

# ウォーキングアドバイザー講座カリキュラム

座学	
テーマ	内容
ウォーキングアドバイザーの意義	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ランニングとウォーキング</li> <li>・ウォーキング指導の必要性</li> </ul>
運動学としての歩行知識	<ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢</li> <li>・人体の重心</li> <li>・歩行と運動学</li> </ul>
生理学としての歩行知識	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩行のエネルギー代謝</li> <li>・活動量/運動量</li> <li>・トレーニングの原理原則</li> <li>・心拍数管理</li> </ul>
ウォーキングの様々な効能	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキングでメンテナンス</li> <li>・歩行動作を想定したチェック法</li> <li>・鍛える筋肉/緩める筋肉</li> <li>・理想的な身体へ</li> </ul>
ウォーキングの形態と指導法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・競歩</li> <li>・フィットネスウォーキング</li> <li>・山歩き</li> <li>・散歩</li> <li>・移動</li> <li>・ビューティフルウォーキング</li> </ul>
実技	
テーマ	内容
ウォーキングクリニック	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基礎歩行</li> <li>・歩き方指導</li> <li>・エネルギー効率の高い歩き</li> <li>・衝撃緩衝する仕組みの再構築</li> <li>・目的別ウォーキングプログラム</li> <li>・ビューティフルウォーキング</li> </ul>