

## 令和4年度愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第6回)報告書

令和5年3月18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6回)を来場型として開催しました。定員100名に対し、173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、74名の参加があり、69名からアンケートを回収しました。地区別の参加状況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		2
		3	北	北・守山・東・西		0
		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		1
		3	江南	江南・犬山・岩倉・大口・扶桑・小牧		3
		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・飛島・愛西(佐屋・立田・八開・佐織)		5
		3	稲沢	稲沢(祖父江・平和)		2
④	知多	1	美浜	阿久比・東浦・武豊・美浜・南知多		2
		2	半田	半田		
		3	知多	知多・常滑		6
		4	東海	東海・大府		1
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)		2
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜		3
		3	安城	安城・知立		7
		4	西尾	西尾(一色・吉良・幡豆)・幸田		1
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		1
⑦	東三河	1	豊橋			5
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)		2
		3	蒲郡	蒲郡		
		4	新城	新城(鳳来・作手)・設楽(津具)・東栄・豊根(富山)		3
		5	田原	田原(渥美)		
小計						60
連絡協議会に属さないリーダー						9
行政関係						0
その他						0
合計						69

## 【カリキュラム】

内 容	講 師
障がいのある人への運動指導(講義)※	名古屋市障害者スポーツセンター スポーツ事業課 課長 大河原 裕貴 氏
見直そう!筋力トレーニング(実技)	あいち健康の森健康科学総合センター 運動指導員 深澤 卓矢

※講義を録画・編集し、令和5年4月1日(土)から動画配信サイトにて公開しています。

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】

### ●障がいのある人への運動指導(講義)

障がい者のスポーツ参加の実情や障壁、特性等を踏まえ、運動指導におけるポイントについて講義をしていただきました。障がい種ごとの具体的なポイントと合わせ、長年、障がい者の運動指導をされている講師の経験から、トイレなどの環境整備(確認)や、家族や支援者との情報共有の重要性について説明いただきました。アンケートでは、「今までいろいろな研修会を受けてきたが、本日の講義が1番興味深く、わかりやすい講義で面白かった。実際に現場で指導する時に準備したらよいこと、必要な知識などをイメージしやすかったので、障害者スポーツにたずさわったことはないが、勉強を始めようと思う。」などの感想がありました。



講義の様子



配布資料「こんなときどうする?障害のある人を理解し、配慮のある接し方をするためのガイドブック」

(名古屋市ホームページより)

### ●見直そう!筋力トレーニング(実技)

筋力トレーニングの効果と注意点、指導のポイントなどについて、実際にトレーニングを体験しながら、実技を行いました。筋力トレーニングの評価方法の一つとして、ロコモティブシンドロームやフレイルのチェック方法について、説明しました。健康づくりリーダーがこれからも活動する上で大切なこととして、「1.安全、2.効果がある、3.楽しい」ことを伝え、共有しました。アンケートでは、「動画での研修もよいが、久しぶりに来場型の研修会に実技を体験できて、よかった。」などの感想がありました。



実技の様子

### 【意見交換会(第3回)の様子】

研修会終了後に、講師(プラザ職員)とアドバンスリーダー15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、筋トレの姿勢確認、参加者への声のかけ方やポイントについて質問があり、講師より回答しました。

