

第93回公認ウオ-キング指導者研修会プログラム

(日本市民スポーツ連盟公認指導者講座)

奈良	◇ 第1日目 11月27日(金) 日程 ◇				まほろば
12:00	受付	場所	(奈良ユースホテル) 会議室	(敬称省略)	
12:30	総合司会/	(社) 日本ウオ-キング協会理事・公認指導者会会長	石田喜一郎	会議室	3分
12:40	★開講式	「ようこそまほろば大和路ツーデーウオークへ」	駒澤 照夫		5分
12:45		「新指導者への期待」 (社) 日本ウオ-キング協会 会長	村山 友宏	会議室	5分
13:00	オリエンテーション(3日間の研修会・講座の日程と諸連絡事項)				
13:15		事務局	草間一夫	会議室	15分
13:15	★講義	「歩育の進めとウオ-キング運動5K時代を迎えて」			
14:10		(社) 日本ウオ-キング協会 専門講師	石田喜一郎	会議室	55分
14:15	★講義	「ウオ-キングの広がりとうオ-キング指導者制度について」			
15:10		(社) 日本ウオ-キング協会 専門講師	石田喜一郎	会議室	55分
15:10	★講義				
15:55		「月例会・大会の運営について」 JWA 専門講師	駒澤 照夫	会議室	45分
16:00	◆地図実技	①1日目に歩く(奈良1-1~奈良1-1)までの最短コース作成 1-1会議室へ15:30までに帰る為に			
17:00		地図を楽しく歩く (社) 日本ウオ-キング協会 専門講師	藤本 伸一	会議室	60分
17:05	★講義	「日本市民スポーツ連盟について」			
17:40		JWA 主席指導員	草間一夫	会議室	35分
18:00	★夕食略式懇親会	自己紹介…私とウオ-キング			30分
20:00		会場《食堂にて》	専門講師	石田喜一郎	食堂 120分

◇ 第2日目 11月28日(土) 日程 ◇

大会1日目	午前/10和ウオーク	午後/講義	(班長と班構成で、一緒に10kmコースを歩きながら研修)	まほろば	
5:30	起床		敬称略		
6:00	実習	ウオ-キングと心拍計について(装着とモニターの扱い方法)	草間一夫	会議室	20分
7:10		装着後ストレッチ&早朝ウオーク	稲垣高子 草間一夫 古川紘二	屋外	50分
7:20~7:50	朝食		ユース食堂		30分
8:00	★講義	「歩く喜び!歩く楽しみ方etc……」			
8:45		(社) 日本ウオ-キング協会 主席指導員	古川 紘二	会議室	45分
8:50	★講義	「健康日本21-メタボリックシンドロームは歩いて治そう-」			
9:45		(社) 日本ウオ-キング協会 専門講師	石田喜一郎	会議室	55分
9:45	歩行実習	JWA専門講師 稲垣 高子(古川紘二・草間一夫・山田博史)			1時間
10:45		●美しい歩き方・楽しく歩くには・ストレッチ ●ストレッチの指導法 ●歩幅とスピード(靴の履き方・ザックの背負い方)			≒5時間
16:00	班ごと昼食	●シグナル・ストレッチ&5分間ストレッチ しっかり●クーリングダウン			
16:00	★講義	「ウオ-カーのための《地図の読み方》から《地図を使う》へ」			
16:45		(社) 日本ウオ-キング協会 専門講師	間見 鐵臣	会議室	45分
17:15	実習	②2日目に歩く(奈良1-1~中央会場~中央会場)までのコース地図作成	中央会場へ13:00までに着く為に		30分
17:20	グループ討議	テーマ「ウオ-キング教室を開くにあたり」等			60分
18:20	18:50	グループ討議結果発表と講評	専門講師	石田喜一郎	会議室 30分
19:00	夕食				