

OUTDOORFITNESS「WALK-RUN」インストラクター 開催概要

日時：平成22年9月17日(金)

会場：way大濠アウトドアフィットネスクラブ（福岡）

受付：9:45～10:00



福岡県福岡市中央区大濠公園2-35 THE APARTMENT 2F TEL : 092-741-4686

●地下鉄

地下鉄空港線「大濠公園駅」下車：出入口G3～徒歩3分

持ち物：筆記用具／スポーツウェア／ランニングシューズ

* 資格講習会参加申込書原本

…FAX等で原本をご提出いただいていらっしゃる方は当日ご持参ください

備考：テキストは当日お渡しいたします。

更衣室・シャワーはお使いいただけますが、ロッカーはご使用できません。

一般社団法人
アウトドアフィットネス協会

〒243-0002
神奈川県横浜市中区海岸通3-9
横浜郵船ビル3階 301A
BEACH TOWN内
TEL/FAX:045-633-2699



第7回アウトドアフィットネス協会・公認WALK-RUNベーシックインストラクター認定講習会（福岡）

- 主催 : 一般社団法人 アウトドアフィットネス協会
 ○ 日時 : 平成22年9月17日（金）参加者受付 9:45～10:00
 ○ 会場 : way大濠アウトドアフィットネスクラブ（福岡）
 ○ 定員 : 20名

10:00～10:10	連絡事項（アウトドアフィットネス協会）		担当講師
10:10～11:10	1) アウトドアフィットネス概論	(1) OFA・WALK&RUNインストラクターの定義 (2) OFA・指導者資格取得後の展開と活動ステージ について (3) OFA・WALK&RUNインストラクターの役割について	
	2) リスクマネジメント	(1) アウトドアにおける様々なリスクの存在について (2) アウトドアフィットネスにおける応急手当と救急救命について	
11:10～11:20	休憩（10分）		
11:20～12:50	3) ランニング指導 （実技&講義）	(1) ランニングプログラミングの基礎理論 (2) ランニングプログラミングの応用理論 (3) ランニング指導概論（トレーニング） (4) ランニング指導概論（コーチング）	
12:50～13:40	昼食休憩（50分）		
13:40～15:10	4) ウォーキング指導 （実技&講義）	(1) ウォーキングプログラミングの基礎理論 (2) ウォーキングプログラミングの応用理論 (3) ウォーキング指導概論（トレーニング） (4) ウォーキング指導概論（コーチング）	
15:10～15:30	休憩（20分）		
15:30～16:30	5) フィットネス基礎理論 /内科的疾患	(1) 健康維持・増進させる為のアウトドアフィットネスプログラム について (2) 突然死のリスクファクターについて (3) アウトドアにおける安全な運動処方について	
16:30～16:40	休憩（10分）		
16:40～17:40	6) フィットネス基礎理論 /整形外科的疾患	(4) スポーツにおける障害について (5) ランニング&ウォーキングが及ぼす運動効果と身体的リスクに ついて	
17:40～17:50	7) 質疑応答		
17:50～18:00	8) 連絡事項・解散		

一般社団法人
アウトドアフィットネス協会

〒243-0002
 神奈川県横浜市中区海岸通3-9
 横浜郵船ビル3階 301A
 BEACH TOWN内
 TEL/FAX:045-633-2699

