

第1期

Let's enjoy ウォーキング!

参考

ウォーキング マスター 養成講座



ウォーキングの魅力は「いつでも、どこでも、だれでも」気軽に取り組めることです。ウォーキングに関する知識を深め、歩くことの楽しさを広められるウォーキングマスターとなって、ウォーキングの輪を新宿に広めませんか。

対 象 地域での活動に意欲のある18歳以上の区内在住、在勤、在学の方

定 員 **30**名（ただし、公開講座は100名）先着順

開 催 期 間 平成29年**6月3日**（土）～**7月13日**（木）の全7回、詳細は裏面参照

申込み・問合せ 電話またはFAX。
新宿区健康部健康づくり課健康づくり推進係（第2分庁舎分館1階）
電話 03(5273)3047 へ。FAX 03(5273)3930

主 催 新宿区（協力：NPO法人新宿区ウォーキング協会）

**費用
無料**

会場

大久保スポーツプラザ

アクセス

JR「新大久保」駅 徒歩約8分

JR「高田馬場」駅 徒歩約10分

駐車場なし（身障害者専用2台のみあります）

駐輪場あり



6月3日 土

中村 好男

早稲田大学スポーツ科学学術院・教授



所属学会 日本体力医学会(評議員)、日本スポーツ産業学会(理事・運営委員長)、日本ウォーキング学会(元会長)

主著 1993. AT ～その変遷と新しい理解～ (共著)。ブックハウスHD
2001. 運動と循環 (編著)。ナッブ
2001. ウォーキングの組織づくり (編著)。日本ウォーキング学会
2006. トップスポーツビジネスの最前線。講談社 (共編)
2006. 行動科学を活かした身体活動・運動支援 (監訳)。大修館書店

6月29日 木

奥田 文子

早稲田大学スポーツ科学学術院・非常勤講師



資格 保健師、看護師、心理相談員、健康運動指導士、ヘルスケア・トレーナー、
フェルデンクライス・メソッド公認プラクティショナー

日時・講座内容

第1回公開講座：13時30分～16時30分

第2回以降：9時～12時

基礎編		
第1回	6月3日 土	【公開講座】「エイジングを愉しむ秘訣」 早稲田大学スポーツ科学学術院 教授 中村 好男
第2回	6月8日 木	楽しく歩くために
第3回	6月15日 木	新宿区内でのウォーキングコースを作ってみよう
第4回	6月22日 木	作ったコースを歩いてみよう
第5回	6月29日 木	ウォームアップとクールダウン スキルアップ講座「歩くためのカラダづくり」 早稲田大学スポーツ科学学術院 非常勤講師 奥田 文子
第6回	7月6日 木	ウォーキングイベントの運営①
第7回	7月13日 木	ウォーキングイベントの運営② 楽しくウォーキングを続けるために 閉講式(修了証交付)
応用編		
応用1	7月27日 木	ウォーキングイベントの企画、ミーティング①
応用2	8月10日 木	ウォーキングイベントの企画、ミーティング② 地域にウォーキングを広める活動

※基礎編を受講された方には修了証を交付いたします。

※応用編では基礎編を修了された方のうち希望する方に11月に開催予定の区主催のウォーキングイベントの企画・運営に実習として参加いただけます。