込みください。詳細は随時ホームページに掲載します。

【受講料振込について】 受講料は受講票に記載の指定口座にお振込みいただきます。

詳細は受講票に記載いたします。

【事務局】 〒960-0801

福島県伊達市霊山町掛田字町田14-5 霊山総合福祉センター内

一般社団法人 ふくしまスポーツプロモーション

TEL & FAX 050-1093-8419（担当：田島）

メール tashima@fs-promotion.com

HP <http://www.fs-promotion.com/>

時間	内容	講師
8:30~9:00	受付	
9:00~9:10	開講式	
9:10~10:10	【講義】 ノルディックウォーキングの基礎知識と効果	日本ノルディックウォーキング協会理事 伊藤 義昭
10:15~12:15	【実習】 ノルディックウォーキング体験講習	
昼食（各自でご用意ください）		
13:00~15:00	【講義・実習】 ノルディックウォーキングの指導方法と応用	日本ノルディックウォーキング協会理事 伊藤 義昭
15:00~15:15	閉講式	