

# あいち健康プラザ 運動指導員の業務紹介

あいち健康プラザでは、10代後半のヤング世代から、ご高齢のシニア世代まで、幅広い年齢層の方々に対して、健康づくりのための運動をお手伝いします。私たち運動指導員は、体力アップ、ダイエット、脱メタボ、高血圧や糖尿病の改善など、様々な目的を持った方々に対して、効果的な運動指導をしています。また、医師や歯科医師、管理栄養士、臨床検査技師、歯科衛生士の各専門職種とチームを組むことで、より安全に効果的な運動処方を提供できることが強みでもあり、魅力です。

## ★体力測定・トレーニング施設での運動指導



簡易健康度評価を受検される方へ体力測定を行い、その結果から利用者の方が安全かつ効果的に運動できる運動処方を提供しています。

トレーニング室内では、オリエンテーションの実施、トレーニング器具の使用方法的説明をはじめ、目的に合わせた運動指導を行います。

利用者のみなさんのお声に応えられるよう、その方に合った運動の情報提供ができるよう心がけています。

エアロビクス、アクアビクス、水中運動、水泳、ヨガ、太極拳、ボール運動、ヒップホップ、フラダンスなど、スタジオやプールでの運動指導を担当します。

## ★グループエクササイズ



参加者のみなさんと一緒に  
楽しくエクササイズ！

## ★各種健康づくり教室運営



1日実践クラスでは、事前に対象者の把握をし、午前中に体力測定、午後には結果説明を含めた講義や、運動処方に沿った実技（ウォーキング等）を行います。1日を通して健康づくりについて運動面からの情報を提供します。

通所型の健康づくり教室では、医療スタッフや栄養士とチームを組み、疾患等を考慮しながら運動講義・実技を行います。教室を通して、生活習慣改善、運動の継続をサポートします。

## ★各種研修会講師・研究開発事業

日本体力医学会、臨床運動療法研究会、日本公衆衛生学会などの学会で研究発表をします。

また、健康づくりリーダー、企業・行政セミナー、特定保健指導者などの研修会や、市町村・企業・教育機関からの依頼に応じた、講義や実技の講師を務めます。



「健康長寿あいち」の実現に向け、運動の楽しさや効果を県民に普及するお仕事です！