

通信講座

一般社団法人 日本ウォーキング協会 (JWA)

公認ウォーキング指導員

資格取得のご案内



一般社団法人 日本ウォーキング協会
JAPAN WALKING ASSOCIATION

◆ウォーキングのニーズ◆

産業の発展や科学の急激な進歩に伴い、ライフスタイルは激変しています。特に、身体を動かす機会の減少は、生活習慣病やストレス過多、更には子ども達の体力低下といった社会問題を引き起こしています。「いつでも」「どこでも」「誰でも」できるウォーキングへの関心度は他のスポーツやレクリエーションを圧倒し、最も簡単な運動として多くの人に親しまれています。それ故、「どれだけ歩くか(時間や距離)」ではなく、「どんな歩き方をするのか」、その目的、動機、楽しみ方が大切で、多様化しています。

目的別

- ヘルスウォーキング（健康づくり）
健康づくりを主たる目的としてウォーキングを運動として捉える
- アクティブウォーキング（エンジョイスポーツ）
アウトドアを主たる目的としてウォーキングをスポーツとして捉える

Walker 6styles

- Trail Walk
歩きながら地域の自然や文化を楽しむ
- footpath Walk
森林の杣道、あぜ道、路地等、生活に根差した道を楽しむ
- Trek&Hiking Walk
山麓周遊、里山、高原、海岸散策など非日常性を楽しむ
- Marching Walk
歩行距離を設定し完歩を目指し楽しむ
- Town City Walk
名産物の食べ歩き、史跡めぐり等日常の刺激を楽しむ
- Health&Fihness Walk
生活習慣病等の予防、未病改善等、健康づくりを楽しむ

ウォーキング

ツール別

(用品、用具が異なる)

- ポールウォーク、ノルディックウォーク
ストックを活用したスタイル
- ダンベルウォーク、水中ウォーキング
負荷をかけ持久力を高めるスタイル
- トレッキングなど
用品用具が異なりアウトドアをフィールドとするスタイル

◆ウォーキングを知る◆

「歩くこと」は、日常生活でももちろん行っています。健康づくりに役立つことも知っています。だからこそ「今日から毎日散歩をしよう」「友達に誘われたからハイキングに出かけよう」「近くでウォーキング大会があるから参加をしてみよう」と気軽にウォーキングを始める人は多いものです。爽快な汗をかき、身体も軽くなり、気分転換もできて、いいことづくめ。しかし、その先どうしたらよいかわからない人が多いのです。やみくもに始め、知らず知らずのうちにオーバーユースになり膝を痛めたり、いつも同じ所を歩き飽きてしまったなど一時のマイブームで終わってしまう人も多いのです。せっかく始めたウォーキングを安全で、楽しく、長く続けていくことこそが心身の健康へとつながるのです。

そこで、ウォーキングにおける「心と身体への効果」「危機管理」「継続するための有効な知識」等、さまざまな角度からの知識・技能を学ぶことはとても重要となるのです。

◆「公認ウォーキング指導員」とは◆

- 1.学んだ知識・技能を活かすことは、自分自身の生甲斐や地域貢献などにもつながります。
- 2.歩く目的は人それぞれであり、目的によって求められる知識や能力も変わってきます。

そこで、まずこの「公認ウォーキング指導員」では、全てのウォーキング指導者に求められる基本的な知識や情報を集約し、ウォーキング指導者としての基礎を身につけ、それぞれの目的に応じた専門性を磨くための知識を構築でき、地域でのウォーキングサークル活動、ウォーキング教室での活動、ウォーキングの普及活動などに役立つ事ができます。

◆プログラムとカリキュラム◆

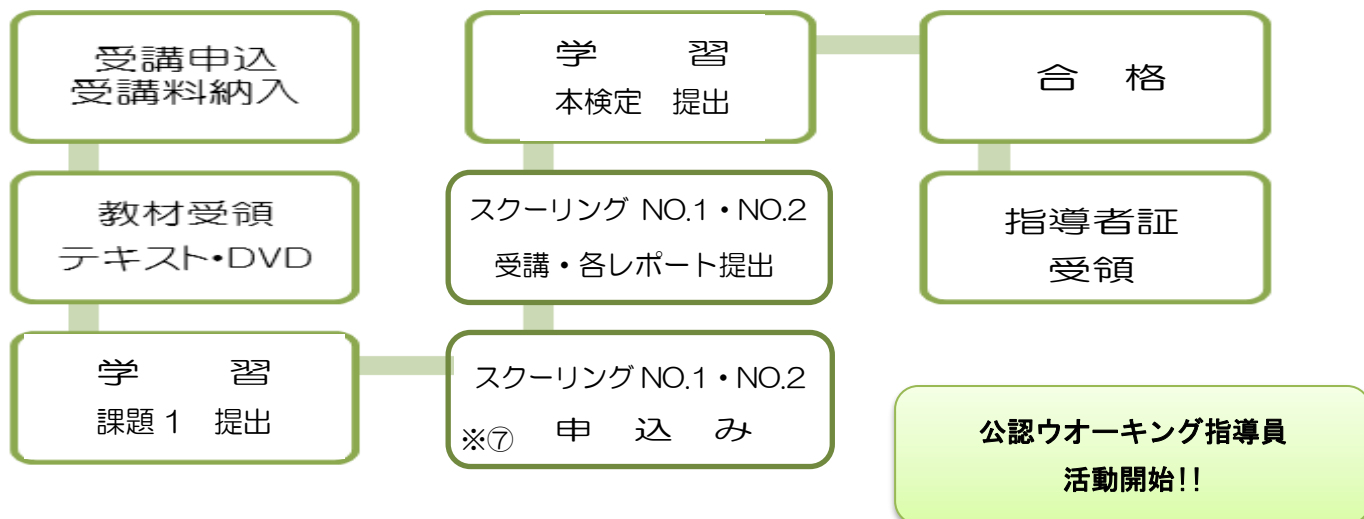
1.履修期間：通信講座 概ね6ヶ月以内

2.カリキュラム：

①ウォーキングマーケット概論	市場動向、ニーズ、効果
②ウォーキングの基礎知識	ウォーキング概論、基礎科学、携行品に関する基礎知識
③ウォーキング指導実技	ストレッチ、ウォーキングの実践、運動強度の設定
④ウォーキングの危機管理	障害や外傷、応急処置、予防
⑤ウォーキングビジネス	ビジネスマインド、ウォーキングビジネスの可能性と事例
⑥ウォーキングイベントマネジメント	イベント企画、地図の読み方、コースづくり、安心と安全
⑦ウォーキング実技・指導実習	ストレッチ、歩き方の指導、コース設定及び準備

※ ⑦ウォーキング実技・指導実習(スクーリング)は、実際のウォーキング大会開催のコースを歩きながら学ぶ集合型、または Zoom によるオンライン型がございます。

◆資格取得までの流れ◆



◎通信講座にはDVDの視聴環境が必要となります。

◆受講資格・受講料◆

1.受講資格：20歳以上の男女で健全な生活を営むことができる人。

18歳以上の男女で正常な社会人としての活動を行いつつ、一般社団法人日本ウォーキング協会(JWA)の資格審査によって適正な受講資格者として認定された方。

2.受講料,費用：39,700円(税込)【JWA年会費10,000円を含む】

- ・公認ウォーキング指導員は、一般社団法人日本ウォーキング協会(JWA)に登録、委嘱されます。
- ・スクーリング・・・集合型にて受講の場合は、ウォーキング大会参加費約1500～2000円がかかります。
- 既にJWA会員、認定資格をお持ちの方は、お問い合わせください。

◆資格更新◆

1. 公認ウォーキング指導員は、一般社団法人日本ウォーキング協会(JWA)に登録、委嘱されます。
毎年、年会費(10,000 円)の納入が必要です。活動報告書を提出すると更新単位の対象となります。
2. 資格更新は、3 年毎に更新単位6単位以上(初回の更新のみ 4 単位以上)の取得、及び更新料 2, 200 円の納入となります。
更新単位とは、研修会を受講したり指導を行い研鑽を積んだものに対し付与されます。
更新単位につきましては、受講開始後、改めてご案内申し上げます。

◆一般社団法人日本ウォーキング協会(JWA)とは◆

1964 年に現在の一般社団法人日本ウォーキング協会の前身となる歩け歩けの会が組織として発足され、その後環境庁(現在の環境省)の所管により社団法人の法人格を取得しました。

現在は、環境省と厚生労働省共管を経て内閣府のもと、多様なニーズにこたえていくことを目指しています。

これからウォーキングにチャレンジする方や、ウォーキングをもっと楽しみたい方、ウォーキングを通じて健康づくりをしたい方を応援しています。

JWA 会員になると、認定や表彰、JWA 認定指導者研修会を受講できるなど、ウォーキングを楽しむ様々な特典や、ウォーキング大会情報の検索、ウォーキング教室情報などを得ることができます。
受講申込みとともに正会員登録をいたします。

JWA についての詳細は、 <http://www.walking.or.jp/> をご覧ください。

こんな方におすすめです!!

- ウォーキングのことをもっと知りたい方。
- ご自身の健康づくりにウォーキングを取り入れたい方。
- 広く一般に健康づくりとしてウォーキング教室等で活動したい方。
- ウォーキングの普及をしていきたい方。

★ お問い合わせ ★

一般社団法人 日本ウォーキング協会
資格・指導者事務局

〒113-8530 東京都文京区湯島 2-25-7 ITP 本郷ビル 6F

TEL : 03-5816-2175 FAX : 03-5816-2176

E-mail : shidosya@walking.or.jp

