

- ◆ 日 時: 2018年4月7日(土) 10:15 ~ 16:30 (受付 9:45~)
- ◆ 会 場: 昭和の森公園フィットネスセンター 2階会議室  
長野市上野二丁目 120-13
- ◆ 主 催: NPO 法人 日本ノルディックフィットネス協会(JNFA)
- ◆ 講 師: INWA 公認ナショナルトレーナー 服部 正秋
- ◆ 定 員: 25名
- ◆ 申込締切: 2018年3月23日(金) ※定員になり次第募集を終了いたします。
- ◆ 受講対象: 有効期限が2018年10月8日までのベーシックインストラクターで、かつ個人会員
- ◆ 受講料・更新料: 17,820円 < 受講料 12,420円(新テキスト代込) + 更新料 5,400円(税込) >  
※新テキストをお持ちの方は受講料から差し引きいたしますので、その旨をお伝えください。
- ◆ 持ち物: 筆記用具、NW ポール、運動しやすい服装、靴、帽子、水分、昼食  
\*雨天の場合は屋外での実技になりますので、着替えをお持ちください。\*
- ◆ その他:  
記録目的で撮影した写真について、団体紹介や事業紹介などの目的で、募集要項やノルディックフィットネススポーツ関係のHPなどに掲載する場合がありますのでご了解下さい。  
講習会内容のビデオ・カメラ撮影はお断りします。
- ◆ 申込方法:  
JNFAウェブサイト[オンライン申込み]、または下記申込事項をご記入の上、「救急法講習会修了証の写し」と一緒に、FAX、Emailまたは郵送でお申し込みください。  
※修了証がない場合は、いつどのような講習を受講したかをお知らせください。  
※「救急法講習」については、出来るだけ事前に各自受講していただくようお願いします。(事後でも可)  
※「BI更新講座事前課題」は、受講日当日、受付で講師へご提出ください。  
受付確認後、受講料のお振込先をご連絡致します。  
受講料お振込み確認後、受講ハガキを送付致しますので、そちらをご持参の上ご来場ください。  
**FAX:022-341-1435 / Email: [office@jnfa.jp](mailto:office@jnfa.jp) URL: <http://jnfa.jp>**

-----  
INWA & JNFA 公認 ベーシックインストラクター更新講座 長野県長野市 2018/4/7(土)

JNFA 会員番号: \_\_\_\_\_ 生年月日: \_\_\_\_\_  
(ふりがな) \_\_\_\_\_ TEL: \_\_\_\_\_  
氏 名: \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_ FAX: \_\_\_\_\_ ※  
※住所(建物名、部屋番号までご記入下さい)  
〒 \_\_\_\_\_

-----  
Email: \_\_\_\_\_ ※

BI 取得時期: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 (BI 受講日) 救急法講習会受講日: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

※お申込受付のご連絡は FAX、または E-mail でいたします。確実にご連絡のつくご連絡先をお書きください。

◆講座スケジュール

時間		タイトル 内容	
10:15	講義	ーNWにおけるリスク管理、運動処方の実際 ーINWAの10ステッププログラム™ ーコミュニケーションスキル	
12:00		昼食・休憩	
13:00	実技	グループワーク	NWテクニックの改善 体力向上
14:00	実技	INWA10ステッププログラム™	
15:00	実技	テクニックビデオ撮影	
15:20	講義	テクニックのフィードバック	
15:50		情報交換・交流会	日頃の活動や疑問などについて参加者全員で情報交換を行いながら、交流を深める。
16:30		講座終了	

※講習会内容のビデオ・カメラ撮影はお断りします。

◆会場 昭和の森公園 フィットネスセンター



◆アクセス

・須坂長野東 IC から車で 20 分

・しなの鉄道 北しなの線

三才駅出口から徒歩約 21 分

信濃吉田駅北口出口から徒歩約 37 分

北長野駅出口から徒歩約 41 分

## BI 更新講座 事前課題

※この課題は当日講座会場で提出してください。

氏名： \_\_\_\_\_ JNFA 会員番号： \_\_\_\_\_

### 1. あなたの BI としての NW の実践状況について

1) NW 活動母体 (またはご職業) \_\_\_\_\_

2) NW 指導対象 (複数回答可)

<年齢層>：小学生・中高校生・大学生・20~30 歳代・40~50 歳代・60~74 歳・75 歳以上

<目的層>：スポーツ選手・一般人 (体力向上)・一般人 (疾病予防)・一般人 (楽しみ)・

障害者・有患者 (高血圧・糖尿病など)・介護サービス利用者・リハビリテーション

3) NW 指導時の平均参加者数 および JNFA 有資格者スタッフ数

参加者： \_\_\_\_\_ 名

スタッフ： \_\_\_\_\_ 名 (うち AL： \_\_\_\_\_ BI： \_\_\_\_\_ AI： \_\_\_\_\_ MI： \_\_\_\_\_ NC： \_\_\_\_\_)

4) NW 指導頻度 (例：毎週水曜日、月 2 回)

5) NW の主な活動場所

① 公園 (舗装路・砂利道・ウッドチップ・芝生) \*あてはまる路面を○で囲んでください

② 遊歩道・自然歩道

③ 一般道路の歩道

④ その他 ( \_\_\_\_\_ )

### 2. ご自身のトレーニングとしての NW の実施状況について

1) NW 実施頻度 ( \_\_\_\_\_ 回/週)

2) NW 平均歩行時間・距離 (ご自身のトレーニングとして) \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ Km

### 3. あなたが NW 指導中または指導後に経験した事故について

1) NW 指導中または指導後に救急車を呼んだり、病院に搬送したような事故の経験がありますか？

はい いいえ⇒3)へ進む

2) 1)ではいと回答された方に伺います。事故の状況についてあてはまるものの記号を○で囲んで下さい (複数回答可)。また、診断名などがわかる場合は ( ) にご記入下さい。

(ア) 運動中または終了後に、胸が苦しいと訴えた

(診断名がわかる場合は記載： \_\_\_\_\_ )

(イ) 運動中または終了後に、意識を失った

(診断名がわかる場合は記載： \_\_\_\_\_ )

(ウ) 運動中または終了後に、けいれんを起こした

(診断名がわかる場合は記載： \_\_\_\_\_ )

(エ) 運動中または終了後に、強いめまいを訴えた

(診断名がわかる場合は記載： \_\_\_\_\_ )

- (オ) 運動中または終了後に、気分が悪くなり嘔吐した  
(診断名がわかる場合は記載： )
- (カ) 運動中または終了後に、激しい頭痛を訴えた  
(診断名がわかる場合は記載： )
- (キ) 運動中または終了後に、脈の乱れがとまらなくなった  
(診断名がわかる場合は記載： )
- (ク) 運動中に筋肉や腱、靭帯、関節を痛めた  
(受傷部位・診断名がわかる場合は記載： )
- (ケ) 運動中に転倒によるケガをした  
(受傷部位・診断名がわかる場合は記載： )
- (コ) 運動中にポールが原因でケガをした  
(受傷部位・診断名がわかる場合は記載： )
- (サ) その他の症状・傷病のために、病院に搬送した  
(症状・傷病名がわかる場合は記載 )

3) 2)の(ア)~(サ)のような状況を回避するために、普段あなたが講じている予防策、および万一遭遇した際の対応策を列記してください。(書ききれない場合は別紙を添付してください)

<予防策>

4. NW テクニックを自己分析 (セルフチェック) ※下記シートを使用して分析してください。

5. NW テクニックの改善目標とその方法を説明して下さい。

## ノルディックウォーキングテクニック セルフチェック (BI 更新講座)

- 1) 自分のテクニックのイメージを、イラストの上になぞってみよう
- 2) ビデオを確認し、自分のテクニックの注意事項を再チェック
- 3) チェック項目

### 基本

- |                        |            |
|------------------------|------------|
| I. 進行方向に対する適切なアライメント   | 【YES / NO】 |
| II. 適切な歩幅、踵接地、足裏のローリング | 【YES / NO】 |
| III. 肩を支点にした自然な腕のスイング  | 【YES / NO】 |

### インストラクターレベル

- |                          |            |
|--------------------------|------------|
| IV. ポールを突く・踵接地のタイミングが合致  | 【YES / NO】 |
| V. ポール押す際、徐々にストラップに力が加わる | 【YES / NO】 |
| VI. 肩からポールの先端まで一直線       | 【YES / NO】 |
| VII. ストラップへの完全な力の伝導      | 【YES / NO】 |
| VIII. 適切な手の開閉タイミング       | 【YES / NO】 |
| IX. 全身が一つのユニットとして前傾      | 【YES / NO】 |
| X. 体幹部(腰・肩)の自然な回旋        | 【YES / NO】 |

- 4) 今後の改善点

