

(INWA=国際ノルディックウォーキング連盟 JNFA=NPO 法人 日本ノルディックフィットネス協会)

- ◆ 日 時: 2018年3月4日(日) 午前9時10分から17時00分 (受付9時00分~)
- ◆ 会 場: 長崎市伊王島開発総合センター 研修室1  
長崎県長崎市伊王島町1丁目3271
- ◆ 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 公認マスターインストラクター 吉武 孝敏
- ◆ 定 員: 20名 ※先着順 最少催行人数10名  
2/16(金)17:00時点でお申し込みが10名に満たない場合、開講できない場合がございますのでご了承ください。
- ◆ 申込締切: 2018年2月23日(金) ※定員になり次第募集を終了いたします。
- ◆ 受講基準:  
ノルディックウォーキングの講習会や体験会イベントへの参加、日常的なノルディックウォーキングの実施など、  
ノルディックウォーキングの経験がある方  
活発なノルディックウォーカーで、講習中のトレーニングを十分こなせる心身ともに健全な方。  
かつノルディックウォーキングの楽しさを広く紹介するために、ノルディックウォーキングについて、またポールを  
使用したウォーミングアップ・クーリングダウンなどの学習に意欲のある方が対象となります。
- ◆ 受講料: 10,800円(ポールレンタル必要な方はプラス540円) 合格の場合 別途認定料3,240円
- ◆ 持ち物: ポール、筆記用具、運動しやすい服装、靴、帽子、水分 ※昼食は各自ご持参ください。  
\*雨天の場合も屋外での実技を行いますので、雨具をご準備ください。
- ◆ その他:  
取材による撮影などがある場合、予めご了承ください。  
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。  
★ALの方は、JNFAへ入会(個人会員または団体付け個人登録)が必須となっております。
- ◆ 申込方法:  
JNFA ウェブサイト上のオンライン申込、または下記申込事項をご記入の上、JNFA 事務局へ FAX または Email  
でお申込ください。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、受講票をお送り  
いたしますので、当日お持ち下さい。

FAX: 022-341-1435 / Email: [office@jnfa.jp](mailto:office@jnfa.jp) URL: <http://jnfa.jp>

----- 申し込み -----

INWA & JNFA 公認 NW アクティビティリーダー 養成講座 長崎県長崎市 2018/3/4

(ふりがな)

氏 名: \_\_\_\_\_ 男 ・ 女

住所(建物名、部屋番号までご記入下さい)

〒

TEL: \_\_\_\_\_

FAX: \_\_\_\_\_ ※

生年月日: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_ ※ 職業: \_\_\_\_\_

ノルディックウォーキング歴: \_\_\_\_\_ レンタルポール: 必要 ・ 不必要

※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。

◆ スケジュール(一部カリキュラムが変更する場合があります。)

NPO 法人 日本ノルディックフィットネス協会 〒981-0962 仙台市青葉区水の森三丁目24番1号

Tel: 022-277-8477 Fax: 022-341-1435 Email: [office@jnfa.jp](mailto:office@jnfa.jp) ~ <http://jnfa.jp/>

◆スケジュール

午前の部		午後の部	
9:00	受付		実技:ウォーミングアップ
9:10	講義 1-4:INWAとJNFA、ノルディックウォーキングの定義、歴史、公認コース	12:50	実技テクニック+2kmNW クーリングダウン
9:40	講義 5:ノルディックウォーキングの用具	14:40	実技試験 1:テクニックのビデオ撮影
10:10	休憩	15:00	実技試験 2:ウォーミングアップとクーリングダウン
10:20	講義 6:ノルディックウォーキングの基本テクニック	15:40	休憩
11:00	講義 7:ノルディックウォーキングと安全	15:50	講義:テクニックのチェック・評価
11:30	講義 8:ウォーミングアップとクーリングダウン	16:20	講義:講義のまとめ
12:00	昼食	16:30	筆記試験
		16:50	事務連絡・その他
		17:00	アクティビティリーダー 養成講座 終了

※ 一部カリキュラムが変更する場合があります。講習会内容のビデオ・カメラ撮影はお断りします。

◆ 会場：長崎市伊王島開発総合センター

長崎県長崎市伊王島町1丁目3271

