

# 三重県ウォーキング協会 人材育成カリキュラム

## ●三重県ウォーキング協会 認定指導員

### 認定指導員研修会

- (座学指導) レクチャー**
- ・アイスブレイク  
(自己紹介、コース紹介、小ネタ等)
  - ・ウォーキングの効用 (基礎)  
(身体的・精神的・社会的健康について)
  - ・歩き方指導 (レクチャー・基礎)  
(姿勢作り・腕ふり・接地法メイン)

### (実技指導) ウォーキング前

- ・シューズの履き方
- ・ウォーミングアップ (基礎)  
(動的ストレッチメインの3×3メニュー)

### (実技指導) ウォーキング時

- ・歩き方指導 (実技・基礎)  
(手本となる歩行技術の習得他)
- ・その他声掛け・シグナルストレッチ

### (実技指導) ウォーキング後

- ・クールダウン  
(静的ストレッチメインの3×3メニュー)
- ・総評・まとめ

### リスクマネジメント (基礎)

(教室開催に向けて最低限知っておくべき知識)

## ●三重県ウォーキング協会 認定スタッフ

### 認定スタッフ研修会

- ・先導・アンカーの役割  
(大会において重要度の高い役割に関する知識)
- ・協会取扱パスポート  
(オールジャパン、東海北陸、IVV、500選他)
- ・コースマップ作成 (基礎)  
(協会統一フォーマットについての説明)  
(作成方法マニュアルの配布)

## ●三重県ウォーキング協会 上級指導員

### アドバンス研修会 (座学指導)

- ・日常のメニューの組み方指導  
(よりウォーキングの効果を上げるための知識)  
(シューズ・ウェアなど携行品に関連する知識)
- ・ウォーキングの効用 (応用)  
(効用についてより深掘りした知識習得)
- ・歩き方指導 (レクチャー・応用)  
(解剖学的な要素も含んだ指導法)

### アドバンス研修会 (実技指導)

- ・ウォーミングアップ (応用)  
(少しきつめのメニューも加えたメニュー)  
(高齢者や子供などターゲットに応じた指導法)
- ・歩き方指導 (実技・応用)  
(手本となるより幸地な歩行技術の習得他)  
(坂道歩行など状況に応じた歩行方法指導)  
(自宅での筋トレ・ストレッチ指導も含む)
- ・クールダウン (応用)  
(ストレッチだけでなくケア全般に関する知識)

### アドバンス研修 (イベント運営)

- ・リスクマネジメント (応用)  
(より安全に教室・大会を開催するための知識)
- ・教室・イベント企画・広報  
(人を引き付ける企画・広報方法に関する知識)

### アドバンス研修 (三重健康)

- ・より健康増進につながる知識の補強  
(運動だけでなく食事・睡眠に関する知識ほか)
- ・三重県内の健康推進に関する事例研究  
(行政や健康経営推進企業の取組等の情報収集)

### アドバンス研修 (三重観光)

- ・コースマップ作成 (応用)  
(より魅力あるコースマップを作るための知識)
- ・三重観光知識  
(魅力ある教室・大会を開催するための観光知識)

必須科目

選択科目

## ●一般会員全員

### 指導者ウォーク (原則毎月1回)

- ・会員同士、指導者同士の交流および情報共有の場づくり
- ・指導者およびスタッフの経験の場づくり
- ・協会推奨コースを原則月1回歩いて、魅力あるコースづくりのヒントを得る
- ・その他