

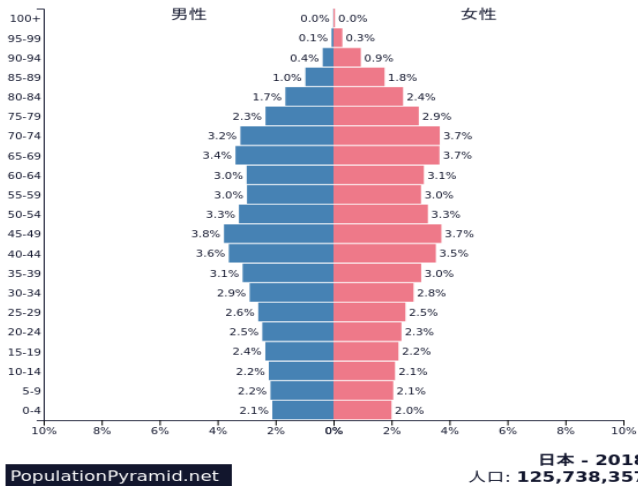


# ウォーキング指導員および認定講習会《概要》

(なぜ、今ウォーキングなのでしょう)

ver:1

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。



## 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。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。

## 千葉県ウォーキング指導員が足りません

日本人の行うスポーツランキングでウォーキング人口が2011年35.2%から2016年には41.3%へ増加

日本人の行うスポーツ・ランキング

単位: %



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図っています。

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。

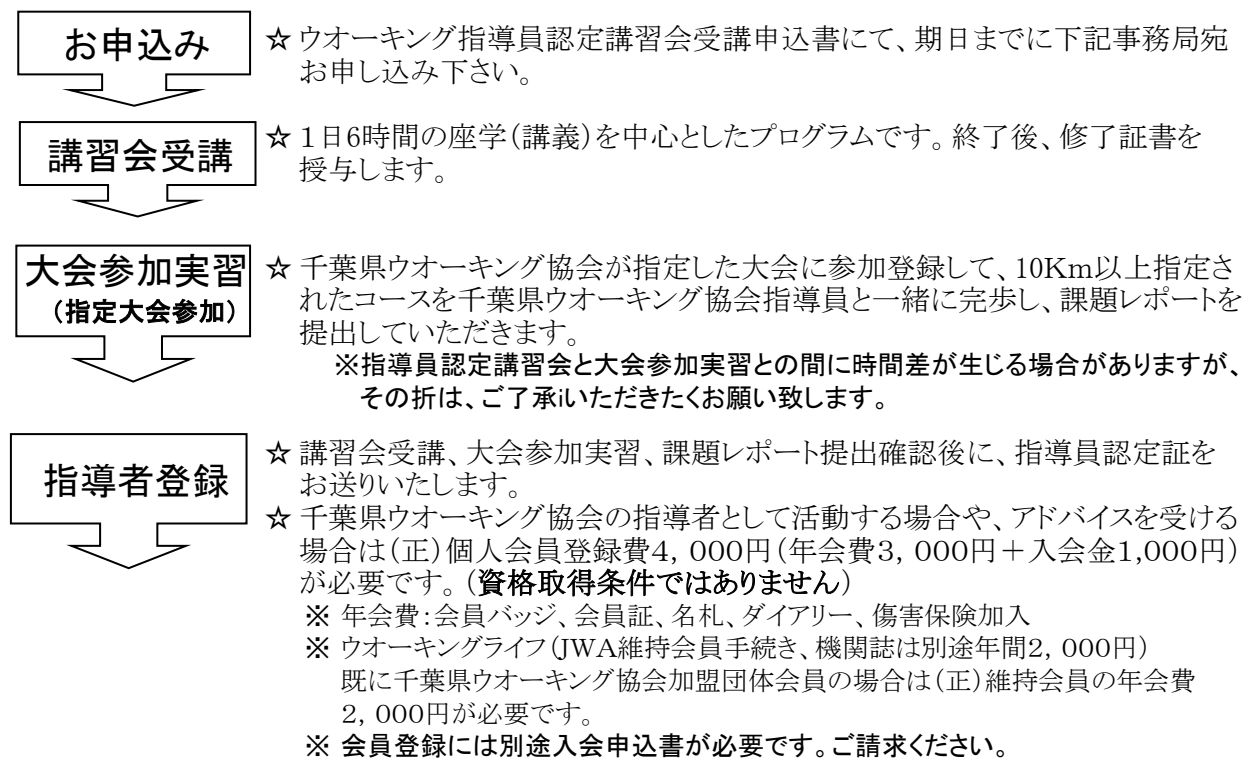
ウォーキングをしたい！ウォーキングを始めたい！という子どもから中高年・お年寄りまで幅広い層の方々に正しい準備運動、歩く姿勢、歩き方の基本を指導することで膝や腰に負担をかけないでウォーキングを楽しんでもらえるよう、学校の先生や町内会の役員など地域に密着した指導者が今、求められています。

## 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 又は単日大会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大正浪漫ウォーク
- ④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(一社)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(一社)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  
〒260-0001 千葉市中央区都町2丁目1番12号 千葉県都町合同庁舎4階  
電話(043-309-5606) FAX(043-309-5607)  
E-mail: npocwa@nifty.com  
郵便振替口座 00110-4-404256