

# 令和4年度愛知県健康づくりアドバンスリーダー 認定研修会 実施報告

## 1. 目的

健康づくりリーダーの指導者として地域での健康づくりを推進するため、専門的知識・技能等の資質向上を図る。グループワークや現アドバンスリーダーの活動報告を通して、現在の活動でできていることや課題点に気づき、今後アドバンスリーダーとして活動の幅を広げる工夫について検討する。実技発表では、専門家のアドバイスを受け、安全かつ効果的な指導技術を習得する。

## 2. アドバンスリーダーの役割

地域で活動するリーダーの中心となり、他のリーダーの支援を行う。また運動指導の専門的な知識及び技術を活用して地域の健康づくりを積極的に推進し、事業団が行う研修会や健康づくり教室等にも積極的に協力する。

## 3. 対象者

- (1) 愛知県健康づくりリーダーバンクに登録してから3年が経過している者
  - (2) 申請年度から遡り、過去3か年連続して年間250人以上の健康づくり指導実績がある者  
ただし、病気等の止むを得ない事情により休止期間がある場合は、その期間を除いた直近の指導実績が3か年ある者
  - (3) 県、市町村または団体の代表者等の推薦がある者
- 以上の(1)、(2)、(3)のすべてを満たす者

## 4. 定員

15名

## 5. 実施日

研修日：令和4年11月5日(土)、11月12日(土)、11月19日(土)

認定式：令和4年12月21日(水)

## 6. カリキュラム

場所:健康学習室					
1日目:令和4年11月5日(土)		2日目:令和4年11月12日(土)		3日目:令和4年11月19日(土)	
時間	内容	時間	内容	時間	内容
9:45	受付(実技指導プログラム提出)	9:45	受付	9:45	受付
10:00	講義 「研修会を始めるにあたって」 ・オリエンテーション ・リーダー活動紹介  講師 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部 指導者養成課	10:00	講義 「生活習慣病予防と介護予防について」 ・生活習慣病・メタリックシンドローム予防 ・介護予防(高齢者の身体特性含む) ・メディカルチェック・リスク管理  講師 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部(保健師) 佐々木 伸一	10:00	実地研修 「実技発表」 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部(保健師) 健康開発部(運動指導員) 健康開発部(運動指導員)
11:00	講義 「愛知県の健康づくり施策」 あいち新計画と健康づくり施策について 愛知県保健医療局健康医務部健康対策課	11:00	講義 「運動プログラムの実際」 ・プログラム作成 ・実技指導上の注意点・安全管理等  講師 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部(運動指導員) 井村 総仁		
11:30	休憩	12:00	休憩		
12:30	グループワーク 「アドバンスリーダーの役割①」 ・アドバンスリーダー事例報告 ・アドバンスリーダーとしてできること  講師 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部 指導者養成課	13:00	講義 「健康づくりのための栄養・食生活のポイント」 ・生活習慣病・メタリックシンドローム予防 ・高齢者の食事指導等  講師 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部(管理栄養士) 倉田 和来	13:00	グループワーク 「アドバンスリーダーの役割②」 ・アドバンスリーダーとして行いたいこと ・自分の住むまちをこんなまちにしたい  講師 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部 指導者養成課
14:00	講義・実習 「実技発表のポイントについて」 講師 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部(運動指導員) 井村 総仁	14:00	指導案最終修正・実技発表順連絡 (実技指導プログラム提出)	14:00	
15:00		14:30			

カリキュラム				ねらい	
11月5日 (土)	講義	研修会を始めるにあたって	60分	リーダー制度の再認識、アドバンスリーダーの役割を理解する。	
	講義	愛知県の健康づくり施策	30分	愛知県の健康づくり施策について理解する。	
	事例報告	アドバンスリーダー事例報告	90分	現アドバンスリーダーの事例をもとに、自身の役割を考える。	
	グループワーク	アドバンスリーダーの役割①		健康づくりリーダーとして実際の事業計画について考える。	
	講義	実技発表のポイントについて	60分	指導案の作成及び、実技発表の注意点について理解する。	
11月12日 (土)	講義	生活習慣病予防と介護予防について	60分	生活習慣病予防や介護予防、運動時のメディカルチェックやリスク管理について理解する。	
	講義	運動プログラムの実際	60分	対象者に合わせた、運動プログラムの作成方法や実技指導方法、運動時の安全管理について理解する。	
	講義	健康づくりのための栄養・食生活のポイント	60分	対象者に合わせた、食事指導のポイントについて理解する。	
11月19日 (土)	実地研修	実技発表	120分	実際に実技発表を行い、専門家よりアドバイス等をもらう。	
	グループワーク	アドバンスリーダーの役割②	60分	アドバンスリーダー認定後の役割、実行内容を具体化し、発表する。	

## 7. グループワークの様子

1日目「アドバンスリーダーの役割①」～いまできていること、これから深めていくこと～

### (1) 内容

①アドバンスリーダーの活動紹介を聞き、これからアドバンスリーダーになるにあたって、いまできていることを考え、書き出す。

②これから活動をする上で、深めていきたいことを考え、書き出す。

### (2) 受講者から出た意見

#### ①いまできていること

<多機関とのつながり>

- ・保健所、市町村、社会福祉協議会、福祉会館、敬老会、長寿会、老人クラブ等からの依頼で教室や体力測定補助を実施
- ・地域のサロンでの指導
- ・市が作成した体操の普及啓発のための体操指導
- ・勉強会に参加

<教室での実施内容>

- ・筋力トレーニング、脳トレ
- ・ラジオ体操や健康体操、親子広場での親子体操
- ・ウォーキング指導



#### ②これから深めていきたいこと

<行政との連携>

- ・行政とつながってアドバンスリーダーの存在や活動内容をもっと知ってもらいたい
- ・行政の方にリーダーの良さや名前を知ってほしい
- ・教育現場での活動を広げていきたい

<リーダー同士の連携>

- ・新人リーダーの育成・参加

<知識の習得>

- ・対象年齢に合った体操の仕方を知りたい
- ・病気を持った人に対するの対応の仕方
- ・体調を整えるような運動が知りたい
- ・薬に頼らず、自分の身体を動かして改善するような方法、アドバイスの仕方が知りたい



<地域での活動>

- ・会場に来られない方も参加しやすいよう、各地域で教室を開催したい
- ・歩いて通える距離で体操教室を開いて、地域の人達が顔見知りになり、健康でいてほしい

### 3日目「アドバンスリーダーの役割②」～これから健康なまちづくりのために行いたいこと～

#### (1) 内容

- ①研修内容を踏まえ、これからアドバンスリーダーとして実践したいことを考え、書き出す。
- ②これから自分の住んでいるまちをどんなまちにしていきたいかを考え、書き出す。

#### (2) 受講者から出た意見

##### ①これから実践したいこと

###### <連携・つながりの強化>

- ・行政を巻き込んでアドバンスリーダーの活動を支援してもらったり、活動内容を広めてもらうよう働きかけたい。
- ・行政・住民・地域組織（民生委員）を通じて、地域とつながった上で体操を行い、楽しく出席しやすい環境を作りたい。

###### <情報交換・発信>

- ・地域の健康づくりリーダーに対して、専門知識の講習会の場を増やしたい。
- ・他の地域のリーダー間の情報交換を積極的に行いたい。
- ・参加者の方から教えていただくことも多いので、ともに知識を学んで共有したい。
- ・健康づくりリーダーの存在をもっとよく知ってもらうために宣伝活動をしたい。

##### ②どんなまちにしていきたいか

- ・高齢者が住みやすいまちにしたい。
- ・高齢化になり、ひきこもりが多い中、男性・女性に限らずコミュニケーションがとれるまちにしたい。
- ・年齢問わず、老若男女がともに暮らしやすい（助け合う）まちにしたい。
- ・地域の人達の顔が分かり、つながりができて、いざという時に声掛けができるような環境にしたい。
- ・地域の人の健康寿命が延びるようにお手伝いしていきたい。



## 8. 実技発表について

合計 15 分で介護予防、メタボリックシンドローム対策、小児・親子の健康づくり等、普段行なっている実技指導について発表する。なお、実技発表は指導プログラム中のメインの内容やアピールしたい部分を発表する。

3 分：実技指導プログラムについての説明

(題目、対象、目的、内容、安全確保など)

10 分：発表

(実技指導プログラム中で選択した実技指導の部分)

2 分：質疑

(あいち健康プラザの健康運動指導士、保健師が質疑等を行いアドバイスする)



## 9. 感想や要望について

- ・今までに教室を実施していてプログラムの細案まで立てたことがなかったが、研修を受け、日々の教室を振りかえることができ、とても貴重な時間となった。これからも向上心を忘れずに勉強していきたい。
- ・研修1日目、2日目大変知識も深まった。実技発表はとても緊張したが、皆さんの発表がこれからの教室に向けて参考になり、とても勉強になった。指導方法のアドバイスもいただき、とても良かった。
- ・色々な指導経験のある人に出会えて、指導の仕方の参考になった。指導するにあたってのポイント、気づかいなど配慮する部分がいくつかあったが、自分が見逃していた部分に気づくことができ、自分の欠点も少し見えた。
- ・日々実施している教室参加者も歳を重ね、耳が遠くなったり、膝、腰の痛みが増す方の足が遠のき、デイサービスを利用されているとの声を聞くと、「教室を見直す」ことが必要と強く思っている。この研修会は良い刺激であり、勉強になった。楽しく教室に通いたくなるよう、そして筋力がつくようプログラムを考え、また他のリーダーと協力し笑顔の輪を広げていけるよう、努力していきたい。
- ・実技をするにあたって普段自分が行っていることを見直すことができ良かった。他支部の人と久しぶりにふれあえて、意見交換ができて良かった。
- ・改めて勉強する機会が持てて大変良かった。他の人の発表を見て自分の足りない部分に気づき、反省する点や良い点を取り入れて、今後の教室に生かして行きたいと思った。意識を高く持ち、常に向上心を持つことを忘れてはいけないと思った。自分の教室のプログラムや安全面について見直して行きたいと思う。新しい事を取り入れて進化していけたらと思う。
- ・実技発表では皆さん堂々とわかりやすく説明され、自分の教室でも使えるものが多いのでとても参考になった。研修会では新しい知識を分かりやすく説明していただき、自分の知識量も増えたので、少しでも地域の方に還元していけたらと思う。