

平成 30 年度 第 3 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 30 年 9 月 6 日 (木) に平成 30 年度 第 3 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 97 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	4
		2	南	瑞穂・港・南・緑・天白・熱田	2
		3	北	北・守山・東・西	2
②	尾張北部	1	瀬戸	瀬戸・尾張旭・長久手・春日井	0
		2	豊明	豊明・日進・東郷	10
		3	江南	江南・犬山・岩倉・大口・扶桑・小牧	4
		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)	3
		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	7
		2	半田	半田	0
		3	知多	知多・常滑	5
		4	東海	東海・大府	4
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)	7
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜	1
		3	安城	安城・知立	6
		4	西尾	西尾(一色・吉良・幡豆)・幸田	4
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	3
⑦	東三河	1	豊橋		2
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)	6
		3	蒲郡	蒲郡	2
		4	新城	新城(鳳来・作手)・設楽(津具)・東栄・豊根(富山)	1
		5	田原	田原(渥美)	0
小 計					84
連絡協議会に属さないリーダー					11
行政関係					2
そ の 他					0
合 計					97

【カリキュラム】

内 容	講 師
子どもの発育発達に合わせた運動 講義・実技	あいち健康の森健康科学総合センター 健康教育課 主査 石川 裕哲 主事 大脇 花奈

【研修会の様子】

●子供の発育発達に合わせた運動（講義・実技）



前半の講義では、現在の子どもの特徴や幼少期に運動を行う効果として骨格や筋肉、呼吸循環機能の成長だけでなく、脳やこころの成長にも影響を与えることについて話しました。また最近の傾向として、運動をほとんど行っていない子と運動時間の多い子の2極化が目立っており、運動をしていない子に多い肥満児の運動のポイントや、運動のやりすぎによるスポーツ障害等についても話しました。都道府県別体力測定（合計点）の愛知県の順位が男女とも非常に低いという話には驚きの声が上がりました。

後半の実技では、からだの部位をドレミに例えて音楽に合わせて動く「からだピアノ」やじゃんけんの勝ち負けでジャンプや駆け足を行うゲーム、体力測定のソフトボール投げで遠くに投げするための投げ方として紙鉄砲で良い音を出す練習をし、前後でボールの飛距離を比べるなど楽しみながらからだを動かす方法について紹介し、実践しました。

アンケートでは 71.3%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、「初めて子供についての内容に参加したが、高齢者でも使えると思った。」「幼児を含め小学生の基本的運動能力が十分行えていることが成長発達に良いことが理解でき楽しかった。」という声がありました。

●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7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。

まず講師から、「現在は2極化が進んでいることから、対象や目的を考えて呼びかけや指導をすることが大切。運動をしていない子に対してからだを動かすように呼びかけ、逆に運動をし過ぎてスポーツ障害を抱える子には休む勇気をもつように伝えることが重要。」等のメッセージがありました。

また、子どもの運動について、自身の教室での子どもへの指導や周囲での経験・体験から思うことや悩みなどを話しました。「何事もコツを学ぶ機会がないまま運動が苦手になっている子が多く、コツを知るだけで記録が伸び、楽しいと感じる。」といった意見や、「できないことも、段階を追って、遊びを取り入れたりして少しずつ進むことが大切。学校生活にも影響して、さらに動かなくなり悪循環に陥る。どこかで断ち切ることが必要。」という意見がありました。

普段は子どもに関わっていないが、高齢者向けの教室にたまたま連れられてきた子が健康体操と一緒に行ったことがきっかけでダンスを始めたという話から、子どもに関わっていないリーダーでもきっかけ作りができる、ということが分かりました。

短い時間でしたが、意見の絶えない有意義な時間になりました。

次回 第4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30年 11月28日(水) 13:30～

場所：北名古屋市健康ドーム 2F アリーナ

内容：「安全に運動するためのポイント」

「身近な物を使ったレクリエーション」



※皆様のご参加を、スタッフ一同お待ちしております。