

## 令和6年度愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第2回)の実施報告

令和6年7月20日(土)に令和6年度愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第3回)を来場型として開催しました。194人から申し込みがあり研修会当日は、175人が参加しました。参加者のうち150人からアンケートを回収し、地区別の提出状況は下記のとおりです。(アンケート回収率:85.7%)

### 【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	2
		2	南	瑞穂・港・南・緑・天白・熱田	6
		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	1
		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	8
③	尾張西部	1	一宮	一宮(尾西・木曾川)	7
		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)	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	4
		2	半田	半田	2
		3	知多	知多・常滑	12
		4	東海	東海・大府	4
		5	未記入		1
⑤	西三河南部	1	岡崎	岡崎(額田)	3
		2	刈谷	刈谷・碧南・高浜	3
		3	安城	安城・知立	6
		4	西尾	西尾(一色・吉良・幡豆)・幸田	1
		5	未記入		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	13
⑦	東三河	1	豊橋		8
		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)	5
		5	田原	田原(渥美)	7
小 計					121
連絡協議会に属さないリーダー					29
合 計					150

## 【カリキュラム】

内 容	講 師
健康づくりのための運動～有酸素運動編～	あいち健康の森健康科学総合センター 健康運動指導士 深澤 卓矢
下肢の障害予防について	日本福祉大学 健康科学部 教授 小林 寛和 様

## 【研修会の様子】

### ●健康づくりのための運動～有酸素運動編～

当センター健康運動指導士の深澤より、有酸素運動の効果や実践方法について講義をしました。FITT(頻度・強度・時間・種類)に基づいた運動プランの考え方や、指導者の立場として運動継続のための声掛けのポイントを紹介しました。アンケートでは、「有酸素運動の効果について理解できました」、「運動プランを立てるにあたりFITTを考慮して組み立てようと思った」、「参加者の変化に気付いて声掛けをできるようにしていきたい」などの感想がありました。



講義の様子

### ●下肢の傷害予防について

日本福祉大学の小林寛和教授より、ウォーキングやジョギング時における下肢の傷害予防について実技指導を行っていただきました。傷害予防のためのリスク・マネジメントの考え方について紹介後、個体要因に焦点を当てた動作観察・分析方法について実技を交えてお伝えいただきました。アンケートでは、「傷害予防に対する認識を改めて考えさせられた」、「knee-in に注意して運動を進めようと思う」、「中殿筋を鍛える運動はこれからも行っていきたい」などの感想がありました。



実技の様子

## 【研修会終了後の意見交換会について】

研修会終了後に、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。講師からは、講義・実技の要旨を解説し、アドバンスリーダーが本日の研修内容を(地域の)健康づくりリーダーに展開する際のポイントについて確認しました。また、アドバンスリーダー視点での研修会の感想や日ごろの活動状況について情報共有しました。

アドバンスリーダーからは、「運動強度の管理について見直す機会となった」、「多人数の指導の中でも個別性を意識した指導に取り組んでいきたい」などの意見がありました。