

三重県ウォーキング協会 認定指導員 講習・研修のご案内

ウォーキングの楽しさと健康を地域に伝える指導者を目指しませんか？

2026年度より「実践重視」の研修カリキュラムへリニューアルいたしました。

2026年度からの重要変更点 より実践的で身につく指導者育成システムへ！

従来の座学メインの講習から、「座学＋実技＋実地研修＋応用」を組み合わせた体系的なプログラムに変更しました。

※座学受講後に「認定証（有効期間3年）」を発行しますが、正式認定・継続には「応用研修会」までの修了が必要となります。

STEP 1

座学講習会

2026年9月6日(日)

STEP 2

実技講習会

2026年11月8日(日)

STEP 3

実地研修

随時（月1回等）

STEP 4

応用研修会

2027年3月7日(日)

各講習・研修の実施要項

STEP 1 座学講習会（指導者としての基礎知識）

対象者	これからウォーキング指導者として活動を考えている初心者の方（定員：20名／先着順） ※受講経験のある方も復習として参加可能（初心者優先）
日時・場所	2026年9月6日（日） 9:15～11:40（受付 9:00～）／ アスト津 会議室3
内容	指導者として最低限知っておきたい基礎レクチャー、ウォーミングアップ・クールダウンの基本指導法

【当日のタイムスケジュール】

9:00～	受付開始
9:15～9:30	オリエンテーション（15分）
9:30～10:15	ウォーキングの効用、歩き方指導（45分）
10:30～11:15	ウォーミングアップ・クールダウン実技（45分）
11:15～11:35	まとめ・今後の流れの説明（20分）

STEP 2 実技講習会（「東海道ウォーク」現場での実習）

対象者	座学講習会を受講された方（過去の講習会参加者含む）
日時・場所	2026年11月8日（日） 8:50～／ 四日市市中里緑地（近鉄塩浜駅徒歩550m） ※参加状況に応じて別日も設定予定
内容	実際のイベント直前指導！「最初の5分間レクチャー」と「参加者の前でのウォーミングアップ実技」の実践

【当日のタイムスケジュール】

8:50～9:00	オリエンテーション
9:00～9:30	グループ別（4人1組）5分間レクチャー実習
9:50～10:00	イベント参加者の前でのウォーミングアップ実技実践
10:00～	「東海道ウォーク」スタート（日永追分～JR加佐登駅）

STEP 3 実地研修（実際の教室現場での指導体験）

概要	定期開催されているウォーキング教室の現場に入り、実際の参加者を相手に指導を行います。 ※事務局役員および上位資格取得者が同行・サポートしますので安心して参加できます。
基本の流れ	レクチャー（5分）→ウォーミングアップ（5～10分）→ウォーキング（15～30分）→クールダウン（5分）
開催例	・四日市市 伊坂ダム：毎月第4土曜日 13:30～ ・津市 イオンモール津南：毎月第2水曜日 10:30～ ・明和町 イオンモール明和：毎月第3水曜日 10:30～
待遇・手当	研修に伴う交通費を支給いたします（規定：キロ当たり30円計算）

STEP 4 応用研修会（教室プログラム作成・ロールプレイ）

対象者	座学講習会および実技講習会を受講された方
日時・場所	2027年3月7日（日） 9:30～11:50 ／ 日硝ハイウェアリーナ（サオリーナ）（予定） ※参加状況に応じて別日も設定予定
内容	実習での経験を踏まえ、3人1組で「オリジナル教室プログラム」を作成＆ロールプレイで実践！ ※ここで制作したプログラムは今後の協会公式指導パターンのブラッシュアップに活用されます。

【当日のタイムスケジュール】

9:30～9:45	オリエンテーション
9:45～10:30	グループ討議（3人1組）：経験を踏まえた教室メニュー作成（45分）
10:40～11:40	ロールプレイ実施（レクチャー／アップ／ダウン各5分）（60分）
11:40～11:50	まとめ・今後の流れ（10分）

■ 認定証の交付および正式認定に関するご案内

- ・認定証の交付：STEP1「座学講習会」を受講された方に「三重県ウォーキング協会認定指導者認定証（有効期間3年間）」をお渡します。
- ・正式認定・更新条件：認定証の維持および今後の更新・継続には、STEP4「応用研修会」への参加が必須要件となります。ぜひ一連のステップを通してご参加ください。
- ・お問い合わせ・お申し込み：三重県ウォーキング協会 事務局まで