

## 令和3年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第1回)における報告

令和3年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修動画(第1回)をホームページに掲載し、5月29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(6月12日時点)でのアンケートの提出数は195件、動画視聴回数は637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		アンケート提出数
			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	4
		2	南	瑞穂・港・南・緑・天白・熱田	7
		3	北	北・守山・東・西	2
②	尾張北部	1	瀬戸	瀬戸・尾張旭・長久手・春日井	9
		2	豊明	豊明・日進・東郷	10
		3	江南	江南・犬山・岩倉・大口・扶桑・小牧	4
		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	10
		5	未記入		1
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	13
		2	半田	半田	3
		3	知多	知多・常滑	9
		4	東海	東海・大府	3
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)	15
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜	4
		3	安城	安城・知立	21
		4	西尾	西尾(一色・吉良・幡豆)・幸田	10
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	13
⑦	東三河	1	豊橋		6
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)	1
		3	蒲郡	蒲郡	5
		4	新城	新城(鳳来・作手)・設楽(津具)・東栄・豊根(富山)	2
		5	田原	田原(渥美)	6
小 計					163
連絡協議会に属さないリーダー					32
行政関係					0
そ の 他					0
合 計					195

## 【カリキュラム】

内 容	講 師
今年度再教育研修概要	あいち健康の森健康科学総合センター 指導者養成課
教室運営の注意点	あいち健康の森健康科学総合センター 保健師 道前 有稀 運動指導員 深澤 卓矢
	アドバンスリーダー 岡本 径子 古谷 恭子

## 【研修会の様子】

### ●今年度再教育研修概要

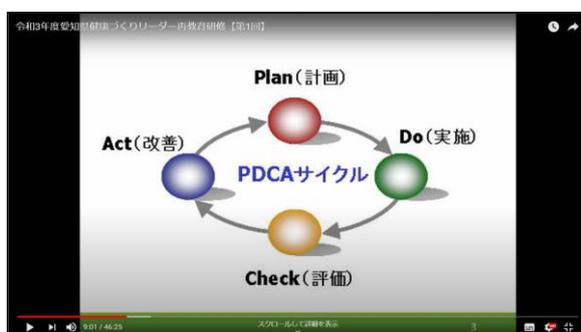
今年度最初の研修会であり、あいち健康プラザ指導者養成課のメンバーよりご挨拶をさせていただきました。昨年度は6回全ての研修会を動画配信にて実施しました。平均視聴回数500回以上とたくさんの方にご覧いただいていることを改めて感謝申し上げます。今年度の研修会も4回は動画配信、2回は来場型としてスタートさせていただきます。

第1回のアンケートでは、「webの研修会にも慣れてきました。」「今年度は2回来場型での講義、実技があり嬉しく思います。」などの意見をいただきました。

### ●教室運営の注意点

地域の体操教室を再開されているリーダーさんも多いかと思えます。今回は、効果的な教室運営や安全管理について復習することを目的とし、「教室運営の注意点」をテーマとしました。あいち健康プラザの運動指導員と保健師より、情報提供をさせていただいた後、2名のアドバンスリーダーさんへのインタビューを行いました。

情報提供では、教室の目的、対象者の達成目標、対象者の状況（年代、性別、運動習慣や健康状態等）、会場の環境などを踏まえてプログラムを作成することの必要性をお伝えしました。また、安全な教室運営のために、指導者が注意すべきこと、参加者自身がセルフチェックすることについて、教室で使えるシートを紹介しました。



アドバンスリーダーさんへのインタビューでは、健康運動指導士として地域で活動していたことをきっかけに市町村から事業を依頼されるようになったこと、安全な体力測定実施のために測定方法の事前ミーティングを丁寧に行っていること、参加者の顔色や体調に合わせて運動強度を

調整していること、休憩時間を利用してワンポイントレッスンを行っていることなどを紹介いただきました。



受講後のアンケートでは「メンバーとの打ち合わせや終わった後の見直しをもう少し丁寧にやるようにしたいと感じました」、「教室会場のAEDの有無を確認します」、「アドバンスリーダーの実践内容がとても参考になりました」、「昨年リーダーになったばかりで教室補助を勉強していますが、教室を持つようになったら参考にさせていただく事ばかりでした。」等の感想をいただきました。

次回も、皆さんからいただいた意見を踏まえ、より良い研修を企画していきたいと思えます。

## **次回 愛知県健康づくりリーダー再教育研修(第2回)のご案内**

日時：令和3年7月24日(土)10:00～ 動画をホームページに掲載予定

内容：「フレイル予防のための生活習慣～身体活動編～」

次回も、皆様のご参加をスタッフ一同お待ちしております。

