

SWAウォーキングリーダー養成講習会講習内容

2025 SWA

4月12日(土)室内 9:30~16:00 武蔵浦和コミュニティセンター8F 第6集会室

武蔵浦和駅西口徒歩2分

講習内容	時間
開講式	9:30~9:45
①ウォーキングの基礎 姿勢のくせ・靴の履き方・歩く姿勢・歩幅測定・心拍測定 ウォーミングアップストレッチ・クールダウンストレッチなど (紐靴・1畳分レジャーシート持参)	9:45~11:45
②コース作り・コマ図 地図の読み方・距離測定・コマ図のかき方・読み方	昼食 12:30~14:00
③交通誘導 心得・立ち位置	休憩10分 14:10~15:10
④アンカー 心得・役割	休憩10分 15:20~15:50
1日目閉講式	15:50~16:00

4月13日(日)屋外 9:30~15:30 集合 埼京線中浦和駅改札口

(別所沼公園)

講習内容	時間
2日目開講式 (武蔵野線中浦和駅前)	9:30~9:35
①交通誘導 (中浦和駅~別所沼公園) 誘導者やウォーカーの立ち位置・小旗の扱い (小旗がある人は持参 他には貸与)	9:35~10:30
②コマ図をかく (別所沼公園内) コースを歩きながら各自コマ図をかく (筆記用具持参:鉛筆・ボールペン)	休憩10分 10:40~11:40
③コマ図をもとに看板が必要な個所を学ぶ 取り付け場所・表示(矢印・文字)方法	昼食 12:30~14:00
④看板を取り付ける 取り付け位置・取り付け方	休憩10分 14:10~15:10
⑤閉講式 修了証授与	15:10~15:30