

【検証イベント・研修の詳細】

①トレッキング		
研修	日程	1/19(金)9:00-15:30 (森林セルフケアウォーキング研修と合同開催)
	場所	検討中
イベント	内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレッキングの基礎知識</li> <li>・トレッキングのモラル・マナー</li> <li>・トレッキングにおけるファーストエイド</li> <li>・安全管理・リスクマネジメント・個人情報管理</li> <li>・プログラムの流れ・構成</li> <li>・プログラム指導のポイント</li> </ul>
	日程	1/20(土)9:00-12:00 ※小雨決行、荒天時延期日:1/26(金)
イベント	場所	検討中
	内容	定員:10名 対象年齢:18歳以上 大麻山の自然や歴史を感じながら歩くトレッキングです。初めての方も安心して楽しめるよう基礎知識やプログラム構成、自然との調和の楽しみ方や安全管理など指導のポイントを習得していただけます。 (対象:初めての方、10kmほどのウォーキングを無理なくできる方)
②森林セルフケアウォーキング		
研修	日程	1/19(金)9:00-15:30 (※トレッキング研修と合同開催)
	場所	検討中
イベント	内容	【森林セルフケアウォーキング】 <ul style="list-style-type: none"> <li>・プログラム指導のポイント</li> <li>・セルフケアのバリエーション</li> </ul>
	日程	1/20(土)13:00-15:00 ※小雨決行、荒天時延期日:1/26(金)
イベント	場所	検討中
	内容	定員:10名 対象年齢:18歳以上 自然を観察し、大地に触れ、森の中の深呼吸を楽しみ、心と体に意識を向けた体験を通して、自分自身に合った自然との関わり方を見つけていくのが森林セルフケアウォーキングです。 例)五感をひらくワーク/森の深呼吸/樹木観察/アーシング/樹林気功/ツボ押し/ほんやりの時間/シェアリング など (対象:初めての方、3kmほどのウォーキングを無理なくできる方)
③リバーSUP		
研修	日程	1/19(金)9:00-12:30
	場所	検討中
イベント	内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・SUPの基礎知識</li> <li>・安全管理・リスクマネジメント(ウェア、危険因子、中止基準値、安全対策・装備、個人情報管理)</li> <li>・プログラムの流れ・構成</li> <li>・プログラム指導のポイント</li> <li>・アイテムのセットアップや取り扱い方法</li> <li>・アイテムのメンテナンス方法</li> </ul>
	日程	1/20(土)9:00-16:00(全6回 45分×6回) ※小雨決行、荒天時延期日:1/26(金)
イベント	場所	撫養川
	内容	定員:各5名 対象年齢:18歳以上 撫養川での初心者向けSUP体験です。SUP(スタンドアップパドルリング)は、安定感のある大きなボードに立ち上がり、長いパドルを使って、水面を歩くように、ゆっくりと進むウォーターアクティビティです。基礎知識から指導のポイントや、セットアップ・メンテナンス方法まで習得していただけます。 (対象:初めての方、日頃から運動に親しまれていて体力に自信がある方)
④パドルカヤック		
研修	日程	1/26(金)9:00-12:30
	場所	検討中
イベント	内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パドルカヤックの基礎知識</li> <li>・安全管理・リスクマネジメント(ウェア、危険因子、中止基準値、安全対策・装備、個人情報管理)</li> <li>・プログラムの流れ・構成</li> <li>・プログラム指導のポイント</li> <li>・アイテムのセットアップや取り扱い方法</li> <li>・アイテムのメンテナンス方法</li> </ul>
	日程	1/27(土)9:00-16:00(全6回 45分×6回) ※小雨決行、荒天時延期日:2/3(土)
イベント	場所	検討中
	内容	定員:各3名 対象年齢:小学生以上(18歳未満は保護者と参加) 1人乗りパドルカヤック(足漕ぎ)でのウチノ海クルージングです。安定性のあるHOBIE社のカヤックは自然を楽しむことに重きを置いて設計されており、通常のパドルカヤックに比べ安定感も推進力もあるため、体力にまったく自身のない初心者をはじめ、子供から大人まで気軽に楽しんでいただけます。基礎知識から指導のポイントや、セットアップ・メンテナンス方法まで習得していただけます。 (対象者:初めての方、体力に自信がない方もご自身のペースでご参加いただけます)
⑤トレイルランニング		
研修	日程	1/26(金)9:00-12:30
	場所	検討中
イベント	内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレイルランニングの基礎知識</li> <li>・トレイルランニングのモラル・マナー</li> <li>・トレイルランニングにおけるファーストエイド</li> <li>・ウォーミングアップとクーリングダウン</li> <li>・フォームの基礎</li> <li>・安全管理・リスクマネジメント・個人情報管理</li> <li>・プログラムの流れ・構成</li> <li>・プログラム指導のポイント</li> </ul>
	日程	1/27(土)9:00-12:00 ※小雨決行、荒天時延期日:2/3(土)
イベント	場所	検討中
	内容	定員:10名 対象年齢:18歳以上 初心者でも楽しめる大麻山のトレイルランニングです。1km7分前後ののんびりペースで途中休憩をはさみながら走ります。(走距離約10km) 基礎知識から、プログラム構成、安全管理など指導のポイントを習得していただけます。 (対象者:体力に自信がある方、5kmまたは30分程度続けて走れる方)
⑥パークヨガ		
研修	日程	1/26(金)13:00~15:30
	場所	検討中
イベント	内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パークヨガの基礎知識</li> <li>・パークヨガのモラル・マナー</li> <li>・安全管理・リスクマネジメント・個人情報管理</li> <li>・プログラムの流れ・構成</li> <li>・プログラム指導のポイント</li> </ul>
	日程	1/27(土)13:00-14:00 ※雨天中止、延期日:2/3(土)
イベント	場所	鳴門ウチノ海総合公園
	内容	定員:30名 対象年齢:小学生以上(18歳未満は保護者と参加) 鳴門ウチノ海総合公園の美しい芝生の上でのパークヨガです。潮風、木々、太陽からのエネルギーと大地のパワーを感じながら気持ちのよい呼吸とともにヨガができるようプログラムの構成や指導のポイントを習得していただけます。 (対象者:初めての方、体力に自信がない方もご自身のペースでご参加いただけます)