

OUTDOORFITNESS 「WALK-RUN」 インストラクター

講習会・開催概要

日 時： 平成23年2月19日（土）
集 合： 横浜市スポーツ医科学センター 会議室（NISSAN スタジアム）
受 付： AM：8:45～9:00 （横浜市スポーツ医科学センター 会議室にて）



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 申請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。
- ・ 修了証は受講後、約 1 ヶ月で郵送いたします。
- ・ 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10回アウトドアフィットネス協会・公認WALK-RUN指導者認定講習会（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23年2月19日（土） 参加者受付 8:45～9:00
- 会 場 : 横浜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	
16:40～16:50	7) 質疑応答		
16:50～17:00	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

