

成果報告書

研修会名 平成 19 年度第 2 回群馬県支部研修会

期日 平成 20 年 2 月 4 日 (月) 9:00~17:00 (7 単位)

会場 前橋テルサ

参加者 55 名 : 健康運動指導士 45 名・健康運動実践指導者 9 名・一般 1 名

平成 20 年度から始まる、「特定健診・特定保健指導」について県担当者から直接説明を受けることができた。制度の内容を始めて詳しく知る者にとっては、やや難解であったが、群馬の状況などに照らし合わせ、より細やかに健診の内容や流れが理解できたのではないかと思う。またそれに関わるエクササイズガイドについては、まだまだ利用している指導士は少なく、メッツ・エクササイズについての理解が困難であるとの声が挙がったが、自身の活動量を把握してみることで、特に運動専門以外の指導士ではメッツ 3 以上の身体活動を全くしていないという意識づけができた。実習では、普段指導をあまり実践していない者にとって、2 人組での指導実習は、ただ体を動かしてもらっただけでなく、意図とする身体機能部位の名称や効能に加え、楽しさをも伝える伝達面での難しさを実感したとの声があがった。普段の運動指導においても、特定健診・特定保健指導に向けても、それぞれの分野からの指導士が集まり、相互に情報交換がなされた大変有意義な研修会であった。

