

## 「歩く人。」インストラクター養成講習会開催要項

1. 目的  
東日本大震災の被災地では、生活環境の急変から生活不活発病となり、健康寿命を損なうケースが多発しました。また、被災地に限らず、超高齢社会となった日本では健康寿命の延伸は喫緊の課題となっています。「歩く人。」プログラムは、日常生活での「歩くこと」を重視し、歩行能力を保持する期間としての歩行寿命を延ばし、引いては健康寿命を延伸することを目的としています。この目的を達成するには、歩くことの効果とリスクについて理解し、運動器を痛めない安全な歩き方や歩くために必要な種々のコンディショニングを指導する能力をもつインストラクターが必要であり、その養成が急務です。  
本養成事業では、健康運動指導士等の一定の運動指導能力と経験があり、活動目的に賛同する人を対象に「歩く人。」プログラムの知識と技能を付加し、迅速に養成することとします。
2. 主催 一般社団法人 OVAL HEART JAPAN
3. 後援 公益社団法人日本医師会 厚生労働省 スポーツ庁  
公益財団法人健康・体力づくり事業財団
4. 運営協力 公益社団法人日本フィットネス協会  
協力 シナプソロジー研究所／(株)ルネサンス  
NPO 法人いきいき・のびのび健康づくり協会
5. 日時と会場  
2020年6月6日～7日 大阪会場：からだの学舎 Re-fit／大阪府堺市北区  
中百舌鳥 5-764-2 中百舌鳥ビル 2F  
2020年6月27日～28日 東京会場：ルネサンス本社／東京都墨田区両国2-10-14  
シティコア両国 3F  
※定員は大阪会場：30名 東京会場：50名
6. 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、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、JAF A/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（裏面につづく）

③ 非喫煙者が望ましい

7. 受講料（テキスト代、認定試験料を含む） 27,000 円

\*認定試験を受験しない場合も同額です。

8. 主な内容と講師

- ・歩行プログラムを普及するリーダーづくり

（一般社団法人 OVAL HEART JAPAN 代表理事 大西一平）

- ・歩行と健康長寿についての科学的検証（帝京平成大学教授 佐藤真治）
- ・歩くことと様々な疾病（帝京平成大学教授 佐藤真治）
- ・歩行寿命を延ばす歩き方、機能測定、歩くための基礎トレーニング  
（ダイナミックスポーツ医学研究所顧問 土井龍雄）
- ・歩くための脳と体の準備 “シナプソロジー”

（シナプソロジーアドバンス教育トレーナー 東京会場：高橋亜紀 大阪会場：梅本道代）

※講習内容と講師は変更される場合があります。

※健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新講習会です。

（講義：5.0 単位 実習：4.5 単位）

※修了者には JAJA/GFI 教育単位が付与されます。

9. 申し込み手続き

公益社団法人日本フィットネス協会（JAJA）のホームページのセミナー開催情報のページからの申し込みとします。

10. 認定試験 希望者を対象として講習会終了後に認定試験を行います。

11. 登録

① 認定試験に合格された後、登録されると「歩く人。」インストラクターとして認定し、下記ツール（※）を配給します。

② 「歩く人。」インストラクターは「歩く人。」インストラクターの称号を用いての運動指導や地域の高齢者などを対象とした講習会を開催する等の活動ができます。

③ 資格認定登録料（2年間有効） 13,000 円（継続登録料は2年毎に2,000 円）

※「歩く人。」ツール

① 歩く人指導用 DVD セット一式

② 資格認定証

③ 「歩く人。」インストラクター・ライセンスカード

④ 「歩く人。」T シャツ

⑤ ライセンスバッジ

12. 問合せ先 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 5 階

TEL:03-5875-1035 FAX:03-5875-1057

E-mail:seminar@jafa-net.or.jp