

平成 20 年度 スキルアップ研修・交流会 ストックウォーキング講習会

実施案内

ストックウォーキングはストックを使って歩きます。
最近話題のトレーニングで、普通歩行のエネルギー消費より
20%以上消費する効果的な方法です！



1. 主旨・目的	昨年も取り上げ好評でした『ストックウォーキング』を再度テーマに、より知識を深め、指導者とサポーター、また滋賀県体育協会の総合型地域スポーツクラブのマネージャー研修会と共同開催とし、交流を図るとともに情報交換を目的として開催します。
2. 開催日時	平成21年2月25日（水）9:30～12:30
3. 会場	県立武道館 大会議室 ※晴天時は湖岸を歩きます
4. 内容	9:30 オリエンテーション 【講義】 10:00 「特定健診・保健指導と安全かつ効果的な運動方法」 「ストックウォーキングの特徴と効果」 講師：井上 辰樹（龍谷大学教授） 【実技】 11:00 「ストックウォーキングの実際」 講師：井上 辰樹（龍谷大学教授） 12:00 閉会式
5. 講師	井上 辰樹 龍谷大学社会学部教授 日本ストックウォーキング協会理事
6. 対象者	・ 滋賀県健康づくり指導者バンク登録者タボリックシンドローム予防専門研修等の研修会参加者 ・ 総合型地域スポーツクラブ関係者 ・ その他一般参加も含む
7. 定員	先着100名まで
8. 参加費	無料
9. 主催	滋賀県健康推進課 ・ (財)滋賀県健康づくり財団
10. 共催	(財)滋賀県体育協会
11. 申込方法	所定の用紙でFAXもしくは郵送にて下記までご送付下さい。 (2月18日締切り)
12. その他	※運動のできる服装、シューズ、飲み物等を各自ご用意下さい。