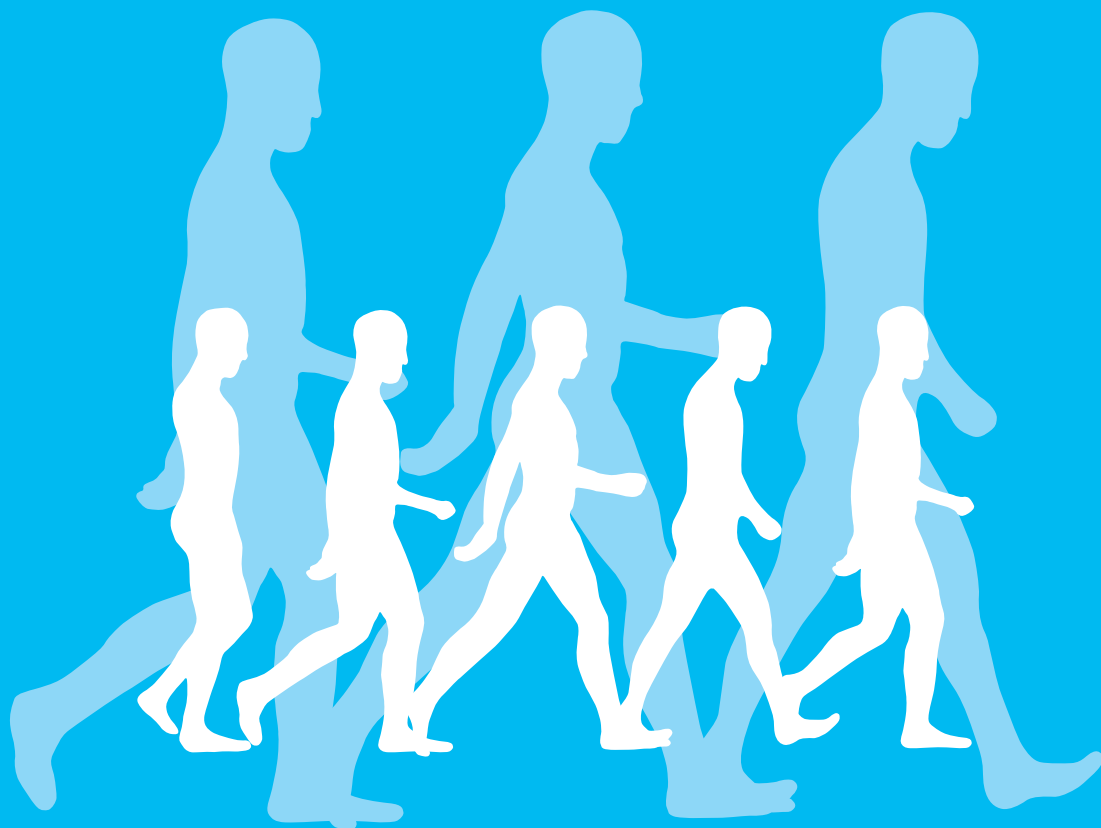


地域貢献、高循環世代交流で、新しいまちづくりへ向けた高齢者の元気を作る

歩く人。

長生きするには理由がある



「歩く人。」とは

OVAL HEART JAPANは、東日本大震災をきっかけに、全国のラグビー関係者が集まって結成された一般社団法人です。震災の直後から精力的に活動をはじめ、子供たちのスポーツ教室やさまざまな支援活動を展開してきました。こうした活動の一環として、仮設住宅にくらす高齢者を対象に始めたのが、「歩く人。」健康ウォーキングです。

「歩く人。」は、オリンピック選手を含む、多くのトップアスリートのトレーニングやリハビリ指導のノウハウを活かして誕生したプログラムで、身体に負担をかけない正しい歩き方を論理的に解説するとともに、歩くことに必要な筋力トレーニングの方法も学べるところが特色となっています。歩くという日常的な行為を繰り返すことで、健康で元気に長生きできる高齢者を増やしていくことをめざしています。

地域の健康促進を目指して

「歩く人。」 健康ウォーキング

OVAL HEART JAPANのスタッフが訪問し、
講習会を開催します。

1回、2時間程度

参加者数 15名～50名



歩くことの大切さをレクチャー

講習会のスタートでは、医学的・理学的視点から、歩くことで得られる利点や歩かないことの危険性などを、スライドやDVDを使用しながら、わかりやすくレクチャーします。



筋力を高めるトレーニング

足に加わる負担を軽減していくためには、身体の状態に適した歩き方をするとともに、関節を動かす筋力を強化し安定性を高めていくことが大切です。そのための筋力トレーニングやストレッチの方法を学習して頂きます。



正しい歩き方の練習

立ち姿勢、歩幅、バランス、足に向ける方向等、正しく歩くためのポイントを伝えながら、会場内で、歩き方を練習して頂きます。



歩行能力のチェック

参加者それぞれの歩き方の傾向を測定機械で分析するとともに、正しい歩き方となるようアドバイスをします。



地域に3人一組の歩く人クラブを作ろう



歩く人。 倶楽部

「歩く人。」の活動は、講習会の終了後は、1日15分の運動と週3回以上のウォーキングを自主的に行うことを推奨し、それを継続していくために「歩く人。」倶楽部の結成を呼びかけています。

「歩く人。」インストラクター養成講習会カリキュラム

1日目		2日目	
10:00～10:10	オリエンテーション	10:00～10:10	事務連絡（認定登録について）
10:10～11:00	①地域一体感の創造とリーダーづくり	10:10～11:00	⑦糖尿病、高血圧、脂質異常症
11:10～12:00	②「歩く人。」は元気に歩き続けるプログラム/ロコモティブシンドローム	11:10～12:00	⑧心臓病、脳卒中、認知症、肥満、その他の疾病
13:00～13:50	③「歩く人。」体力測定マニュアル	13:00～13:50	⑨「歩く人。」は長生きであることを科学的に検証する
14:00～15:00	④歩行寿命を延ばす歩き方	14:00～14:50	⑩メンタルヘルス、認知症
15:10～16:00	⑤歩くための筋トレ、ストレッチ、バランストレ、セルフマッサージ	15:00～16:00	認定試験
16:10～17:00	⑥歩くための脳と体の準備 シナプソロジー	※講習内容と講師は変更される場合があります。	
17:00～17:10	事務連絡（翌日の予定について）		

予定講師：羽鳥裕／(公社)日本医師会常任理事 佐藤真治／大阪産業大学教授
大西一平／(一社)OVAL HEART JAPAN代表理事
土井龍雄／ダイナミックスポーツ医学研究所顧問
玉川純子・佐々木夏子／シナプソロジーアドバンス教育トレーナー

●登録について

認定試験に合格し、登録すると「歩く人。」インストラクターとして認定されます。登録後に①認定証②認定カード③認定バッジ④指導用DVD（歩き方、4段階の体操など）⑤「歩く人。」Tシャツ、が支給されます。登録料は12,000円（2年間有効）です。

●受講対象資格

- ①「歩く人。」の活動に賛同する人
- ②以下のいずれか一つに該当する人
 - a. 以下の資格を有している人
医師、歯科医師、看護師、准看護師、保健師、助産師、薬剤師、栄養士、あんまマッサージ師、鍼灸師、柔道整復師、理学療法士、管理栄養士、栄養士、作業療法士、言語聴覚士、健康運動指導士、健康運動実践指導者、臨床検査技師、ヘルスケアトレーナー、日本体育協会公認アスレチックトレーナー、日本体育協会公認コーチ、NSCA-CPT、JAJA/GFI、シナプソロジー普及会認定指導者、いきいき・のびのび健康づくり協会認定指導者
 - b. 運動指導歴が3年以上の人
 - c. 上記の条件と同等以上の能力を有すると事務局が認定した人
- ③非喫煙者が望ましい

「歩く人。」の活動は、仮設住宅からはじまり、多くの高齢者を元気づけてきました

被災者の生活は、今もなお体を動かす場所もなく、緊急防災移転などで近隣との付き合いもない状況です。高齢者は閉じこもりになり、廃用症候群やエコノミークラス症候群などの2次的3次的震災健康被害に苦しんでいます。被災地ではその生活環境が地震と共に一日で急変し、突然閉じ込められたような生活に変わりました。しかし、被災地外でも同じように家から出ない生活や、歩く習慣のない人は増え、また間違った歩き方で関節を痛め寝たきりになるケースが急増しています。震災地と同じようなことが、時間をゆっくりとかけ、このまちにも迫ってきているのです。歩くということを考え、動機に響き継続して、いつまでも自分自身で歩くことを保つことが、これからの高齢化や人口減少において最も重要であることを認識しなくてはなりません。自分事として捉え、地域における健康促進活動に参加することは、近未来に向けた強い社会を築くことに最も適した活動の一つとなるでしょう。



「歩く人。」インストラクター養成講習会開催要項

日 程：大阪会場／2017年 9月30日(土)～10月 1日(日)
東京会場／2017年11月25日(土)～11月26日(日)

会 場：大阪会場／ラクタブドーム（大阪府門真市）
東京会場／株式会社ルネサンス本社（東京都墨田区）

受講料：税込26,000円（テキスト代、認定試験料含む）
※試験合格後、登録して「歩く人。」インストラクターとして認定されます。
登録料12,000円（2年間）が別途必要となります。

取得可能教育単位：健康運動指導士・健康運動実践指導者 講義5.0／実習3.5
（2日間の合計） JAJA/GFI 8.5 ACSM/EP-C 5.0

申 込 要 綱

1. インターネット申込

下記のページへアクセスし、「申し込みフォーム」からお申し込みください。

JAJAウェブサイト（www.jafanet.jp）

⇒セミナー・イベント⇒登録更新講習会／「歩く人。」養成講習会

※パソコンもしくはスマートフォンからアクセスしてください。

※ウェブサイトから申し込みできない方、メールアドレスをお持ちでない方は、ご相談ください。



2. 受講料のお振り込み（受付確認のメール受信後5日以内）

お振り込みの際、振込人名義の先頭に予約受付番号（受付確認メールでお知らせします）を入力してください（例：1234キョウカイハナコ）。

※振込手数料はご負担ください。

※企業や団体名等、受講者のお名前以外でお振り込みされる場合は事前にお申し出ください。

※銀行振込控えは、受験票メールと併せることで、領収証に代わるものとして認められていますので、必ず保管してください（領収証のご郵送はいたしかねます）。

※上記期限を過ぎてもお振り込みが確認できない場合は、キャンセルとさせていただきます。

※受講料お振り込み後の払い戻しはできかねます。

振込先

三井住友銀行 神田支店 当座 262856
口座名：公益社団法人日本フィットネス協会

3. 受講票

開催の約1週間前に、ご登録いただいたメールアドレスに、講習会当日の案内を記載した受講票メールをお送りします。当日、受講票をプリントアウトするか、メールの受信画面をご用意してご来場ください。

※開催日3日前になっても受講票メールが届かない場合は、日本フィットネス協会までご連絡ください。

●写真・動画・音声の記録について

当協会主催講習会では、写真や動画、音声等の各種媒体への記録を固くお断りしています。ただし、主催者（当協会事務局）及び、主催者が許諾した場合は、この限りではありません。その写真や映像は、当協会の広報・広告等に使用されることがありますので、予めご了承ください。

●個人情報の取り扱いについて

お客様の個人情報は、当協会内で、厳重に管理いたします。お客様の個人情報は、受講票の発送などの事務処理に使用するほか、統計処理により今後の研修会等の参考とさせていただきます。なお、今後DM等で研修会等の催し・その他の告知をさせていただきますことがあります。

開催会場

〈大阪会場〉ラクタブドーム

大阪府門真市三ツ島3丁目7-16

【交通】

1. 地下鉄長堀鶴見緑地線「門真南」駅下車すぐ
2. 京阪電車・大阪モノレール「門真市」駅からタクシーで10分

【JR大阪駅（梅田駅）から】

1. 地下鉄御堂筋線梅田駅 ⇒ 心斎橋駅 ⇒ 地下鉄長堀鶴見緑地線へ乗り換え ⇒ 門真南駅2番出口
2. JR大阪駅 ⇒ JR環状線京橋駅 ⇒ 地下鉄長堀鶴見緑地線へ乗り換え ⇒ 門真南駅2番出口

〈東京会場〉株式会社ルネサンス本社

東京都墨田区両国2-10-14

【交通】

JR総武線「両国駅」西口出口より徒歩3分
都営大江戸線「両国駅」A4出口より徒歩7分

各会場共通

●開催当日連絡先 090-1054-3683

●持ち物

受講票（メールのプリントアウト、または受信メール画面の提示）、筆記用具、JAJA会員カード（会員の方のみ）、各資格カード（単位取得希望のもの）、その他は受講票メールでご案内します。

主催
一般社団法人 OVAL HEART JAPAN

協力
シナプソロジー普及会 | 株式会社ルネサンス
NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会
日本医療福祉生活協同組合連合会

後援
厚生労働省 | 公益社団法人 日本医師会
公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 | 大阪府(大阪会場)

運営協力
公益社団法人 日本フィットネス協会

お気軽にお問い合わせください。
公益社団法人 日本フィットネス協会
〒136-0071 東京都江東区亀戸1-8-7 飯野ビル5F
TEL：03-5875-1035 FAX：03-5875-1057

この機会にJAJAの会員になりませんか？ たくさんの特典があります。
どなたでも会員になれます。入るだけで社会貢献をしたことになります。

受講や入会のお申し込みは

J A J A

検索

入会金無料
キャンペーン
実施中!