

## 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における報告

平成 29 年 7 月 20 日 (木) に平成 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 125 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	3
		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	5
		2	豊明	豊明・日進・東郷	6
		3	江南	江南・犬山・岩倉・大口・扶桑・小牧	3
		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	3
③	尾張西部	1	一宮	一宮(尾西・木曾川)	5
		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・飛鳥・愛西(佐屋・立田・八開・佐織)	5
		3	稲沢	稲沢(祖父江・平和)	3
④	知多	1	美浜	阿久比・東浦・武豊・美浜・南知多	10
		2	半田	半田	4
		3	知多	知多・常滑	7
		4	東海	東海・大府	10
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)	7
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜	4
		3	安城	安城・知立	5
		4	西尾	西尾(一色・吉良・幡豆)・幸田	6
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		0
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)	6
		3	蒲郡	蒲郡	1
		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)	2
小 計					116
連絡協議会に属さないリーダー					7
行政関係					2
そ の 他					
合 計					125

## 【カリキュラム】

内 容	講 師
簡易体力測定と生活体力測定の方法と その評価方法	あいち健康の森健康科学総合センター 健康運動指導士 糸魚川 靖子 荒河 香織

## 【研修会の様子】



簡便にできる体力測定や日常生活を送るうえで必要な体力の測定方法と、その評価の仕方について講義・実習を行いました。前半では、体力測定を実施する目的や定義、種類などを確認し、測定の信頼性や安全管理、声掛けなどにも触れました。また、運動プログラムへつなげられるような評価の活用方法についてもお話ししました。

後半では、実際に5種類の体力測定を実施しました。まず講師より1種類ずつ測定方法や間違えやすいポイント、安全面での注意点などを説明してから、グループに分かれてローテーションで5種類を実施しました。グループの中でお互いに指導者役と被検者役を行い、前半の講義の内容や、説明時にお伝えした注意点等を意識して行いました。参加者の皆さんは、不安点や疑問点などを講師や参加者同士で確認し合い、普段の教室での経験や事例などを情報交換しながら進めていました。

アンケートでは78.8%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、「人によって測定方法が違っていたりするため、改めて正しい測り方を確認することが出来た。」「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17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。

実際に行っている体力測定について、内容は基本的には同様の内容ですが、長年データを収集しているところや、楽しんでもらうよう内容に変化をつけながら実施しているところなど、それぞれで工夫を凝らして実施している様子が伺えました。リーダー間の測定方法の違いや測定機器・方法の多様性への戸惑いなど、普段不安に思っていることも話に上がりました。

また、「体力がなかなか上がらず、項目によっては毎回悪化する」という声もありましたが、講師より、「基本的に、体力は年齢を重ねるにつれて落ちていくもので、維持することや落ちていくスピードを緩やかにすることも成果として意識して行うとよい。」と伝えました。

最後に、講師より「高齢者は自分の老いを感じている方もいるので、それをあえて数字に出されることが嫌と感じる人が多い。ただ、体力測定は、今を知った上でどこの要素を高めていくといいのか、“次につながる”というメッセージを発していくことが大事。」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、体力測定を行う際の工夫・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 3 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 9 月 8 日（金）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：「世代ごとの正しい食生活」

「健康無関心層に向けた運動」

※皆様のご参加を、スタッフ一同お待ちしております。

