

# スロージョギング®講習会 in 新潟

## (ベーシック資格認定試験有)

安全で効果的な運動法であるスロージョギングの理論と実践を学ぶ講習会  
(日本スロージョギング協会認定ベーシック資格を取得することができます!)

主催：一般社団法人日本スロージョギング協会  
共催：一般社団法人新潟県レクリエーション協会  
後援：新潟県 / 一般財団法人新潟陸上競技協会 / 日本健康運動指導士会新潟県支部  
講師：檜垣靖樹（ひがき やすき）先生（福岡大学スポーツ科学部教授）  
日時：平成30年6月3日（日）10:00～15:00  
会場：ビッグスワンスタジアム  
講習内容：スロージョギングに関する理論・実技  
募集人員：30名  
受講料：10,000円  
受験料：3,000円（ベーシック資格認定試験）  
日程表：

9:30～	受付
10:00～12:00	スロージョギングの理論と実践効果
12:45～14:00	安全管理・スロージョギングの基本の動き
14:00～14:45	認定試験
14:45～15:00	事務連絡

\* 健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新単位（健康・体力づくり財団認定単位）  
認定番号：186282 認定単位：講義 2.0 単位 実習 1.3 単位

スロージョギングとは、隣の方と話ができるくらいの運動の強さで行うジョギングです。客観的には乳酸が急増し始めるランニング速度あるいはそれ以下で、個々人により速度が違います。疲労がたまらない強さですから、誰でもラクに楽しく始める事ができ継続しやすい運動です。スロージョギングは、減量やメタボ対策、生活習慣病の予防や治療、サルコペニアや脳機能の改善に効果的である事が証明されています。

日本スロージョギング協会は、安全で正しいスロージョギングを普及するために、資格認定制度（ベーシック・アドバンス）を定めています。

日本スロージョギング協会 HP(<http://slowjogging.org/about>)より

申込方法：TEL 025 - 287 - 8709

FAX 025 - 287 - 8710

Email：[n-kenrec@cap.ocn.ne.jp](mailto:n-kenrec@cap.ocn.ne.jp)

一般社団法人新潟県レクリエーション協会

〒950-0933 新潟市中央区清五郎 67-12

デンカビッグスワンスタジアム