

# メディカル・フィットネス協会認定 ウォーキングトレーナー養成講習会

～ メディカル・フィットネス協会認定ウォーキングトレーナーとは ～

近年、注目を集めているメタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満を共通の要因とした、高血糖や脂質異常、高血圧を呈する病態であり、それらが重複した場合は、虚血性心疾患、脳血管疾患等の発症リスクが大きくなることから、運動習慣の徹底や食生活の改善など生活習慣の改善により内臓脂肪を減少させることでそれらの発症リスクの低減を図るという考え方を基本としています。

しかし、平成 20 年国民健康・栄養調査によると、運動習慣を持つ者の割合は、男性 33.3%、女性 27.5%であり、健康日本 21 等の様々な取り組みにも関わらず、国民の 3 分の 2 が運動習慣を身につけていない状態となっています。一方、1 日の歩行量（歩数）に関して、男性 7,011 歩、女性 5,945 歩と平成 15 年に比べ男女ともに減少しているという結果が出ています。

メディカル・フィットネス協会認定「ウォーキングトレーナー」は、単に（一時的な）運動としてのウォーキングを指導するのではなく、「日常生活のなかでの歩行を意識させるとともに、適切な運動習慣を身につけたウォーキング実施者の育成を行う」ための指導者資格です。

## ウォーキングトレーナーが活躍できるフィールド

フィットネス施設	健康増進施設	病院・整骨院
地方自治体	特定健診・保健指導関連施設	介護予防事業関連施設
健康関連企業	小学校・中学校・高等学校	ウォーキングサークル

【養成講習会カリキュラム】 一部変更になる場合があります。

講義（2 時間）
運動の効果，歩幅と歩行速度，正しい歩き方，対象者に合った実践方法，運動強度の設定とリスク管理 適切な運動習慣，水分補給，行動変容のための支援方法，ウォーキングシューズの特性，歩数計の活用方法 エクササイズガイドの活用，国民健康・栄養調査について ほか
基礎実技（2 時間）
ウォーキングシューズの履き方，エクササイズウォーキングの実践と指導，フォームチェックと指導方法 脈拍測定と運動強度の設定，歩行能力測定，ウォーカー検定の実施と評価 ほか
選択実技（2 時間） 会場によって異なります。
セルフストレッチング，レジスタンストレーニング，ノルディックウォーキング，補強運動 など

## 平成 22 年度 ウォーキングトレーナー養成講習会 開催要項

### 【開催日程】

- 第 1 回 平成 22 年 7 月 19 日 (月・祝) 10:00 ~ 17:30  
東京スポーツ・レクリエーション専門学校 (東京都江戸川区西葛西 7-13-12)
- 第 2 回 平成 22 年 9 月 5 日 (日) 10:00 ~ 17:30  
大原スポーツ&メディカル専門学校 (大阪府大阪市淀川区西中島 3-8-12)
- 第 3 回 平成 22 年 9 月 20 日 (月・祝) 10:00 ~ 17:30  
北海道ハイテクノロジー専門学校 (北海道恵庭市恵み野北 2-12-1)
- 第 4 回 平成 22 年 10 月 11 日 (月・祝) 10:00 ~ 17:30  
福岡医健専門学校 (福岡県福岡市博多区石城町 7-30)
- 第 5 回 平成 22 年 12 月 5 日 (日) 10:00 ~ 17:30  
京都医健専門学校 (京都府京都市中京区三条通室町西入衣棚町 51-2)
- 第 6 回 平成 23 年 2 月 6 日 (日) 9:30 ~ 16:30  
あわぎんホール 徳島県郷土文化会館 (徳島県徳島市藍場町 2 丁目 14 番地)

健康運動指導士及び健康運動実践指導者の資格更新に必要な履修単位として 6 単位 (講義 2 単位, 実習 4 単位) が認定されます。

NSCA-CPT 及び CSCS の資格保持に必要な継続教育単位 (CEU) として 0.6CEU (カテゴリーD) が付加されず。

### 【選択実技】

第 1 回 東京会場, 第 4 回 福岡会場, 第 6 回 徳島会場

内容: セルフストレッチング, レジスタンストレーニング

第 2 回 大阪会場, 第 3 回 北海道会場, 第 5 回 京都会場

内容: セルフストレッチング, ノルディックウォーキング, 補強運動

### 【ウォーキングトレーナー資格 (申請) について】

全てのカリキュラムを受講されますと、ウォーキングトレーナー養成講習会修了証をお渡し致します。ウォーキングトレーナー養成講習会はどなたでも受講が可能ですが、メディカル・フィットネス協会認定ウォーキングトレーナーとして登録の申請をされる場合、「ウォーキングトレーナー養成講習会修了証 (申請有効期間内のもの)」と「認定に必要な資格 ( )」が必要となります。

ウォーキングトレーナーとして登録された方は、メディカル・フィットネス協会の資格認定会員となり、セミナーを会員料金で受講して頂ける等の会員特典がご利用頂けます。

( ) 認定に必要な資格及び登録申請につきましては、「ウォーキングトレーナー資格登録について」をご覧ください。

### 【受講料金】

一般 12,000 円 会員 9,500 円 (テキスト代込)

### 【申込方法】

参加申込書に必要事項をご記入の上お送り頂き、受講料を振込予定日までに下記口座へお振り込み下さい。受講料のお振り込みが完了後、正式申込となります。申込完了後、事務局より受講決定のご連絡を致します。

参加申込書の送付日から 2 日 (郵送の場合は 5 日) 以上あけてお振り込み下さい。(土・日・祝は含まず) 定員となっている場合には、その間に事務局よりご連絡させていただきます。

三菱東京UFJ銀行 新大阪支店 普通) 3525058 名義) 社団法人メディカル・フィットネス協会

### 【お申し込み・お問い合わせ】

社団法人メディカル・フィットネス協会 事務局 ウォーキングトレーナー係

〒532-0011 大阪市淀川区西中島 5-6-13 新大阪御幸ビル 2F

TEL 06-6101-2322 FAX 06-6101-0665 E-mail mfa@mfa.or.jp

# 参加申込書 (FAX・郵送用)

フリガナ				No.	
氏名					
生年月日	年	月	日 (満 歳)	性別	男・女
住所	〒 - 都道府県				
TEL	-	-	FAX	-	-
↓ 申込完了のご連絡をさせていただきますので、できるだけ FAX 及び Eメール をご記入ください。 ↑					
Eメール	@				
保有資格					
単位申請	<input type="checkbox"/> 健康運動指導士 <input type="checkbox"/> 健康運動実践指導者 登録番号( )				
	<input type="checkbox"/> NSCA-CPT( 年取得) <input type="checkbox"/> CSCS( 年取得) 会員番号( )				
勤務先 (学校)			部署・職種 (学部)		
参加される イベント	平成22年度 ウォーキングトレーナー養成講習会 第 回 会場				
会員種別	<input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 一般学生 <input type="checkbox"/> 法人会員 <input type="checkbox"/> 学生会員 <input type="checkbox"/> 資格認定会員				
振込日	平成 年 月 日 までに振込を完了します。 ※参加申込書の送付日から2日(郵送の場合は5日)以上あけてご記入ください。(土・日・祝は含まず) 定員となっている場合には、その間に事務局よりご連絡させていただきます。				
備考					

MFAメールマガジン(月1回配信)の配信を希望する場合はご記入ください。

配信申込(いずれかを選択)	<input type="checkbox"/> パソコン版メールマガジン	<input type="checkbox"/> 携帯版メルマガ
配信先 E-MAIL (配信先が上記と異なる場合は記入)	@	

※ご記入頂きました個人情報は、当協会にて管理し上記に関するご連絡にのみ使用いたします。



〒532-0011 大阪市淀川区西中島5-6-13 新大阪御幸ビル2F

TEL: 06-6101-2322 FAX: 06-6101-0665

E-MAIL: mfa@mfa.or.jp HP: http://www.mfa.or.jp

メディカル・フィットネス協会認定  
ウォーキングトレーナー資格（資格認定会員）登録について

運動指導資格（認定に必要な基礎資格）をお持ちの方で、ウォーキングトレーナー養成講習会を受講された方は、「メディカル・フィットネス協会認定ウォーキングトレーナー」資格の登録が可能です。登録を希望される方は、登録に必要な書類を作成頂き、所定の登録方法にてご申請下さい。ご不明な点などがございましたら、協会事務局ウォーキングトレーナー係までお問い合わせ下さい。

【登録に必要な書類】

- ・ウォーキングトレーナー（資格認定会員）登録用紙
- ・ウォーキングトレーナー養成講習会修了証（申請有効期間内のもの）
- ・認定に必要な基礎資格の証明書（有効期間内のもの）のコピー
- ・資格登録料の入金明細書のコピー（登録者と振込人名義が異なる場合のみ）

認定に必要な資格

スチューデントトレーナー（中級又は上級）、健康ケアトレーナー、介護予防運動トレーナー、健康運動指導士、健康運動実践指導者、ヘルスケアトレーナー、スポーツプログラマー、NSCA認定パーソナルトレーナー（NSCA-CPT）、認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト（CSCS）、等の運動指導資格。又は医師、看護師、保健師、理学療法士、管理栄養士等。及び上記と同等の能力を有する者。

※上記以外の資格に関しましては、資格の詳細（カリキュラム等）が記された書類をご提出いただいた後、認定に必要な条件を満たしているか確認させていただきますので、必ずお申し込み前にご確認ください。

【資格登録料及び資格認定会員の年会費】

ウォーキングトレーナー登録時、資格登録料として 2,000 円が必要となります。なお、ご登録された年度の翌年度より年会費が必要となりますが、当協会認定の複数の資格をお持ちの場合でも、年会費は一律 3,000 円となっております。

ウォーキングトレーナーとして登録された方は、メディカル・フィットネス協会の資格認定会員となり、セミナーを会員料金で受講して頂ける等の会員特典がご利用頂けます。

【登録方法】

資格登録料を下記口座にお振り込み頂いた上、必要書類を協会事務局ウォーキングトレーナー係までお送り下さい。なお、登録者と振込人名義が異なる場合は、入金明細書のコピーをその他必要書類と合わせてお送り下さい。

三菱東京UFJ銀行 新大阪支店  
普通) 3525058 名義) 社団法人メディカル・フィットネス協会

【送付先】

社団法人メディカル・フィットネス協会 事務局「ウォーキングトレーナー係」

〒532-0011 大阪市淀川区西中島 5-6-13 新大阪御幸ビル 2F

TEL 06-6101-2322 FAX 06-6101-0665 MAIL mfa@mfa.or.jp HP <http://www.mfa.or.jp>