

# 健康ウォーキング指導士(ヘルス・アクティブ ウォーキング指導士)

ウォーキングが持つ身体運動に対する機能を活用し、運動不足、栄養過多などに起因する生活習慣病、メタボリックシンドロームなどの予防・未病・疾病改善に役立て、心と身体の健康を維持促進し、活力寿命の延伸に役立てる目的をもって健康ウォーキング指導士の養成をしています。健康ウォーキング指導士は、ヘルスウォーキング指導士、アクティブウォーキング指導士から構成されています。(各指導士 単体での資格取得も可能です)

公認ウォーキング指導員の資格を同時に取得

## 資格種類・受講料

ヘルスウォーキング指導士  
75,000円

アクティブウォーキング指導士  
75,000円

健康ウォーキング指導士  
125,000円

※登録料5,000円/年会費10,000円を含みます。  
【既にJWA認定の資格をお持ちの方は割引があります】

この資格は、JWA会員としての資格になりますので  
JWA登録料・年会費が必要となります。

### 資格取得後

3年毎の単位取得による更新制度。

※更新手続きには費用がかかります。

## ヘルスウォーキング指導士

健康づくりのウォーキングとしての運動処方、未病、疾病改善の対応などウォーキングの運動機能を活用し、主に健康づくりの視点からウォーキングを捉え、その未病(兆候はあるが、発症していない状態)・疾病改善対応の助勢を目的に学習していただきます。お仕事にも結びつきやすい資格です。

## アクティブウォーキング指導士

世代を問わず、自然に親しむ、遠くへ出かける、日本や世界の自然を歩くアウトドアスポーツ、仲間づくりをするなど、ウォーキングをスポーツとして捉え、環境にもやさしいウォーキングを楽しむ“人づくり”のプログラムです。

健康ウォーキング指導士	
ヘルスウォーキング指導士	アクティブウォーキング指導士
【通信・DVD】基礎共通課程(ウォーキング概論) ウォーキングマーケット概論・身体の健康・心の健康・身体運動とウォーキング・実践マネジメントスキル・実技 他	
【通信・DVD】専門応用課程(ヘルス) 健康観・運動処方・行動変容論・コーチングコミュニケーション 他	【通信・DVD】専門応用課程(アクティブ) アクティブウォーキング概論・実践マネジメントスキル・ニューエイジングにおける身体活動とスポーツと健康・熟年期のスポーツプロモーション 他
【座学 実技・実習】 ウォーキング実技	【座学 実技・実習】 ウォーキング実技+アクティブウォーキング実践

※講義の内容・タイトル等は変更となる場合がございます。

## 資格取得までの流れ



- ※1. 申込用紙にご記入の上、事務局までご提出下さい。
- ※2. ご入金確認後、テキスト一式をお送りします。
- ※3. 関東方面での開催です。日程はお申込み後ご案内しております。
- ※4. 不合格の場合、追試がございます。

## お問い合わせ・お申込

一般社団法人日本ウォーキング協会 健康ウォーキング指導士育成事務局  
〒101-0063 東京都千代田区神田淡路町2-9-11 東酒類ビル6F  
TEL: 03-6206-8795(代表) FAX: 03-6206-8192

## こんな方におすすめです

- ・自治体の健康増進に関わるお仕事をしている方
- ・福祉関係などのお仕事をしている方
- ・人々の健康づくりを支援している専門家の皆様
- ・ご自身の健康づくりとして専門的な知識を身につけたい方
- ・ウォーキングを活かした健康づくりに興味のある皆様