

# OUTDOORFITNESS「WALK-RUN」インストラクター 開催概要

日時：平成22年9月25日(土)

会場：横浜市スポーツ医科学センター(NISSANスタジアム) 会議室

受付：8:45~9:00



神奈川県横浜市港北区小机町3302-5 TEL : 045-477-5050

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る方以外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8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（横浜）

- 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25日（土）参加者受付 8:45~9:00  
 ○ 会場 : 横浜市スポーツ医科学センター（日産スタジアム）  
 ○ 定員 : 20名

9:00~9:10	連絡事項（アウトドアフィットネス協会）		担当講師
9:10~10:10	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	
10:10~10:20	休憩（10分）		
10:20~11:50	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）	
11:50~12:40	昼食休憩（50分）		
12:40~14:10	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）	
14:10~14:30	休憩（20分）		
14:30~15:30	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	
15:30~15:40	休憩（10分）		
15:40~16:40	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	
16:40~17:00	7) 質疑応答		
17:00~17:15	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

