

## 令和2年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第6回)における報告

令和2年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修動画(第6回)をホームページに掲載し、3月13日(土)より視聴を開始しました。主な視聴対象者は健康づくりリーダーと行政関係者が対象であり、アンケート受付終了時点(3月20日時点)でのアンケートの提出数は129件、動画視聴回数は335回でした。アンケート提出状況(地区別)は下記のとおりです。

### 【地区別アンケート提出状況】

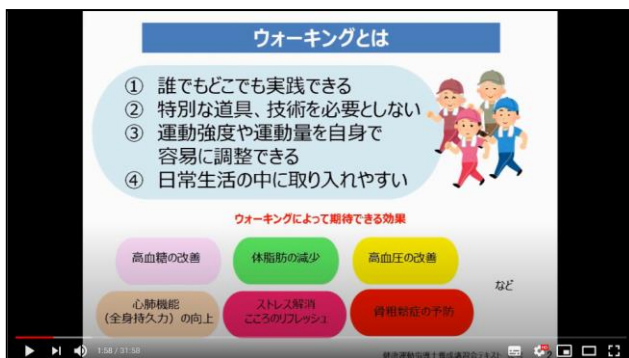
リーダー連絡協議会支部別			地域詳細		出席者数
			区及び市町村名		
①	名古屋	1	東・西	昭和・名東・千種・中・中川・中村	3
		2	南	瑞穂・港・南・緑・天白・熱田	6
		3	北	北・守山・東・西	1
②	尾張北部	1	瀬戸	瀬戸・尾張旭・長久手・春日井	4
		2	豊明	豊明・日進・東郷	5
		3	江南	江南・犬山・岩倉・大口・扶桑・小牧	2
		4	清須	北名古屋(師勝・西春)・清須(西枇杷島・清洲・新川・春日)・豊山	5
③	尾張西部	1	一宮	一宮(尾西・木曾川)	1
		2	津島	弥富(弥富・十四山)・津島・あま(七宝・美和・甚目寺) 大治・蟹江・飛鳥・愛西(佐屋・立田・八開・佐織)	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	8
		2	半田	半田	2
		3	知多	知多・常滑	5
		4	東海	東海・大府	2
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)	9
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜	4
		3	安城	安城・知立	19
		4	西尾	西尾(一色・吉良・幡豆)・幸田	5
		5	未記入		2
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	10
⑦	東三河	1	豊橋		3
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)	2
		3	蒲郡	蒲郡	4
		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)	4
小 計					109
連絡協議会に属さないリーダー					20
行政関係					0
その他					0
合 計					129

## 【カリキュラム】

内 容	講 師
見直そう！ウォーキング・ストレッチ	あいち健康の森健康科学総合センター 運動指導員 榊原 繁

## 【研修会の様子】

### ●見直そう！ウォーキング・ストレッチ



ウォーキングとストレッチについて講義と実技を交えながら研修を行いました。3名のリーダーさんにweb参加していただき、講義と実技を行った後、質問や感想を伺いました。

講義では、ウォーキングとストレッチによって期待できる効果や、ストレッチを行う際の注意点、日常生活で身体活動量を増やす工夫についてお伝えしました。また、ストレッチを指導する際の声掛けやウォーキングの姿勢、腕の振り方などの具体的なポイントについて実技を通してお伝えしました。

質疑応答では、「膝痛や、腰痛を抱える方へどう指導したらよいか」、「高齢者におすすめのストレッチについて」、「コロナ禍における運動指導の注意点について」の質問があり、web上で会話を交えて回答しました。

受講後のアンケートでは「意識してほしいポイントをうまく伝える方法を学ぶことができ、大変勉強になりました」「ストレッチの実技に、無理なくできる低強度の運動が紹介されており学びが深まりました」「ウォーキング時の姿勢や着地の仕方、腕振りがよくわかりました」「自己流になりがちな指導内容を見直す機会になりました」等の感想をいただきました。

来年度も、皆さまからいただいたご意見を踏まえ、今後もより良い研修を企画していきたいと思っております。

## 令和3年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会のご案内

令和3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29日(土)を予定しております。

来年度も、皆様のご参加をスタッフ一同お待ちしております。

