



**ネイティブウォーキング
トレーナー講座**

一般社団法人ネイティブウォーキング協会

ネイティブウォーキングトレーナー講座

受講対象者

この講座は歩行指導者の入門講座で、受講に専門知識は必要はありません。

治療家や運動指導者からゆるかかと歩きに初めて取り組むといった一般の方まで、どなた様でも受講いただけます。

- ご自身がゆるかかと歩きを習得したいという方
- ご家族やご友人に教えられようになりたい方
- これから歩行指導を仕事にしていきたい、と思っておられる方

内容

動画教材学習 (19本/367分)

+

実技講習 (任意/60分)

18本の動画で繰り返し学習いただけます（ご視聴に期限はございません）。

また60分の実技講習参加が付帯しておりますので、学習の成果を実際に体験してご確認いただけます。

価格

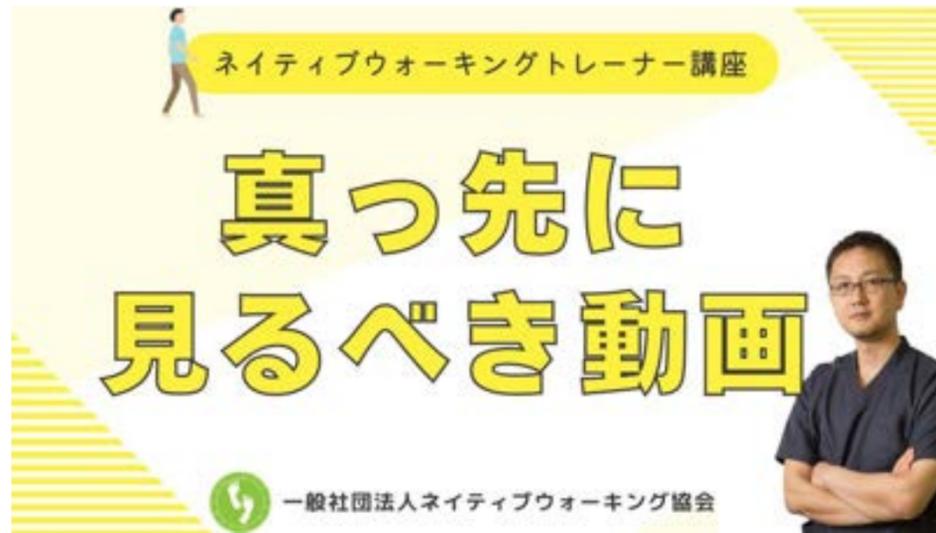
115,500円 税込

- 動画教材は代金の決済をご確認後、会員制サイトにログイン登録いただいたのち、ご視聴いただけます。
- 実技講習の受講はご決済日より、半年以内が期限となります。
- 実技講習は東京もしくは大阪で、毎月開催しております。
- 実技受講者は「認定」、未受講者は「修了」扱いになります。

- ・ 真っ先に見るべき動画
 - ・ 初めに知っておくべき基礎知識
(①～④)
 - ・ ゆるかかと歩き基礎理論
 - ・ 立ち方の指導法
 - ・ 1stステップの解説と習得
 - ・ 様々な歩行メソッド
 - ・ 様々なインソールについての見解
 - ・ 足に関する様々な実験
- ・ 足に関するよくある誤解
 - ・ 指導法「二人羽織」
 - ・ 指導初回の説明トーク（簡易）
 - ・ トレーナー講座修了後について
 - ・ 立ち方とその指導
(姿勢マイスター講座動画教材)
 - ・ アンバサダー制度について
 - ・ LINE公式アカウント活用法
 - ・ YouTubeチャンネル活用法

真っ先に見るべき動画

12分



**受講ガイド動画。
効率よく効果的な習
得の流れを案内。**

ネイティブウォーキングトレーナー講座は、2024年より動画での学習がメインになっています。

これはこれまでの受講者の声をもとに、何度も繰り返し視聴学習できるように導入された方式。

動画教材の殆どは、実際の講座を収録したイメージで撮影されています。

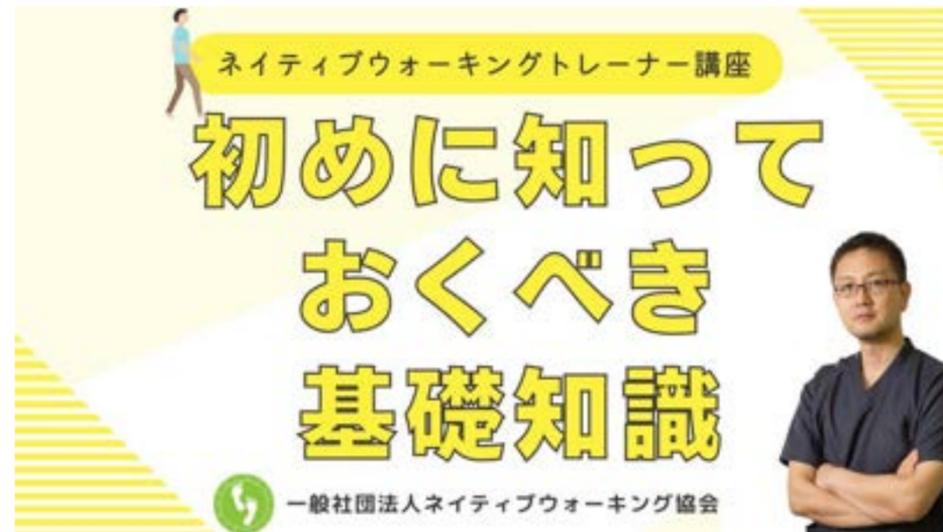
それらの動画教材のご視聴の順番等は、基本的には自由です。

しかし習得に際し効率が良い効果的な「推奨の流れ」というものがあるので、この動画はそれを解説した動画です。

また、受講に際しての注意点などにも触れているので、まずはじめにこの動画からご覧いただければと思います。

初めに知っておくべき基礎知識①～④

合計104分



事前の経歴や知識に不安のある方のために、受講にあたって必要な基礎知識を提供。

受講に際し、治療系の仕事に従事されていなかった方の中には「もっと医療の知識を勉強してからの方が良いのでは？」とお考えの方もおられるでしょう。

この講座は受講前に医療系の専門知識は必要としておらず、実際に主婦など一般の方も受講されています。

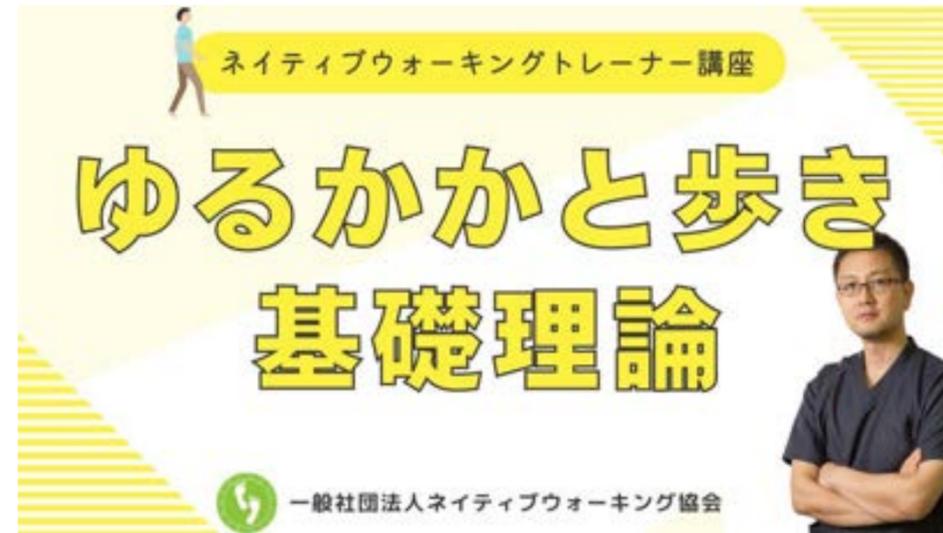
しかしそれらの心配にお応えする意味で、また受講者の足に関する事前の知識・認識をそ一定にするためにも、この「基礎情報をまとめた動画」を制作しました。

この動画は一般にも公開されているので、すでにご覧になっておられる方もおられるかと思えます。

必要な情報がまとめられているので、復習にもお使い下さい。

ゆるかかと歩き基礎理論

30分



ゆるかかと歩きの成り立ちや構成等を、わかりやすく解説。

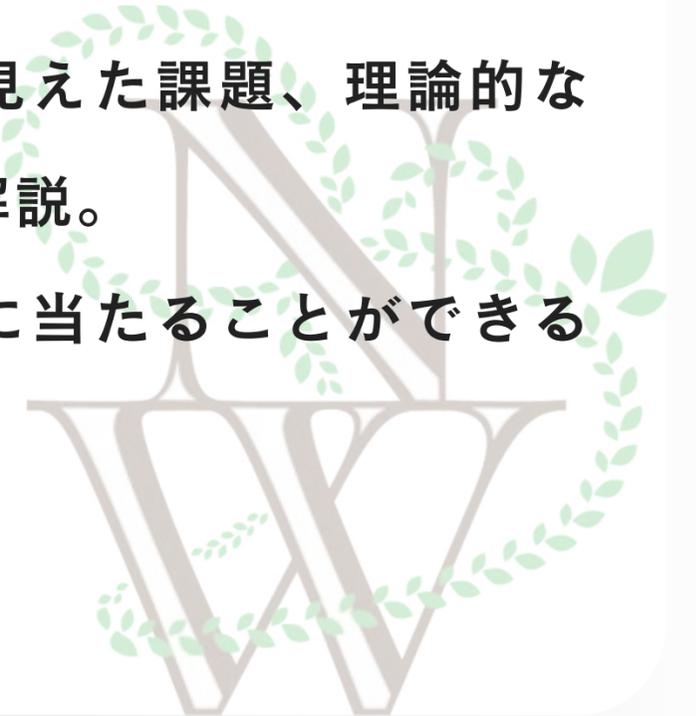
「ゆるかかと歩き」は、中島武志が2014年にその原型となるものを提唱した、健康効果の高い歩法です。

しかし本来はこの歩き方は特別なものではなく、人間の骨格構造上自然な歩き方というもの。

そのため正式名称も「ネイティブウォーキング（生まれ持った歩き方）」というのです。

この動画では、開発の経緯やその過程で見えた課題、理論的な部分やこういった構成をしているのか等を解説。

深く理解することで、自信を持って指導に当たることができるようになります。



立ち方の指導法

34分



「良い歩き方」のために必要な「良い立ち方」の指導のノウハウを具体的に説明。

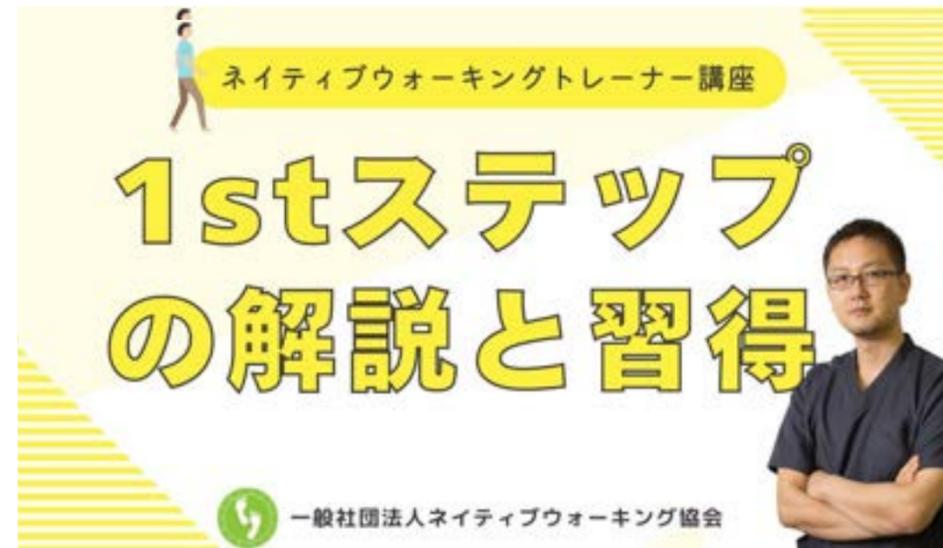
「歩き方」と「立ち方」はお互いに影響し合っており、「良い歩き方」のためには、まず「良い立ち方」をしている必要があります。この動画では、そんな「良い立ち方」の指導の仕方を、具体的に解説。

合わせるべきポイントはもちろん、間違えやすい箇所や気づかせなければいけない心理、また指導時に役立つツール等、様々な面からの情報に言及しています。



1stステップの解説と習得

18分



ゆるかかと歩きの基礎部分の解説と、習得のポイントについて。

ゆるかかと歩きの習得は、いわゆる基礎部分にあたる「1stステップ」と、その先の「2ndステップ」に分けて行います。

この動画ではその「1stステップ」を解説。

はじめてゆるかかと歩きに取り組む方でも、短期間で一定の習得水準を超えられるよう、工夫された内容になっています。

協会公式YouTubeチャンネル「足脚改善チャンネル」で公開中の、ゆるかかと歩きレッスン動画と合わせてご覧いただくと、非常に分かり易くなっています。



様々な歩行メソッド

13分



ゆるかかと歩き以外の歩行メソッドについて、理論や効果等の面から違いを解説。

世の中にはたくさんの歩法があり、ゆるかかと歩きはそんな数ある歩法の中の一つ、と言えます。

もちろんそれぞれに特徴や効果を謳っていますので、他の歩法を調査し把握しておくことは重要でしょう。

そしてそれは単発でなく、継続して行っておくべき事だと言えます。

それに当たって私たちとしてはまず、他の歩法と比較した時のゆるかかと歩きの、「強み」や「位置づけ」を理解しておくことが求められます。

この動画はそんな観点から、ゆるかかと歩きを解説した内容になっています。

様々なインソールについての見解

15分



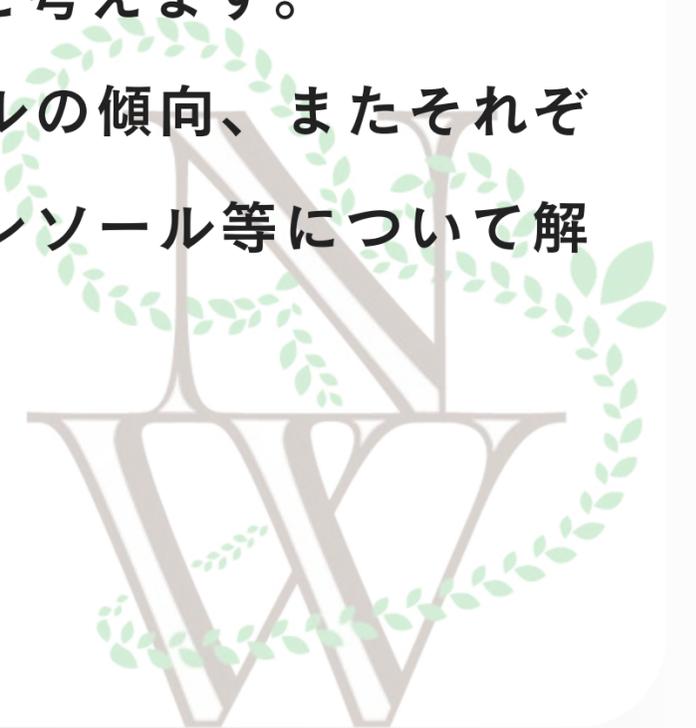
巷に出回っているインソールを、それぞれの狙いや効果の面から専門家の視点で分類。

良いインソールとは、静止状態の足に影響を与えるというだけでなく、動作（歩行）にも影響を与えるものです。

その影響（効果）とは良い歩き方へと誘導し、その結果足の負担を軽減したり、パフォーマンスを上げるというもの。

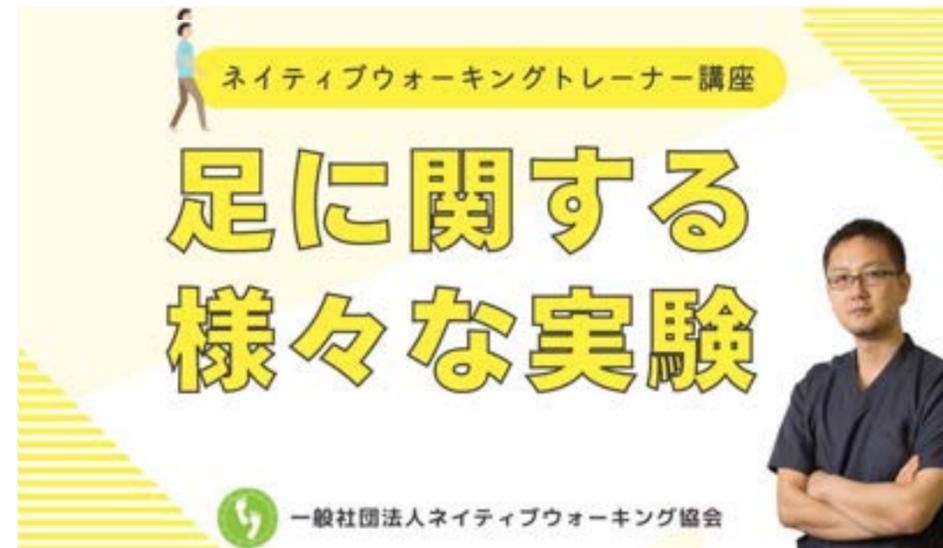
なので私たちは「歩き方の指導者」ではあるものの、インソールについてもある程度は知っておくべきだと考えます。

この動画では現在出回っているインソールの傾向、またそれぞれの健康効果や狙い、私達の歩法に合うインソール等について解説しています。



足に関する様々な実験

18分



患者様に足の重要性やその影響範囲を体で納得してもらえ、様々な動作体験について。

足は体の一番下にあり、全身を支えています。

なので、足の状態が悪くなればその影響は足だけに留まらず、全身の姿勢や動作にまで及びます。

それらは簡単な実験を体験するだけで、明確に分かるもの。

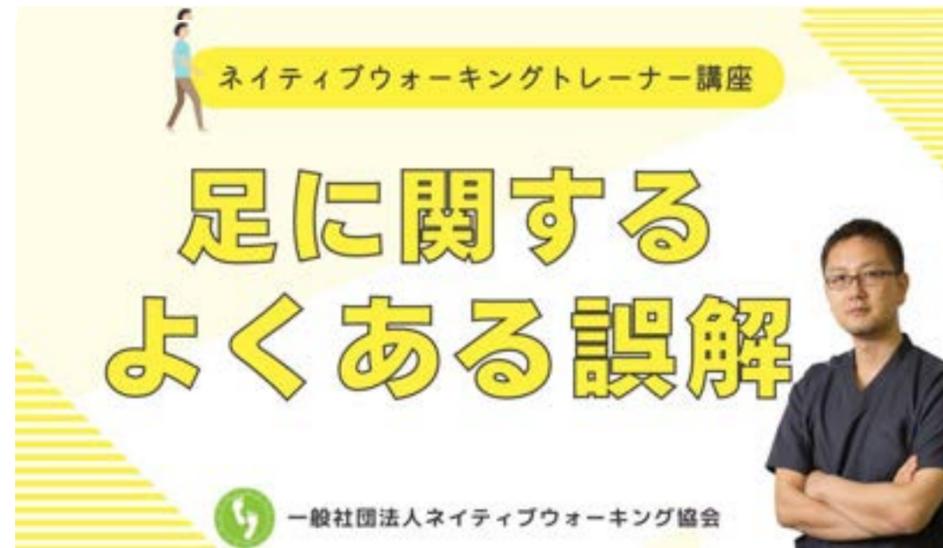
この動画ではそんな各種実験の中でも、分かり易い・体験しやすいものをいくつか取り上げ解説。

このことで、皆様自身のご理解が確実に深まります。

また、ここで知った実験を患者さんや生徒さんに体験していただくことで、皆様の営業活動に大きく役立てていただけるツールとしてご活用もいただけます。

足に関するよくある誤解

21分



世間一般で広まっている
よくある誤解や根拠
の薄いデマを、理論
的・体験的に解説。

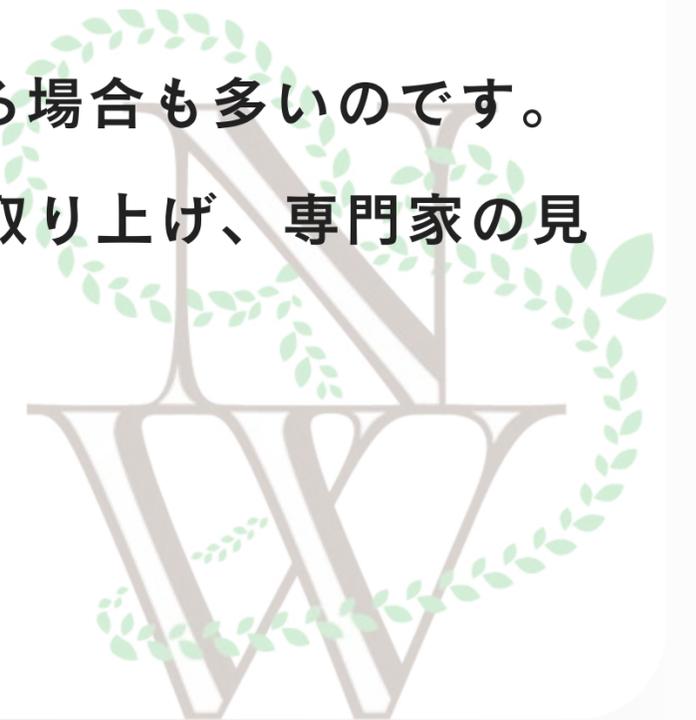
アメリカをはじめとした多数の国々で、「眼科医」や「歯科医」などと同じように、「足病医」という認定された専門家が活躍しています。

しかし残念ながら日本では未だ、その様な制度はありません。

そんなことも影響してか、日本では根拠のない迷信の様な足の情報が散見。

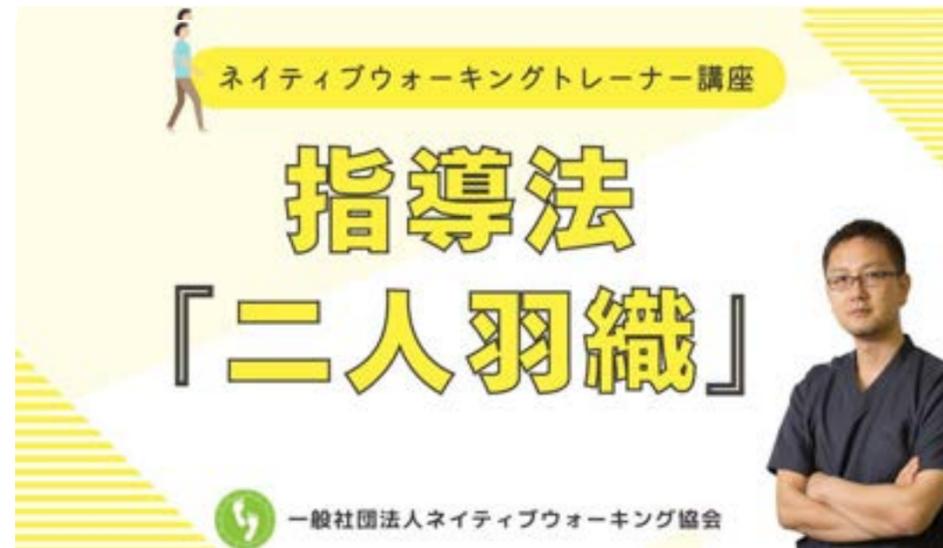
そんな情報が却って、足の健康を損ねている場合も多いのです。

この動画ではそういった情報を具体的に取り上げ、専門家の見地から理論的に検証し解説しています。



指導法 「二人羽織」

13分

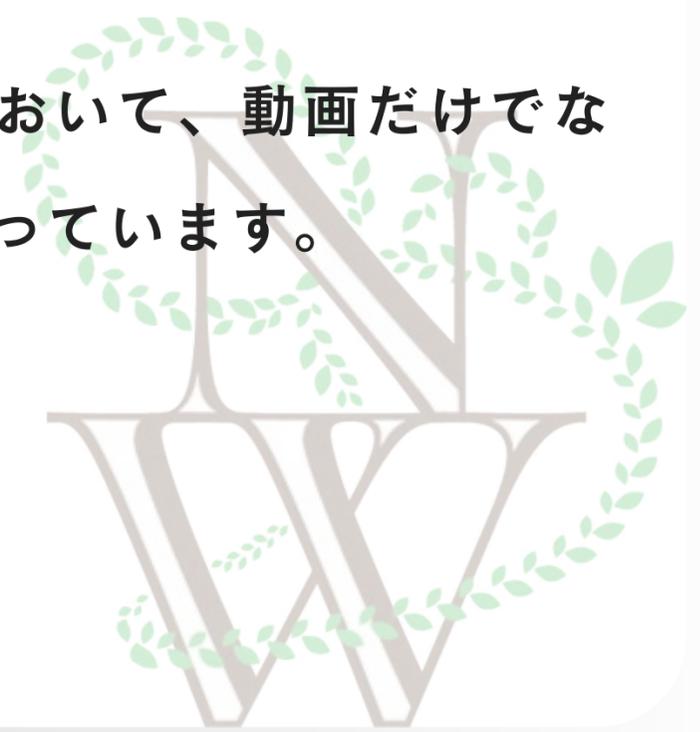


ゆるかかと歩き指導の
最重要ツールである、
「二人羽織」という指
導法について。

ゆるかかと歩きを習得したい、という患者さんや生徒さんにむけて、できるだけ分かり易く教えるための指導ツールが「二人羽織」です。

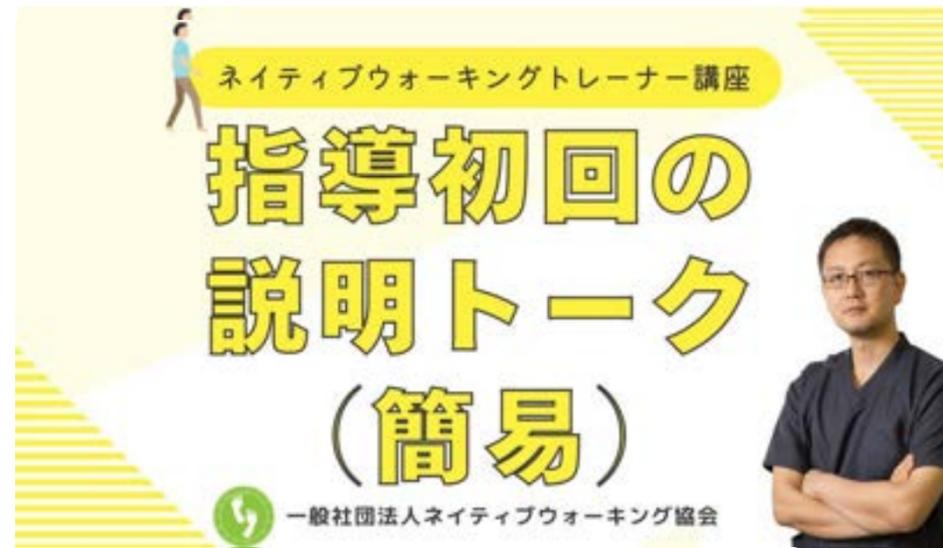
指導において頻繁に使うこのツールによって、ゆるかかと歩きを体験的に学ぶことで、動画視聴だけでは得られないコツの習得が可能。

またこれこそがゆるかかと歩きの習得において、動画だけでなく指導者が必要とされる大きな理由にもなっています。



指導初回の説明トーク（簡易）

12分



ゆるかかと歩きを習ってみたい方への、無理なく効果的な指導の流れを段階的に詳細説明。

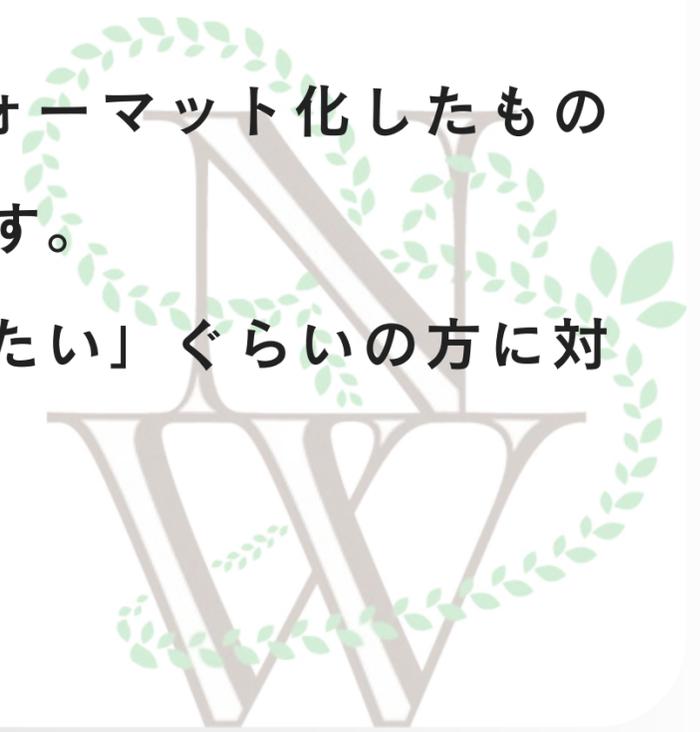
ゆるかかと歩きを習いたいという方に、技術をそのまま指導するだけでは、ごく一部の勘の良い方しか上手くはなりません。

またただ伝えるだけでなく、きちんと納得を引き出せなければ、せっかくできた良い歩き方は長続きしないものです。

実は指導に於いては、「分かり易く理解させるための例え話」や、その話す「順番」がとても重要。

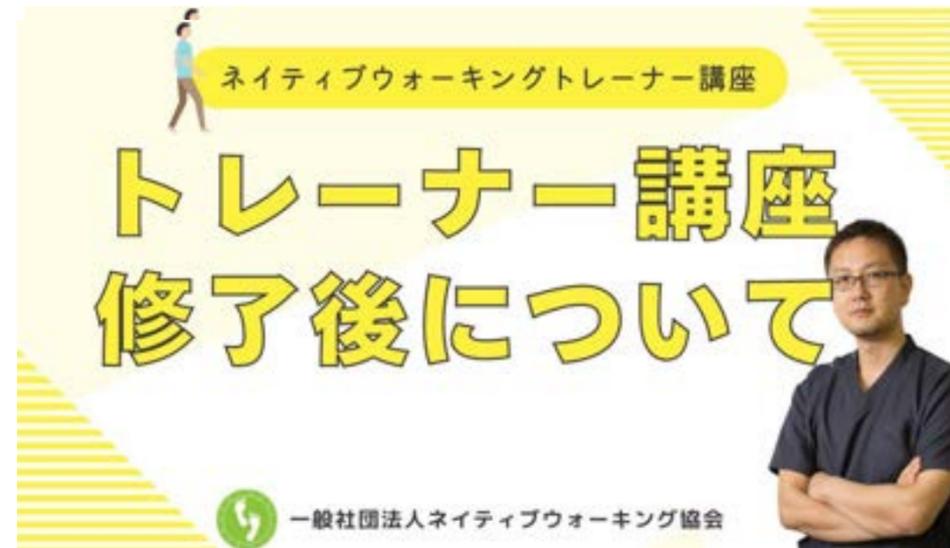
この動画ではそれらの説明の流れをフォーマット化したものを、最初から最後まで詳細に解説しています。

（「簡易」というのは「ちょっとやってみたい」ぐらいの方に対する説明の仕方です）。



トレーナー講座修了後について

11分



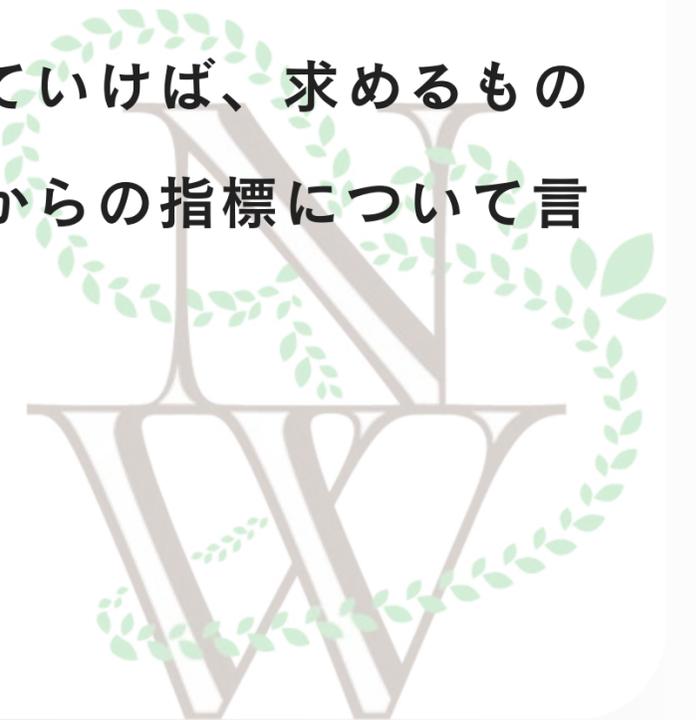
講座修了後の、その活用法や注意点などについて。

資格の取得はゴールではなく、むしろスタートラインに立つための準備と言えます。

それは医師でも税理士でも柔道整復師でも、あらゆる資格で同じことが言えるはず。

この動画では、ネイティブウォーキングトレーナー講座の内容を全て履修した後、どんなことを行っていけばよいのか。

また何を目標してどんなことを積み重ねていけば、求めるものを得られるのか等、皆さんにとってのこれからの指標について言及しています。



立ち方とその指導（姿勢マイスター講座動画教材）

35分



トレーナー講座受講後
認定される、姿勢マイ
スター資格についての
補足教材。

この動画は本来、独立した別の認定資格である「姿勢マイスター資格講座」に付帯している動画です。

ネイティブウォーキングトレーナー講座を受講された方は、姿勢マイスター講座の内容の殆どを網羅しているため、姿勢マイスター資格も認定されます。

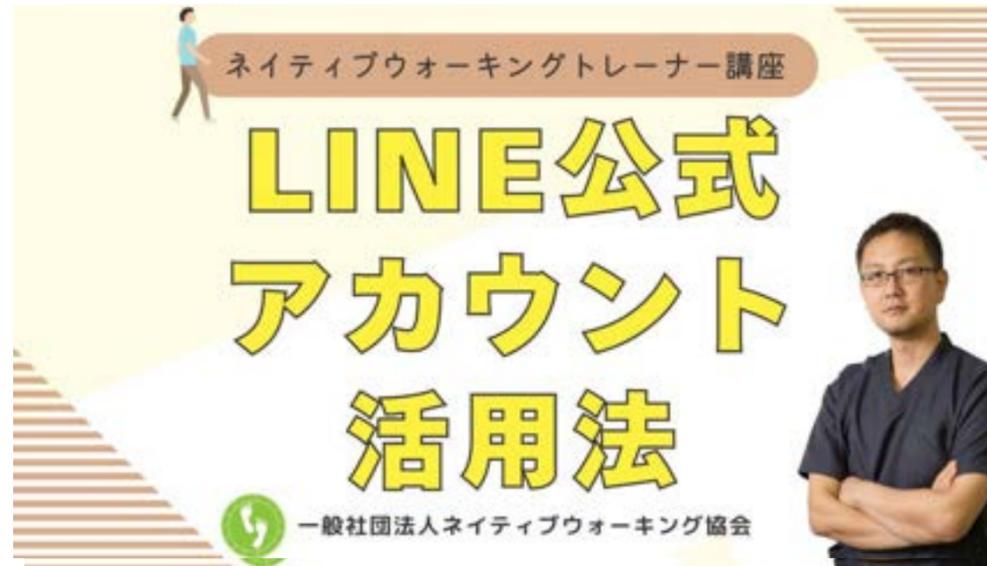
この動画を合わせてご覧いただくことで、姿勢マイスター資格のすべての内容を修めたこととなります。

（「立ち方の指導法」という動画教材とタイトルが似ていますが、別ものの動画です。）



アンバサダー制度について

8分



講座修了後の指導者活動に役立つ、協会運営の顧客相互紹介制度の詳細。

当協会では、ゆるかかと歩きを習いたいという患者さんや生徒さんを、協会員同士でお互いに紹介しあう「アンバサダー制度」を導入しております。

この制度は一例を挙げると「娘さんが東京で習ってよかった、大阪に住む母にも習わせたい」等と、相談を受けた場合に活用されています。

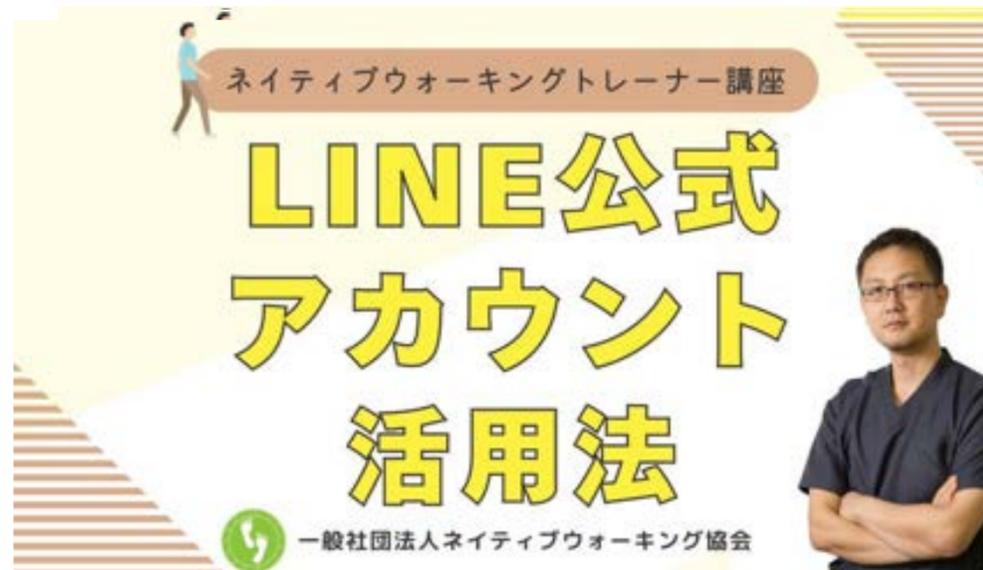
基本は協会内の互助の様なものですが、非協会員も参加可能で、お互いに利益の享受できる有用な制度。

詳しくは動画で解説していますので、ぜひご利用下さい。



LINE公式アカウント活用法

13分



あなたのLINE公式アカウントの効果的な使い方と、協会公式アカウントの活用法を解説

LINE公式アカウントは、患者や生徒さんとの関係づくりに大きく役立つツールです。

安価で利用でき導入も容易なので、個人事業主の強い味方と言えます。

この動画ではそんな、LINE公式アカウントで何をすれば良いのか等の、具体的で取り入れやすい活用法を解説。

また当協会では、協会のLINE公式アカウントを皆さんにご活用いただくことで、皆さんの集客増や売上アップに役立つ仕組みを作りました。

それについてもこの動画で詳しく解説しています。

YouTubeチャンネル活用法

10分



協会公式YouTubeチャンネルの集客における効果的な使い方と、歩行指導時の副教材としての活用法を解説

協会公式YouTubeチャンネル「足脚改善チャンネル」は登録者数が13万人を超え（2024年9月現在）、今もどんどん増え続けています。

この動画を見た方が先生方の院にお越しになるケースが多いので、うまく活用すれば集客の大きな助けになります。

またチャンネル内の「ゆるかかと歩きレッスン」シリーズは、先生方の指導の副教材としてもとても有用。

指導が万全ではなくても、視聴を促せばその不足をカバーしてくれる優れたものです。



一般社団法人ネイティブウォーキング協会



NATIVE
WALKING