

平成 30 年度 第 4 回愛知県健康づくりリーダー再教育研修会における報告

平成 30 年 11 月 28 日（水）に平成 30 年度 第 4 回愛知県健康づくりリーダー再教育研修会を開催しました。研修会には、各地域から健康づくりリーダーと行政関係者を含め 78 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。

【地区別参加状況】

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	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	6
		2	豊明	豊明・日進・東郷	6
		3	江南	江南・犬山・岩倉・大口・扶桑・小牧	8
		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	16
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・飛鳥・愛西(佐屋・立田・八開・佐織)	1
		3	稲沢	稲沢(祖父江・平和)	5
④	知多	1	美浜	阿久比・東浦・武豊・美浜・南知多	0
		2	半田	半田	0
		3	知多	知多・常滑	1
		4	東海	東海・大府	0
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)	2
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜	1
		3	安城	安城・知立	2
		4	西尾	西尾(一色・吉良・幡豆)・幸田	0
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	3
⑦	東三河	1	豊橋		0
		2	豊川	豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)	1
		3	蒲郡	蒲郡	0
		4	新城	新城(鳳来・作手)・設楽(津具)・東栄・豊根(富山)	0
		5	田原	田原(渥美)	0
小 計					70
連絡協議会に属さないリーダー					8
行政関係					0
そ の 他					0
合 計					78

【カリキュラム】

内 容	講 師
安全に運動するためのポイント	あいち健康の森健康科学総合センター 健康運動指導士 和田 正樹
身近な物を使ったレクリエーション	アドバンスリーダー 鈴木 真弓

【研修会の様子】

●安全に運動するためのポイント（講義）



前半の講義では、運動指導時に安全に行うためのポイントや救急時の対応について話しました。運動前の準備として、疾患や自覚症状、健診データ等をチェックし相手を知ること、運動中の注意点として、ウォーキングやジョギング、スイミング等の特徴や心拍数・血圧等の変化など運動ごとの特徴やリスクを知り、運動中の危険をなくす意識が大切であることを話しました。

アンケートでは 80.0%の方から「新しいことを知ることができた」との回答があり、「楽しく安全に運動が出来るよう指導していきたいと思う」、「運動時の注意点を再確認できた」という声がありました。

●身近な物を使ったレクリエーション（実技）



後半の実技では、タオルや新聞紙などの身近なものを使ったレクリエーションについて紹介し、タオルでボールを作ったり、新聞紙で棒や輪を作るなど、様々な工夫点を教えていただきました。

また、楽しく笑顔になれるよう心がけること、参加者の体力に応じて柔軟にアレンジすること、といった指導者側の注意点についてもお話いただきました。

アンケートでは 89.2%の方から「新しいことを知ることができた」との回答があり、「タオルや新聞紙など、身近なものでとても楽しく過ごすことができた」、「レクリエーションのネタを増やすことで教室運営時の雰囲気作りにも役に立つと実感した」という声がありました。

●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、講師とアドバンスリーダー10名との意見交換会を行いました。健康づくりリーダーの指導的役割を担うことから、講義での不明点を明らかにするだけでなく、今後の地域活動普及に向けた課題解決や現状報告をすることで、情報の共有をしています。

まず講師から、「各種目の特徴やメリット、危険性を把握することが大切。どこに危険が潜んでいるか自分で考えて減らしていく必要がある。」「レクリエーションは、実技を行うだけでなく、楽しんでもらう工夫や雰囲気づくりが大切。」とのメッセージがありました。

また、自分らしく行うには経験が必要であり、自分で工夫できるようになりたい、という意見があり、講師から「自分も上手な人を真似しようと思った時もあったが、限界を感じた。自分ができることを行うようになり自分も楽しめるようになった。」というコメントがありました。また安全管理について、体調チェックはするが、血圧などは測っておらず不安を感じる、無理しないようにと声掛けしても頑張ってしまう人がいる、という悩みがあり、講師から「当日の顔色や状況、反応を観察すること。休んでも恥ずかしくないという雰囲気づくりが重要。」というコメントがありました。他にも、休憩時間を作って強制的に休んでもらう、参加者に健診を受けてもらうよう促している、という意見がありました。

短い時間でしたが、意見の絶えない有意義な時間になりました。

次回 第5回愛知県健康づくりリーダー再教育研修会のご案内

日時：平成31年 1月26日（土）13：30～

場所：あいち健康プラザ 健康学習室2・3、レクリエーションジム

内容：「高齢者の生活機能維持のための運動」

※皆様のご参加を、スタッフ一同お待ちしております。

