

# 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 23 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 35.0%、女性 29.2% 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）に関しても、男性 7,233 歩、女性 6,437 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】 ※開催会場により一部内容変更となる場合がございますのでご注意ください。

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及びアクティブガイドの活用，国民健康・栄養調査について
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，歩幅の測定方法，ウォーカー検定の実施と評価
応用実技（2 時間） ※会場によって内容が異なりますので、開催要項（裏面）にてご確認ください。
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

## 【主催】

一般社団法人  
MEF1 **メディカル・フィットネス協会**

## 【後援】

学校法人大阪滋慶学園大阪ハイテクノロジー専門学校  
学校法人滋慶学園東京スポーツ・レクリエーション専門学校  
学校法人産業技術学園北海道メディカル・スポーツ専門学校  
学校法人広島 YMCA 学園広島 YMCA 専門学校  
学校法人大原学園大原スポーツ公務員専門学校福岡校

## 平成29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】 ※追加開催のある場合は協会ホームページにてお知らせいたします。

第1回	大阪会場	平成29年5月28日(日) 9:40~17:00	健康運動	大阪ハイテクノロジー専門学校 第2校舎 (大阪府大阪市淀川区宮原 4-4-65)
第2回	大阪会場	平成29年6月25日(日) 9:40~17:00	健康運動	大阪ハイテクノロジー専門学校 第2校舎 (大阪府大阪市淀川区宮原 4-4-65)
第3回	東京会場	平成29年7月17日(月・祝) 9:40~17:00	健康運動	東京スポーツ・レクリエーション専門学校 第2校舎 (東京都江戸川区西葛西 7-13-12)
第4回	北海道会場	平成29年8月5日(土) 9:40~17:00	健康運動	北海道メディカル・スポーツ専門学校 (北海道恵庭市恵み野北 2-12-4)
第5回	北海道会場	平成29年8月6日(日) 9:40~17:00	健康運動	北海道メディカル・スポーツ専門学校 (北海道恵庭市恵み野北 2-12-4)
第6回	広島会場	平成29年9月18日(月・祝) 9:40~17:00	健康運動 NSCA	広島YMCA専門学校 (広島県広島市中区八丁堀 7-11)
第7回	大阪会場	平成29年9月24日(日) 9:40~17:00	健康運動	大阪ハイテクノロジー専門学校 第2校舎 (大阪府大阪市淀川区宮原 4-4-65)
第8回	福岡会場	平成29年10月9日(月・祝) 9:30~16:45	健康運動 NSCA	大原スポーツ公務員専門学校福岡校 (福岡県福岡市博多区上川端町 14-13)
第9回	大阪会場	平成29年10月29日(日) 9:40~17:00	健康運動	大阪ハイテクノロジー専門学校 第2校舎 (大阪府大阪市淀川区宮原 4-4-65)
第10回	大阪会場	平成29年11月26日(日) 9:40~17:00	健康運動 NSCA	大阪ハイテクノロジー専門学校 第2校舎 (大阪府大阪市淀川区宮原 4-4-65)
第11回	東京会場	平成30年2月12日(月・祝) 9:40~17:00	健康運動(申請予定)	調整中
第12回	大阪会場	平成30年3月18日(日) 9:50~17:20	健康運動	大阪ハイテクノロジー専門学校 第2校舎 (大阪府大阪市淀川区宮原 4-4-65)

健康運動: 健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位を付与(講義2単位、実習4単位)

NSCA: NSCA-CPT及びCSCSの資格更新に必要な継続教育単位(CEU)として0.6CEU(カテゴリーA)が付与

※表記がない会場は申請中又は申請を行っておりませんのでご注意ください。

### 【応用実技について】

第1回(大阪) 第4回(北海道)  
第7回(大阪) 第9回(大阪) 第10回(大阪)

①セルフストレッチング  
②ノルディックウォーキング, 補強運動

第2回(大阪) 第3回(東京) 第5回(北海道)  
第6回(広島) 第8回(福岡) 第11回(東京) 第12回(大阪)

①セルフストレッチング  
②レジスタンストレーニング

※会場によって異なりますのでご注意ください。(当日の天候で一部変更となる場合があります)

### 【ウォーキングトレーナー資格(申請)について】

ウォーキングトレーナー養成講習会はどなたでも受講可能です。別途MFA認定ウォーキングトレーナーとして登録申請をされる場合、『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。詳細は「ウォーキングトレーナー資格登録について」をご参照ください。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、セミナーの受講料が会員料金となる等の会員特典がご利用いただけます。

### 【受講料金】

一般 12,000円 MFA会員 9,500円 (テキスト代も含まれています。)

### 【申込方法】

参加申込書に必要事項をご記入の上、(会員の方は会員証のコピーを添えて) 郵送又はファックスにてお送りください。受付後、3 日以内(土日祝日を除く)にメール又はファックス(記入がない場合はお電話)にて受講料のお振り込みに関する連絡をさせていただきます。連絡がない場合は不着の可能性がございますので、その場合はお手数ですが事務局までご連絡ください。(定員となっている場合でもその旨ご連絡いたします)

なお、受講(開始)6 日前までにキャンセルされた場合は、手数料(540 円)を差し引いた金額をご返金いたしますが、6 日前までにキャンセルの連絡がない場合は受講されるものとし、その後にキャンセルをされた場合は返金いたしかねますので、予めご了承ください。

## 参加申込書 (FAX・郵送用)

フリガナ				No.		
氏名						
生年月日	大正・昭和・平成	年	月	日(満 歳)	性別	男・女
住所	〒 ー ー 都道府県					
電話	ー ー	ファックス	ー ー			
※記入された内容に確認が必要な場合に連絡させていただく場合がございますので、電話番号は必ずご記入ください。 また、受講料のお振り込みに関するご連絡をいたしますので、ファックス又はメールアドレスもできるだけご記入ください。						
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 (学部)			
参加される イベント	平成 29 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"/> MFA 法人・学校会員 <input type="checkbox"/> MFA 資格認定会員(会員番号: ) ※法人会員及び学校会員に所属されている方は、社員証(学生証)等証明書類のコピーを添えてお申込みください。					
備考						

### 【メールマガジン配信申込】 ※「magazine@mfa.or.jp」からのメールが受信できるように設定をお願いします。

<input type="checkbox"/> 上記の連絡先メールアドレスに配信を希望(下記は記入不要)
<input type="checkbox"/> 別のアドレスに配信 @

### 【お申込み・お問合せ】

(一社) 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

〒532-0003 大阪市淀川区宮原1-2-9 TEL. 06-6150-2322 FAX. 06-6150-2323 E-mail info@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ご準備いただき、所定の登録方法にてご申請ください。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ください。

#### 【登録に必要な書類】

- ①ウォーキングトレーナー（資格認定会員）登録用紙
  - ②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）のコピー
  - ③認定に必要な資格の証明書（有効期間内のもの）のコピー
  - ④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必要）
- ※登録料のお振り込みは、必ず①～③の書類をご準備してから行ってください。

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、認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト、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。及び上記と同等の能力を有するとして当協会が認めた者（※）。

※「同等の能力を有するとして当協会が認めた者」として申請を希望される場合は、必ず申請（入金）前に保有資格等（履修カリキュラムや活動実績）の詳細が記された書類をご提出ください。ご提出いただいた書類を確認し、必要な条件を満たしていることが確認できましたら、証明書を発行いたします。

#### 【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（4 月）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、セミナーの受講料が会員料金となる等の会員特典がご利用いただけます。

#### 【登録方法】

登録に必要な書類（①～③）をご準備の上、資格登録料を下記口座にお振り込みください。お振り込み後、登録に必要な書類（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が必要）を協会事務局ウォーキングトレーナー係までお送りください。

なお、登録料入金後のキャンセル、又は登録条件を満たしておらず（必要書類がそろっていない等）登録できない場合については、手数料（540 円）を差し引いた金額をご返金いたします。

三菱東京UFJ銀行 新大阪支店 普通) 3525058 名義) 一般社団法人メディカル・フィットネス協会
---

#### 【送付先】

(一社) 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

〒532-0003 大阪市淀川区宮原 1-2-9

TEL. 06-6150-2322

FAX. 06-6150-2323

E-mail info@mfa.or.jp

HP <http://www.mfa.or.jp>