

NW指導者必見!

もっと知りたい!

ノルディックウォーキング指導法

～ I NWAコンベンション最新レポート&スキルアップワーク～



講義あり・実技あり・情報交換会あり! 充実のNW講座

NW指導方法に「行き詰まり」や「マンネリ感」を感じ、

「新しい情報・指導法を知りたい!」「スキルを向上させたい!」

そんな『聞きたいけど聞けない...』思いを抱えている方、必見の講座です

★ **現場で使えるNW知識を習得**

「INWAコンベンション2013」で発信された、世界のNW最新情報を解説します

★ **幅広い指導法・格好良いフォームを習得**

現場で役立つ、NWスキルアップワーク【実技】でNWテクニックを磨きます

★ **NW仲間の広がり**

齋藤先生おススメのフィンランド産『紅茶』を飲みながら、情報交換会を行います

ノルディックウォーキングをもっと知って、

ワンランクUPを目指しましょう!

【日 時】 2014年

2月15日(土) 10:00~16:00

【会 場】 東北福祉大学 室内練習場

【料 金】 6,500円(税込)

【定 員】 35名(先着)

【講 師】 齋藤 昌宏 先生 東北福祉大学特任准教授
INWA 国際ノルディックウォーキング連盟 ナショナルコーチ

【対 象】 ノルディックウォーキング有資格者
現在運動指導に携わっている方(サポーター・リーダー)
健康運動指導士・健康運動実践指導者

【健康運動指導士・健康運動実践指導者の登録更新講習会に申請中!】

取得更新単位(予定) 講義:2単位/実習:2.1単位

【申込締切】 2月12日(水) お早めにお申込下さい!

お問合せ・お申込み お電話・FAX・Eメールでお申込みください。

WEB

仙台元気塾

検索

TEL:022-208-7790 FAX:022-208-7791 Eメール:info@tfu-ac.net
東北福祉大学 社会貢献センター 予防福祉健康増進推進室
〒989-3201 仙台市青葉区国見ヶ丘6-149 東北福祉大学 雄翔館1階



◇講師◇
齋藤昌宏 先生
Masahiro Saitou

東北福祉大学特任准教授
I NWA国際ノルディック
ウォーキング連盟
ナショナルコーチ

東北福祉大学大学院 総合福祉学研究科 修士課程修了
現在、東北大学大学院 医学系研究科 博士課程に在籍中

東北福祉大学での学生指導の傍ら、介護予防の運動
プログラムの開発や実践を推進している
健康運動指導士やヘルスケアトレーナー
日本赤十字社救急指導員の資格を保有
日本に8人しかいないI NWAナショナルコーチの1人

このような講座内容を予定しています！



10:00~12:00◆講義

ポーランドで開催された「INWAコンベンション2013」
期間中に参加したNW競技会「ポーランドカップ」の
ボランティアによる運営事例を紹介します。

NW時の姿勢・身体の使い方の解説とともに、
何パターンかのNWフォームを映像で紹介。
フォーム改善のポイントや見方を学びましょう。

13:00~15:10◆実技

「NW初心者から経験者まで」「集団から個別まで」
基本的な指導技術はもちろん、個別のケースに対応
できるスキルを身につけましょう。

新たな指導法を習得することで、自身のNWを見直し、
テクニック向上にもつながります。

15:20~16:00◆情報交換会

グループに分かれ、参加者同士で「NW活動報告」や
「おすすめNWコース」など情報交換し、県内外のNW
ウォーカーと交流しましょう。

申込方法◆お電話・FAX・Eメール

申込期限◆2014年2月12日(水)

◎受講料は、2月12日(水)までに当推進室にて直接入金いただくか、
郵便局にて下記口座へ払込みください。

【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

※払込み手数料は、お客様ご負担をお願いいたします。

※入金後、キャンセルによる返金は出来かねますので、予めご了承下さい。



※開講1週間前に「開講案内」をお送りします。開始時間・会場をご確認下さい。

メディカルフィットネス講座FAX申込書

記入日 月 日

フリガナ 名前	生年月日		昭・平	年	月	日(才)
住所	(〒 -)					
連絡先 電話番号	- -					
保有資格			受講理由 ※複数選択可	☐ 講座内容に興味があった ☐ 仕事で必要 ☐ 自身のスキルアップ ☐ 知人から誘われた ☐ その他 ()		
勤務先/ 活動場所						

