

## 令和4年度愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第4回)実施報告

令和4年11月26日(土)に令和4年度愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第4回)を来場型として開催しました。定員100名に対し182名の申し込みがあり、抽選により100名を受講決定者としてしました。研修会当日は、81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。

なお、感染症対策のため、上記のとおり、定員の設定のほか、当日の体調チェックやアルコールシートの配布などを施して実施しました。

### 【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	5
		3	北	北・守山・東・西	1
		4	不明		1
②	尾張北部	1	瀬戸	瀬戸・尾張旭・長久手・春日井	2
		2	豊明	豊明・日進・東郷	2
		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	3
③	尾張西部	1	一宮	一宮(尾西・木曾川)	3
		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・飛島・愛西(佐屋・立田・八開・佐織)	4
		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	9
		2	半田	半田	1
		3	知多	知多・常滑	2
		4	東海	東海・大府	2
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)	5
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜	1
		3	安城	安城・知立	7
		4	西尾	西尾(一色・吉良・幡豆)・幸田	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	8
⑦	東三河	1	豊橋		3
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)	1
		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)	2
小計					73
連絡協議会に属さないリーダー					4
不明(アンケート未提出のため)					4
<b>合計</b>					<b>81</b>

## 【カリキュラム】

内 容	講 師
慢性疾患を持つ方への運動指導効果(講義)※	名古屋学院大学 スポーツ健康学部 教授 坂井 智明 様
自宅で実施可能な運動方法(実技)	あいち健康の森健康科学総合センター 健康運動指導士 井村 聡仁

※講義を録画・編集し、令和4年12月10日(土)から令和5年1月20日(金)までの約2か月間、動画配信サイトにて公開しました。動画視聴回数は85回でした。なお、講義動画の視聴は、各保有資格における更新単位発行の対象外となります。

## 【研修会の様子】

### ●慢性疾患を持つ方への運動指導効果(講義)

学習室2・3では、慢性疾患を持つ方への運動指導効果について講義をしていただきました。中高齢者の健康づくりを目的とした運動方法(強度、頻度、時間帯など)の紹介や、慢性疾患の例として、高血圧、糖尿病を抱える方への運動指導上の注意点や工夫点、運動効果についてお話がありました。また、単発的な運動よりも、運動を継続して実施することの大切さが伝えられました。アンケートでは、「慢性疾患を持っている人には特に注意して運動中、運動後の状態を見守って行きたいです。」「大変細かい内容の具体的な例をあげて説明いただいたので、教室の参加者にきちんと伝えていきたいと思います。」などの感想をいただきました。



### ●自宅で実施可能な運動方法(実技)

レクリエーションジムでは、自宅で実施可能な運動方法について実技を行いました。教室形式と自宅で実施可能な運動方法の違いや、安全に実施するための注意点についてお伝えしました。また、基本的な立位や座位の実技を実施しながらフォームの注意点やポイント、回数等についても紹介しました。アンケートでは、「教室と自宅の違いを知ることができました。」「再確認できて良かったです。また、いつもの運動に取り入れていきたいです。」などの感想をいただきました。



●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(プラザ職員)とアドバンスリーダー11名で、意見交換会を行いました。アドバンスリーダーは、健康づくりリーダーの指導者的役割を担うことから、当日の研修内容に関する質疑応答や普段の活動への反映について話し合いました。また、アドバンスリーダー同士で、活動状況や課題点について情報共有を行いました。

アドバンスリーダーより、腰回りの筋群のストレッチ方法についての質問があり、講師はフォームのポイント、注意点や伝え方などを回答しました。

