

(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11日(日) 午前9時10分から17時00分 (受付9時00分～)
- ◆ 会 場: 国立オリンピック記念青少年総合センター センター棟105号室
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3番1号
<http://nyc.niye.go.jp/>
- ◆ 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 竹田 正樹 (JNFA 会長)
- ◆ 定 員: 20名 ※先着順 最少催行人数10名
2/23(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3月2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、着替えをご準備ください。
- ◆ 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
でお申送ください。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 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 東京都代々木 2018/03/11

(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

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: 国立オリンピック記念青少年総合センター センター棟

<http://nyc.niye.go.jp/>

◆ 所在地 〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町 3 番 1 号

◆ アクセス方法 : <http://nyc.niye.go.jp/category/access/>

