

新しい  
提案！

# 医療がすすめる ウォーキングからの健康づくり

～『「歩く人。」インストラクター』養成講習会～



## ～ メディカルウォーキング の指導者養成 ～

わずか2日間でメディカルウォーキングの指導者  
になれます！

## 『「歩く人。」プロジェクト』が2017年度 BJD日本賞最優秀賞\*を受賞しました！

\*BJD日本賞とは、世界保健機関（WHO）のBONE AND JOINT  
DECADEに呼応して発足した公益財団法人運動器の健康・日本協  
会が、国内の優れた活動を顕彰するものです。

### 開催日時

大阪会場 6月15日(土)・16日(日)  
東京会場 6月29日(土)・30日(日)

### 開催時間 (共通)

1日目/10:00～17:10  
2日目/10:00～16:00

### 開催場所

大阪会場 からだの学舎Re-fit  
(大阪府 堺市)  
東京会場 ルネサンス本社  
(東京都 墨田区)

### 受講料

26,000円(税込)  
(テキスト代・認定試験料含む)

### 取得可能 教育単位 (2日間の合計)

健康運動指導士・健康運動実践指導者講  
義5.0/実習3.5(申請中)  
Jafa/GFI 8.5 ACSM/EP-C 5.0

### 予定講師

佐藤真治/帝京平成大学教授  
大西一平/OVALHEARTJAPAN代表理事  
土井龍雄/ダイナミックスポーツ医学  
研究所顧問  
玉川純子/シナプソロジーアドバンス教育  
高橋亜紀/トレーナー

詳しくはJafa WEBサイトへ！ <http://www.jafanet.jp/event/arukuhito/>

**主催** 一般社団法人 OVAL HEART JAPAN  
**協力** シナプソロジー普及会 | 株式会社ルネサンス  
NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会  
日本医療福祉生活協同組合連合会



**後援** 厚生労働省 | 公益社団法人 日本医師会 |  
スポーツ庁(申請中) | 公益財団法人  
健康・体力づくり事業財団(申請中)

**運営協力** 公益社団法人 日本フィットネス協会

# 「歩く人。」インストラクター養成講習会カリキュラム

1日目		2日目	
10:00~10:10	オリエンテーション	10:00~10:10	事務連絡（認定登録について）
10:10~11:00	①地域一体感の創造とリーダーづくり	10:10~11:00	⑦糖尿病、高血圧、脂質異常症
11:10~12:00	②「歩く人。」は元気に歩き続けるプログラム/ロコモティブシンドローム	11:10~12:00	⑧心臓病、脳卒中、認知症、肥満、その他の疾病
13:00~13:50	③「歩く人。」体力測定マニュアル	13:00~13:50	⑨「歩く人。」は長生きであることを科学的に検証する
14:00~15:00	④歩行寿命を延ばす歩き方	14:00~14:50	⑩メンタルヘルス、認知症
15:10~16:00	⑤歩くための筋トレ、ストレッチ、バランストレ、セルフマッサージ	15:00~16:00	認定試験
16:10~17:00	⑥歩くための脳と体の準備 シナプソロジー	※講習内容と講師は変更される場合があります。	
17:00~17:10	事務連絡（翌日の予定について）		

## ●登録について

認定試験に合格し、登録すると「歩く人。」インストラクターとして認定されます。登録後に①認定証②認定カード③認定バッジ④指導用DVD(歩き方、4段階の体操など)⑤「歩く人。」Tシャツ、が支給されます。登録料は12,000円（2年間有効）です。

## ●受講資格

①「歩く人。」の活動に賛同する人

②以下のいずれか一つに該当する人

a. 以下の資格を有している人

医師、歯科医師、看護師、准看護師、保健師、助産師、薬剤師、あんまマッサージ師、鍼灸師、柔道整復師、理学療法士、管理栄養士、栄養士、作業療法士、言語聴覚士、健康運動指導士、健康運動実践指導者、臨床検査技師、ヘルスケアトレーナー、日本体育協会公認アスレチックトレーナー、日本体育協会公認コーチ、NSCA-CPT、JAJFA/GFI、ACSM/EP-C、シナプソロジー普及会認定指導者、いきいき・のびのび健康づくり協会認定指導者

b. 運動指導歴が3年以上の人

c. 上記の条件と同等以上の能力を有すると事務局が認定した人

③非喫煙者が望ましい

## 申込要綱

### 1. インターネット申込

下記のページへアクセスし、「申し込みフォーム」からお申し込みください。

JAJFAウェブサイト (www.jafanet.jp)

→セミナー・イベント→「歩く人。」養成講習会

※パソコンもしくはスマートフォンからアクセスしてください。

※ウェブサイトから申し込みできない方、メールアドレスをお持ちでない方は、ご相談ください。

### 2. 受講料のお振り込み（受付確認のメール受信後5日以内）

お振り込みの際、振込人名義の先頭に予約受付番号（受付確認メールでお知らせします）を入力してください（例：1234キョウカイハナコ）。

※振込手数料はご負担ください。

※企業や団体名等、受講者のお名前以外でお振り込みされる場合は事前にお申し出ください。

※銀行振込控えは、受験票メールと併せることで、領収証に代わるものとして認められていますので、必ず保管してください（領収証のご郵送はいたしかねます）。

※上記期限を過ぎてもお振り込みが確認できない場合は、キャンセルとさせていただきます。

※受講料お振り込み後の払い戻しはできかねます。

振込先

三井住友銀行 神田支店 当座 262856  
口座名：公益社団法人日本フィットネス協会

### 3. 受講票

開催の約1週間前に、ご登録いただいたメールアドレスに、講習会当日の案内を記載した受講票メールをお送りします。当日、受講票をプリントアウトするか、メールの受信画面をご用意してご来場ください。

※開催日3日前になっても受講票メールが届かない場合は、日本フィットネス協会までご連絡ください。



#### ●写真・動画・音声の記録について

当協会主催講習会では、写真や動画、音声等の各種媒体への記録を固くお断りしています。ただし、主催者（当協会事務局）及び、主催者が許諾した場合は、この限りではありません。その写真や映像は、当協会の広報・広告等に使用されることがありますので、予めご了承ください。

#### ●個人情報の取り扱いについて

お客様の個人情報は、当協会内で、厳重に管理いたします。お客様の個人情報は、受講票の発送などの事務処理に使用するほか、統計処理により今後の研修会等の参考とさせていただきます。なお、今後DM等で研修会等の催し・その他の告知をさせていただきます。

## 会場案内

〈大阪会場〉

### からだの学舎Re-fit

大阪府堺市北区中百舌鳥5-764-2 中百舌鳥ビル2F

●南海高野線「中百舌鳥駅」南口/地下鉄御堂筋線「なかもず駅」6番出口より徒歩4分

〈東京会場〉

### 株式会社ルネサンス 本社

東京都墨田区両国2-10-14シティコア両国3F

●JR総武線「両国駅」西口出口より徒歩3分

●都営大江戸線「両国駅」A4出口より徒歩7分

●開催当日連絡先 090-1054-3683

#### ●持ち物

受講票（メールのプリントアウト、または受信メール画面の提示）、筆記用具、JAJFA会員カード（会員の方のみ）、各資格カード（単位取得希望のもの）、その他は受講票メールでご案内します。

お気軽にお問い合わせください。

公益社団法人 日本フィットネス協会

〒136-0071 東京都江東区亀戸1-8-7 飯野ビル5F  
TEL：03-5875-1035 FAX：03-5875-1057

この機会にJAJFAの会員になりませんか？ たくさんの特典があります。どなたでも会員になれます。入るだけで社会貢献をしたことになります。

受講や入会のお申し込みは

JAJFA

検索

