

NPO法人 千葉県ウォーキング協会
第28回 ウォーキング指導員認定講習会
CWA WALKING LEADER TRAINING COURSE
受講のご案内



開催日 H29年 9月10日(日曜)
受付9:15~9:30 講義9:30~17:00

場 所 千葉県青少年女性会館

〒263-0016 千葉市稲毛区天台6-5-2
ウォーキング指導員養成センター 事務局
☎ 043-255-0141
担当: 斎藤 健 ☎ 090-2729-3846



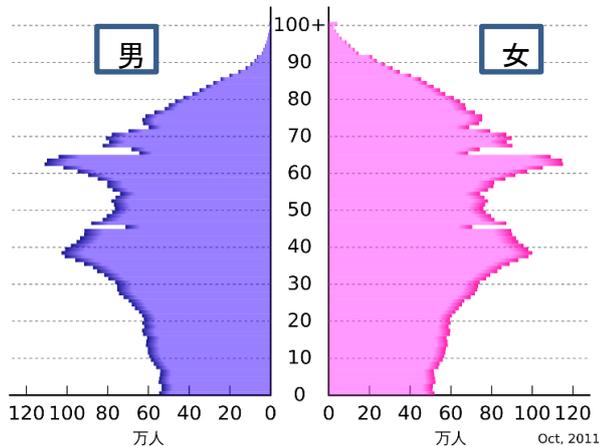
NPO法人 千葉県ウォーキング協会
ウォーキング指導員養成センター

TEL 043-255-0141
FAX 043-255-0204

ウォーキング指導員および認定講習会《概要》

(なぜ、今ウォーキングなのでしょうか)

わが国の人口ピラミッドの形を見ると少子高齢化が急速に進行していることがわかります。いくつになっても健康でいきいきと暮らしていくためには、日常生活に運動を取り入れ生活習慣病の予防、健康づくりを意識して活動することが大切です。



人口ピラミッド推移。(2011年推定人口)

■生活習慣病の種類

生活習慣	病名
食習慣	糖尿病 肥満 脂質異常症
	高尿酸血症 循環器病 大腸がん
運動習慣	糖尿病 肥満 脂質異常症
	高血圧症

健康日本21スローガン(厚生労働省)

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

★生活習慣病の予防

栄養・運動・休養など9分野70項目で2010年度の目標値を設定した。

★健康づくりは国の目標、国民の願い。

運動では一週間に2,000Kcal、1日10,000歩、300Kcal、20分から30分余計に歩くことを目標にした。

運動と食事のバランスを意識して生活習慣の改善をする。でも、運動習慣は食欲と違い運動欲として出にくいのでその気になって意識して行動することが大切です。地域で！職場で！歩いて健康づくりを推進しましょう。

千葉県のウォーキング指導員が足りません

内閣府「体力と運動に関する世論調査」によると「この1年間で実践した運動・スポーツ」でウォーキングが前回調査からさらに増加しました。

この1年間で実行したことのあるスポーツ5

	平成 6 年		平成 9 年		平成 16 年	
1位	ウォーキング	24.3%	ウォーキング	31.8%	ウォーキング	37.2%
2位	体操	21.1%	体操	19.4%	体操	15.4%
3位	ボウリング	18.5%	ボウリング	18.5%	ボウリング	13.2%
4位	軽い球技	18.3%	軽い球技	17.1%	軽い球技	11.9%
5位	海水浴	13.3%	海水浴	11.9%	釣り	8.3%

NPO法人千葉県ウォーキング協会では県内の全市町村に500名の指導員を配置しようと指導員の増強を計っています。

しかし、2016年6月現在では300名で15市町村が指導員ゼロ地域となっています。ウォーキングをしたい！ウォーキングを始めたい！という子どもから中高年・お年寄りまで幅広い層の方々に正しい準備運動、歩く姿勢、歩き方の基本を指導することで膝や腰に負担をかけないでウォーキングを楽しんでもらえるよう、学校の先生や町内会の役員など地域に密着した指導者が今、求められています。

ウォーキング指導員を目指す方に

本指導員認定講習会は、誰でも受講できますが、

特に小・中学校、高校の先生方や体育指導員、保健師、栄養士、看護師等のウォーキング指導の現場にたたれる方、教育委員会で生涯学習をご担当、健康保険担当課で健康増進の指導、企業健康保険組合で保健指導をご担当されている方、また、既に地域でウォーキングサークルのリーダーとして活躍されている方、スポーツ店、シューズ店関係の方々の受講を歓迎いたします。各方面のスペシャリストの方々に正しいウォーキングの普及にお力を発揮いただけますよう、心よりお願いいたします。

ウォーキング指導員資格取得までの流れ

お申込み

☆ ウォーキング指導員認定講習会受講申込書にて、期日までに下記事務局宛お申し込み下さい。

講習会受講

☆ 1日6時間の座学(講義)を中心としたプログラムです。終了後、修了証書を授与します。

大会参加実習
(指定大会参加)

☆ 千葉県ウォーキング協会が指定した大会に参加登録して、10Km以上指定されたコースを千葉県ウォーキング協会指導員と一緒に完歩し、課題レポートを提出していただきます。

※指導員認定講習会と大会参加実習との間に時間差が生じる場合がありますが、その折は、ご了承いただきたくお願い致します。

指導者登録

☆ 講習会受講、大会参加実習、課題レポート提出確認後に、指導員認定証をお送りいたします。

☆ 千葉県ウォーキング協会の指導者として活動する場合や、アドバイスを受ける場合は(正)個人会員登録費4,000円(年会費3,000円+入会金1,000円)が必要です。(資格取得条件ではありません)

※ 年会費:会員バッジ、会員証、名札、ダイアリー、傷害保険加入

※ ウォーキングマガジン(JWA維持会員手続き、機関誌は別途年間2,000円)既に千葉県ウォーキング協会加盟団体会員の場合は(正)維持会員の年会費2,000円が必要です。

※ 会員登録には別途入会申込書が必要です。ご請求ください。

お申し込み方法

【受講料】…………… 10,000円

・講習会受講費(テキスト、諸手続き費用含む)

【申込方法】……………ウォーキング指導員認定講習会受講申込書の送付とともに、お近くの郵便局から受講料をお振込み下さい。

郵便振替口座 00110-4-404256 NPO法人千葉県ウォーキング協会

※振込用紙通信欄に「受講日」「お名前」「ご住所」「電話番号」をご記入下さい。

【大会実習】………指定大会参加費は冠大会で1,000円～2,000円(単日大会300～500円)程度です。(各大会へ直接参加申し込みをお願いします。)

千葉県ウォーキング協会の認定大会は概要欄のホームページで確認して下さい。

- ①南房総フラワーマーチ
- ②下総・江戸川ツデーマーチ
- ③大正浪漫ウオーク※
- ④佐倉カルキアーウオーク
- ⑤加盟地域団体の大会・例会

※大会実習にかかる参加費、交通費、宿泊費等の費用は各自ご負担下さい。

※ウォーキング指導員資格に(社)日本ウォーキング協会が実施する資格として公認ウォーキング指導員資格があります。(活動実績を積むことにより主任・主席指導員への昇任制度もあります)時間的に余裕が出来て更にウォーキングを極めたい方は取得を目指してください。詳細は(社)日本ウォーキング協会(TEL03-5256-7855)宛ご照会ください。

お申し込み先

NPO法人 千葉県ウォーキング協会 ウォーキング指導員養成センター
〒263-0016 千葉市稲毛区天台6丁目5番2号 千葉県青少年女性会館2F
電話(043-255-0141) FAX(043-255-0204)
E-mail: npocwa@nifty.com
郵便振替口座 00110-4-404256

NPO法人千葉県ウオーキング協会(CWA)概要

団体名称	NPO法人千葉県ウオーキング協会		設立年月日 1979年(昭和54年)1月28日 NPO法人認証 2005年(平成17年)7月	
連携・提携先	(一社)日本ウオーキング協会 日本市民スポーツ連盟 千葉県レクリエーション協会		千葉県青少年団体連絡協議会 (社)千葉県観光協会 (財)千葉県ユースホステル協会	
事務所	〒263-0016 千葉市稲毛区天台 6-5-2 千葉県青少年女性会館 2F 電話番号 (043)255-0141 FAX番号(043)255-0204			
ホームページ	http://npocwa.c.ooco.jp/		Eメール: npocwa@nifty.com	
目的	健康に過ごしたいと願う高齢者から子供まで幅広い層に対してウオーキング活動に関する事業を行い、県民の健康寿命の延伸に寄与すること			
特定非営利活動	(1)保健、医療又は福祉の増進を図る活動 (2)社会教育の推進を図る活動 (3)学術、文化、芸術又はスポーツの振興を図る活動 (4)子どもの健全育成を図る活動 (5)上記活動を行なう団体の運営又は活動に関する連絡、助言又は援助の活動			
特定非営利活動に係る事業	(1)ウオーキング行事の企画、運営などの健康支援事業 (2)ウオーキング教室、イヤラウンドなどの開催 (3)ウオーキング普及活動の運営・経営への指導、支援事業 (4)ウオーキングに関する調査・研究 (5)会報及び出版物の発行 (6)その他本会の目的を達成するために必要な事業			
事業規模	主催行事：ウオーキングイベント・バスウォーク等 約30回/年 加盟団体主催ウオーキングイベント数：約130回/年			
参加者数	主催ウオーキングイベント参加延人数 150.5千人			
年会費	正会員：①賛助会員 10,000円 ②個人会員 3,000円 ③家族会員2,000円 ④維持会員 2,000円 ⑤団体会員20,000円及所属会員数×@300円 相互会員：3,000円 (JWA・他県協会加入者) 組織会員：(自治体、法人等)1口10,000円 同好会員：登録金10,000円 ※詳細会員規定参照			
定期刊行物	CWAニュース	発行日	毎月1回1日発行	部数 2,600部
会員数	207名	加盟団体会員数	1,550名	
年間予算	5760千円(平成28年度)			
加盟地域団体	名称	事務局電話番号	事務局所在地	
	東総歩こう会	090-3080-8151	〒289-3182 匝瑳市今泉	
	船橋歩こう会	090-3105-0120	〒273-0005 船橋市本町	
	NPO法人ちば歩こう会	070-5027-4361	〒264-0027 千葉市若葉区若松台	
	北総歩こう会	04-7133-1589	〒277-0882 柏市柏の葉	
	いちかわ歩こう会	090-9203-0025	〒272-0034 市川市市川	
東葛ウオーキングクラブ	090-3345-8750	〒277-0835 柏市松ヶ崎		

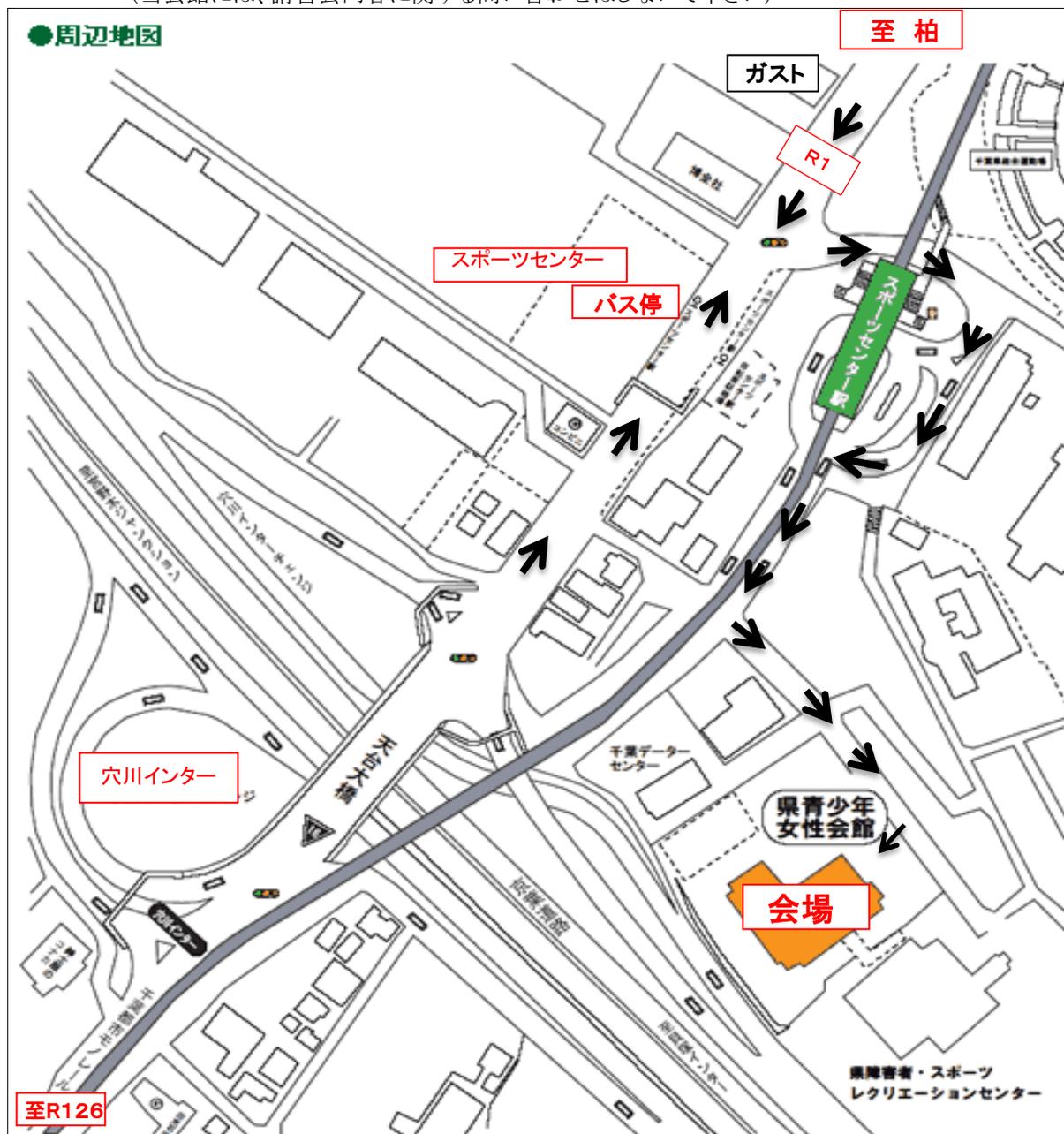
ウォーキング指導員認定講習会 会場案内図

【会場】千葉県青少年女性会館

〒263-0016 千葉市稲毛区天台6-5-2 電話 043-287-1711

(当会館には、講習会内容に関する問い合わせはしないで下さい)

「カーナビセット専用」



【交通】《電車&バス》

JR総武線稲毛駅下車 東口京成バス(01)(02)系統

●「草野車庫」または「こてはし団地」行バス(約20分)

「スポーツセンター駅」下車 徒歩3分 190円

《千葉都市モノレール》(JR千葉駅 東口向い)

●千城台方面行きに乗車(千葉駅より5つ目 約11分)

「スポーツセンター駅」下車 徒歩3分 280円