



第2回さんぽか指導員養成講習会開催要項



(会場:箱根強羅温泉帝京大学研修センター)

【主催】

一般社団法人日本さんぽか協会

【日時】

2017年11月4日(土)、5日(日)、6日(月)



■開催日時：2017年11月4日(土)～6日(月) ※2泊3日

■会場：箱根強羅温泉帝京大学研修センター
(帝京大学箱根セミナーハウス)

〒250-0408

神奈川県足柄下郡箱根町強羅1300-30(本館)、-32(別館)
(箱根登山電車 強羅駅より一番坂登る:徒歩5分)

■参加費：■参加費：¥38,000-【2宿泊(入湯税含)】

※2朝3昼2夕食付+資料代及び茶菓代等を含む

※1日目の昼食はご用意しています。

■持ち物：研修センターのため、洗面用品、タオル類、寝間着は個人でご用意ください。

カメラ、スマートフォン等撮影できるもの

※現地集合・現地解散 交通費各自負担

【講義と演習項目】

1. 講義 現代さんぽか考=人間にとって散歩はなぜ必要なのか
演習 風景との対話(吟行)=さんぽを楽しむためのプログラム
さんぽは現代人にとって至福のぶらぶら文化=さんぽの根底にあるもの、その可能性を 考える。
講師 藺田 碩哉(日本余暇会会長)
2. 講義 さんぽで写そう!カメラでスケッチさんぽ
演習 写真スケッチを素早く発信するテクニック
カメラスケッチに必要なアングル・フォーカスのテクニックと発信ノウハウを伝授
講師 大野 朋美(カメラウーマン・おさんぽフォト主宰者)
3. 講義 こころで歩く散歩のすすめ
演習 物語をつくるための“さんぽ”コースプランの立て方
感動と快適 人生の再発見のために必要な散歩マニュアルを伝授
講師 成田 重行(地域開発プロデューサー)
4. 講義 1日1万歩は必要ない「最高の歩き方」
演習 快適なウォーキング技術、スローウォーキングの極意を手ほどき
正しい歩き方、快適な歩き方、楽な歩き方をオリンピック競歩代表選手が指導する
講師 園原 健弘(バルセロナ五輪競歩代表選手)
5. ストックで歩く快適ウォーキングの実際(実技)
快適に楽しく自然の中を歩くためのストック(ポール)を使ったウォーキングの体験実技
講師 上柿 和生(SAJ公認指導員・JNWA公認インストラクター)
6. さんぽかカフェ(さんぽ文化の講義と情報交換) さんぽをめぐる
様々な文化をテーマに講師と参加者が情報交換をしながら交流する時間
です。

※講師プロフィールは裏面に紹介

■プログラム

日	時間	講義内容	担当講師	
4(土)	11:00~11:40	開講式・オリエンテーション	事務局	
	11:45~12:25	昼食・休憩		
	12:30~14:00	講義Ⅰ 現代さんぽか考	藺田碩哉	日本余暇会会長
	14:00~14:10	休憩		
	14:10~15:40	講義Ⅱ フォトリップという散歩	大野朋美	カメラウーマン・おさんぽフォト主宰者
	15:40~16:00	休憩		
	16:00~17:30	講義Ⅲ ぶらぶら散歩のすすめ	成田重行	地域開発プロデューサー
	17:30~18:30	強羅温泉をお楽しみください		
	18:00~19:00	夕食		
	19:00~20:30	演習:おさんぽカフェ①	藺田碩哉	日本余暇会会長

5(日)	7:00~8:00	朝のさんぽと路上観察		
	8:00~8:30	朝食		
	9:00~10:40	演習Ⅰ 風景との対話(吟行)	藺田碩哉	日本余暇会会長
	10:40~10:50	休憩		
	10:50~11:50	演習Ⅱ 写真スケッチ	大野朋美	カメラウーマン・おさんぽフォト主宰者
	11:50~12:50	昼食		
	12:50~14:00	演習Ⅲ 写真スケッチの発信	大野朋美	カメラウーマン・おさんぽフォト主宰者
	14:00~14:10	休憩		
	14:10~15:40	演習Ⅳ 物語をつくるさんぽ	成田重行	地域開発プロデューサー
	15:40~15:50	休憩		
	15:50~17:20	講義Ⅴ 最高の歩き方	園原健弘	バルセロナ五輪競歩代表選手
	17:20~18:30	温泉入浴タイム		
	18:00~19:00	夕食		
	19:00~20:30	演習:おさんぽカフェ②	成田重行	地域開発プロデューサー

6(月)	7:00~8:00	朝のさんぽ		
	8:00~8:50	朝食		
	9:00~12:00	演習Ⅵ スローウォーキング実技	園原健弘	バルセロナ五輪競歩代表選手
	12:00~12:50	昼食		
	13:00~14:50	演習Ⅶ ポールを使って楽しい歩き	上柿和生	SAJ公認指導員 JNWA公認インストラクター

■講師プロフィール

藺田 碩哉(そのだ せきや)

1943年みなと横浜生まれ。東京大学文学部卒。(財)日本レクリエーションにて広報、調査研究、人材養成に携わり、レクリエーション運動の推進に努める。96年から実践女子短大教授として余暇と遊び、レジャー・レクリエーションの講座を開き、立教大学、日本体育大学等の各地の大学でも余暇関係の科目を担当してきた。日本余暇学会会長を長く務めた後、新設された余暇ツーリズム学会名誉会員となる。地域活動としては森の幼稚園の先駆となる「さんさん幼児園」の経営を30年続けた後、里山保全や音楽活動を進めるNPOを創設して活動している。里山ウォーキングを愛し、スローウォーキングの提唱者でもある。体育科学博士。著書に「遊びの構造論」「遊びの文化論」「日本社会とレクリエーション運動」「余暇学への招待」「余暇という希望」など多数。

園原 健弘(そのはら たけひろ)

1992年バルセロナ五輪50K競歩代表。世界陸上3回連続出場、箱根駅伝2回出場など競技者としての経験をベースに健康づくり・ダイエット指導など幅広い分野で活躍中。また、一般社団法人日本イージーエクササイズレーナーズ協会理事として、全国の市町村の介護予防事業・地域支援事業を運営委託して全国を飛び回る。現在、明治大学箱根駅伝副監督、一般社団法人日本ランニング協会・認定ランニングマスターインストラクター、一般社団法人日本さんぽか協会理事、株式会社ラバチューブ代表取締役。

著書に『楽しい健康ウォーキング入門』(技術評論社刊)『股関節ウォーキングでメタボリックシンドローム解消』(学研刊)『正しく歩いて東京マラソン完走』(小学館刊)『最高の歩き方』(きずな出版刊)他多数。

成田 重行(なりた しげゆき)

1970年立石電機(株)(現オムロン(株))に入社。91年同社常務取締役就任。01年株式会社ナルコーポレーション代表取締役社長に就任。05年～09年スローフードジャパン副会長。04年～12年スローフード江戸東京リーダ。00年～中国国際茶文化研究会名誉理事。現在、地域開発プロデューサーとして全国30の市町村における地域振興創造を手がけ、地域支援活動を行っている。また、多摩大学、立教大学、東北福祉大学などで講師・教授を務める。歩く、さんぽは、内藤新宿とうがらしの復活と一緒に旧新宿の発見の案内人を務める。この他では、熊野古道、飛騨神岡町などでウォーキングコースの開発やイベントを手掛けている。2017年から日本さんぽか協会理事。著書に「男のためのそば打ち入門」「中国茶自由自在」(NHK出版)「茶聖陸羽」(淡交社)他多数

大野 朋美(おおの ともみ)

大ノ写真事務所代表。商業カメラマンとしてHPIに使う商品や建築、人物ポートレートなどを撮影。2012年、偶然多方面から写真指導を頼まれたことをきっかけに、初心者に向けた写真講座を始める。また、ネットビジネスにも通じているカメラマンとして、他の写真講座とは一線を画した内容で、反響を得る。最近は、リコーイメージング銀座主催の写真教室や趣味のカメラ教室でも教えている。

一方、趣味の「おさんぽフォト」=フォトトリップを主宰してその撮影で全国の街や村を訪ねて6年になる。

上柿 和生(うえがき かずお)

1968年順天堂大学卒業後、(財)日本レクリエーション協会出版課に勤務。月刊誌「レクリエーション」の編集に携わる。その後、フリーランスのスポーツライター、イベントプロデューサーなどを経て、1989年(株)スポーツデザイン研究所を設立。スキー歴は60年、大学スキー部のコーチ、スキー競技大会運営など、スキー技術指導と大会マネジメントに携わる。この他、夏は沖縄の無人島で自然体験型サマーキャンプを開催し、今夏で32年を数える。また、1988年から沖縄伊是名島で「いぜな88トライアスロン大会」をプロデュースするなど、スポーツツーリズムのコーディネーターとして活動。現在 一般社団法人日本さんぽか協会理事長 著書に「野外の遊び」(家の光協会)「無人島へ行こう」(窓社)他、多数

事務局:(一社)日本さんぽか協会

〒151-0053

東京都渋谷区代々木2-16-17代々木フラット401

お問合せ先:info@sanpoka.com

<http://sanpoka.com/>