

平成 29 年度 第 1 回愛知県健康づくりリーダー再教育研修会における報告

平成 29 年 5 月 24 日（水）に平成 29 年度 第 1 回愛知県健康づくりリーダー再教育研修会を開催しました。研修会には、各地域から健康づくりリーダーと行政関係者を含め 160 名の参加がありました。地区別の参加状況は下記のとおりです。

【地区別参加状況】

リーダー連絡協議会支部別			地域詳細		出席者数
			区及び市町村名		
①	名古屋	1	東・西	昭和・名東・千種・中・中川・中村	6
		2	南	瑞穂・港・南・緑・天白・熱田	8
		3	北	北・守山・東・西	5
②	尾張北部	1	瀬戸	瀬戸・尾張旭・長久手・春日井	6
		2	豊明	豊明・日進・東郷	14
		3	江南	江南・犬山・岩倉・大口・扶桑・小牧	8
		4	清須	北名古屋(師勝・西春)・清須(西枇杷島・清洲・新川・春日)・豊山	5
③	尾張西部	1	一宮	一宮(尾西・木曾川)	2
		2	津島	弥富(弥富・十四山)・津島・あま(七宝・美和・甚目寺) 大治・蟹江・飛島・愛西(佐屋・立田・八開・佐織)	8
		3	稲沢	稲沢(祖父江・平和)	4
④	知多	1	美浜	阿久比・東浦・武豊・美浜・南知多	10
		2	半田	半田	3
		3	知多	知多・常滑	13
		4	東海	東海・大府	6
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)	4
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜	7
		3	安城	安城・知立	12
		4	西尾	西尾(一色・吉良・幡豆)・幸田	5
⑥	西三河北部	1	豊田	豊田(足助・下山・旭・藤岡・小原・稲武)・みよし	6
⑦	東三河	1	豊橋		2
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)	4
		3	蒲郡	蒲郡	5
		4	新城	新城(鳳来・作手)・設楽(津具)・東栄・豊根(富山)	2
		5	田原	田原(渥美)	3
小 計					148
連絡協議会に属さないリーダー					10
行政関係					2
そ の 他					
合 計					160

【カリキュラム】

内 容	講 師
教室運営 ～プログラムを組み立ててみよう～	あいち健康の森健康科学総合センター 健康運動指導士 山口 和輝 糸魚川 靖子

【研修会の様子】



教室を運営するにあたっての、一連の流れや教室運営について講義・実習を行いました。前半では、PDCA サイクル（P：教室の企画、D：実施、C：評価、A：改善）を基に、ニーズの把握や効果的なプログラムの作成方法、指導者の確保などの運営の流れを確認し、評価や改善の重要性を伝えました。

後半では、教室運営グループと、運動指導グループの 2 つに分かれて実施しました。教室運営グループでは、7～8 人のグループを作り、グループ内で実際に教室を考えてもらいました。市町村から依頼があった、と設定し、前半の講義や自身の経験を踏まえてプログラムを作成してもらいました。最後には 2 グループから、自身が普段から行っている工夫点等も含めた発表がありました。

基礎グループでは、2 人 1 組になり、指導の循環を意識してお互いに指導し合いました。運動指導の流れの中で、基本的な筋トレ、ストレッチの指導方法や、呼吸や痛みがある場合の声掛けなど、普段忘れがちになっていることを再確認しました。

アンケートでは 74.7%の方から「新しいことを知ることができた」との回答があり、「教室を計画することは自分も勉強しなければと思った。」、「日頃、自分が忘れがちなことを再確認できた。」という声もありました。

研修会終了後に担当講師とアドバンスリーダーによる意見交換会を行いました。



研修会終了後に、講師とアドバンスリーダー14名との意見交換会を行いました。健康づくりリーダーの指導者的役割を担うことから、講義での不明点を明らかにするだけでなく、今後の地域活動普及に向けた課題解決や現状報告をすることで、情報の共有をしています。

教室企画について、リーダーの現状は様々であり、行政でメニューが決められている場合もあれば、市町村によっては一方的な指導依頼のみのため、対象者や会場の情報をこちらから聞き出す場合もあるとのことでした。

市町村によっては、他団体等が豊富でリーダーの入る場所がない、という声もありましたが、講師より、「リーダーはより住民に近いところにいる。住民の声を行政に発信し、橋渡しができる存在なので、自信をもってほしい。」と伝えました。

また、講師より「企画全体のPDCAだけでなく、一つ一つの指導の中でもPDCAを意識して取り組むことが大切。」というメッセージがありました。

短い時間でしたが、本日の講義内容に加えて、それぞれの市町村の特徴や、教室を行う際の工夫・注意点等について、意見の絶えない有意義な時間になりました。

平成 29 年度 第 2 回 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会のご案内

日時：平成 29 年 7 月 20 日（水）13：30～

場所：あいち健康プラザ 健康学習室 2・3 レクリエーションジム

内容：「簡易体力測定、生活体力測定の方法とその評価」

※皆様のご参加を、スタッフ一同お待ちしております。

