

# フィットネス・ノルディックウォーキング指導者研修会

## - 健康運動指導士・健康運動実践指導者のための更新講習 -

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズです。健康の保持増進に有効なノルディックウォーキングの実践方法を習得する指導者のための研修会です。

### ◆ 開催概要 ◆

- ★認定団体：公益財団法人日本健康スポーツ連盟
- ★講師：依田 武雄（都留文科大学講師）
- ★受講資格：健康およびスポーツの指導者、ウォーキングに興味のある方、健康運動指導士、健康運動実践指導者
- ★更新単位：講義3.0単位（180分） 実習3.0単位（180分）  
※上記の更新単位は健康運動指導士、健康運動実践指導者の更新単位になりますので、講習会の当日は本人確認のため登録証をご持参ください。
- ★日程：令和3年6月24日（木）
- ★会場：国立オリンピック記念青少年総合センター  
東京都渋谷区代々木神園町3-1 TEL：03-3469-2525
- ★時間：10時00分～17時00分
- ★受講料：13,770円（税込、ポールレンタル含む）
- ★定員：募集定員24名



### ◆ 当日のカリキュラム ◆

- 10:00～12:00 ノルディックウォーキング講義（はじめに、オリエンテーション、科学的基礎）  
▼  
13:00～14:00 ノルディックウォーキング講義（実技指導のポイント、まとめ、Q&A等）  
▼  
14:00～17:00 ノルディックウォーキング実技（フォームチェック等）

### ☆会場までの交通経路☆

- 国立オリンピック記念青少年総合センター  
・地下鉄千代田線「代々木公園駅」下車 徒歩10分（代々木公園方面4番出口）  
・小田急線「参宮橋駅」下車 徒歩6分



主催：公益財団法人日本健康スポーツ連盟  
東京都台東区浅草橋4-9-11 大黒ビル3F  
TEL:03-5809-1807 FAX:03-5809-1865

## 申込方法

- 対象** 地方自治体や健康保険組合の健康スポーツ指導者、健康運動指導士、実践指導者の更新単位講習会
- 受講料** 13,770円(税込、ポールレンタル含む)
- 申込手順** 下記申込用紙に必要事項をご記入の上、FAXまたは郵送でお申込みください。また当連盟HPからもお申込み可能です。お申込み後、こちらから受講票をお送りいたします。  
受講票を受け取り後にお振込み下さい。
- 申込先**  
〒111-0053 東京都台東区浅草橋4-9-11 大黒ビル3F  
TEL:03-5809-1807 FAX:03-5809-1865
- 振込先** 三井住友銀行 神田支店 (普)2485636 公益財団法人日本健康スポーツ連盟  
※振込み手数料はご負担いただきますようお願いいたします
- 締切日** 各日程の2週間前まで または 定員になり次第申し込みを締め切ります。
- 注意点**
  - ・お振込みいただきました受講料は開催中止等の特別な事由を除き原則返金いたしません。
  - ・お申込み人数が定員の半分に満たない場合は開催を中止することがございます。
  - ・お振込みは本人名義をお願いします。(名義が異なる場合は事前にご連絡下さい)

### 【申込用紙】

ふりがな 氏名	(年齢 才) (性別 男・女)
住所 (受講票送付先)	〒 —
連絡先	※住所の確認で連絡を差し上げる場合がございますので、連絡先のご記入をお願い致します
受講希望日 (以下の日にちのうち受講を希望する日にちを○で囲んでください)	
6月24日	
健康運動指導士番号	健康運動実践指導者番号
上記以外の保有資格	

主催：公益財団法人日本健康スポーツ連盟 東京都台東区浅草橋4-9-11 大黒ビル3F  
TEL:03-5809-1807 FAX:03-5809-1865