

平成 30 年度 第 6 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 31 年 3 月 1 日（金）に平成 30 年度 第 6 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 73 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 | 1 |
| | | 2 | 南 | 瑞穂・港・南・緑・天白・熱田 | 4 |
| | | 3 | 北 | 北・守山・東・西 | 0 |
| 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 | 1 |
| | | 3 | 江南 | 江南・犬山・岩倉・大口・扶桑・小牧 | 0 |
| | | 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 | 1 |
| ③ | 尾張西部 | 1 | 一宮 | 一宮(尾西・木曾川) | 1 |
| | | 2 | 津島 | 弥富(弥富・十四山)・津島・あま(七宝・美和・基目寺) 大治・蟹江・飛鳥・愛西(佐屋・立田・八開・佐織) | 1 |
| | | 3 | 稲沢 | 稲沢(祖父江・平和) | 1 |
| ④ | 知多 | 1 | 美浜 | 阿久比・東浦・武豊・美浜・南知多 | 1 |
| | | 2 | 半田 | 半田 | 0 |
| | | 3 | 知多 | 知多・常滑 | 4 |
| | | 4 | 東海 | 東海・大府 | 0 |
| ⑤ | 西三河南部 | 1 | 岡崎 | 岡崎(額田) | 5 |
| | | 2 | 刈谷 | 刈谷・碧南・高浜 | 0 |
| | | 3 | 安城 | 安城・知立 | 4 |
| | | 4 | 西尾 | 西尾(一色・吉良・幡豆)・幸田 | 7 |
| 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 | 4 |
| ⑦ | 東三河 | 1 | 豊橋 | | 7 |
| | | 2 | 豊川 | 豊川(一宮・音羽・御津・小坂井) | 9 |
| | | 3 | 蒲郡 | 蒲郡 | 10 |
| | | 4 | 新城 | 新城(鳳来・作手)・設楽(津具)・東栄・豊根(富山) | 4 |
| | | 5 | 田原 | 田原(渥美) | 4 |
| 小 計 | | | | | 69 |
| 連絡協議会に属さないリーダー | | | | | 4 |
| 行政関係 | | | | | 0 |
| そ の 他 | | | | | 0 |
| 合 計 | | | | | 73 |

【カリキュラム】

| 内 容 | 講 師 |
|-------------------|------------------------------------|
| 体力測定結果を基にした運動（講義） | 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 |
| 体力測定結果を基にした運動（実技） | アドバンスリーダー 六鹿 恵子 |

【研修会の様子】

●体力測定結果を基にした運動（講義）



前半の講義では、体力測定の目的や実施方法について話しました。健康を維持するために必要な体力の要素や、対象者に合わせて種目を選択すること、体力測定前に対象者の体調や運動習慣を把握しておくこと、結果を通して対象者にあった運動処方につながるものが大切であることを話しました。アンケートでは 65.5%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、「道具がなくても簡単に体力チェックができることを知れて良かった」、「参加者のやる気につながるよう、参加者の体力等を考慮してやっていきたい」という声がありました。

●体力測定結果を基にした運動（実技）



後半の実技では、足裏の健康法やペアでのストレッチングの方法、姿勢の確認、音楽にのせたウォーキング、道具の必要ないレクリエーションを紹介しました。

ストレッチング前後にモニタリングを行うことでストレッチングの効果を実感でき、参加者の皆さんはとても興味深い様子でした。実技では、参加者にむけて無理をせずに実施することや、自分の体について知る・気づくことの大切さを伝えていました。

アンケートでは 87.3%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、「すぐに使えることばかりで早速取り入れたい」、「声かけなど指導方法がとても参考になった。」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8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はなく、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、「参加者の意欲を引き出すことや、プログラムの見直しにもつながるため、教室の前後で評価を行うことは大切。」「高齢者は特に安全管理や体調管理が大切。体力測定の前に事前問診を行うことや、起こりうる危険を予測して環境を整えることにも気を付けてほしい。」とのメッセージがありました。

また、自分の教室でも評価を実施したほうが良いと感じたという意見があり、講師から「参加者が興味をもって行えるような体力測定種目を取り入れ、無理のない範囲で実施することが大切である。」というコメントがありました。また評価の結果について、個別での返却ができていないという声があり、講師から「まずは全体の平均や、男女別での結果など、教室参加者全体での評価からでも始められるといい。パソコンでデータを整理しなければならないわけではないので、手書きでも記録をしておくことで1年前の記録と比較することもできる。」というコメントがありました。

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。

平成 31 年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会のご案内

平成 31 年度も、再教育研修会を全 6 回開催いたします。
日程やカリキュラムは、3 月末にご案内を郵送いたします。
また、当センターの HP にも掲載いたしますので、ご確認ください。

※第 1 回は 5 月 30 日（木）を予定しております。
次年度も、皆様のご参加をスタッフ一同お待ちしております。

