

平成20年度第2回群馬県支部研修会

報 告 書

開催日：平成21年2月2日（月）午前9時から午後5時

場所：前橋テルサ

参加者：合計56名 健康運動指導士45名 健康運動実践指導者11名

感想：

『エクササイズガイドを用いた運動指導』では、健康運動指導士の役割の整理と各疾患に対しての運動強度・時間なども詳しく学べ有意義であった。大島先生の講義『肥満とメタボリックについての知識』では、肥満解消の難しさ、だが、肥満は予防していくべきもの、内臓脂肪過多が引き起こす疾患を見逃さないためのメタボリックシンドロームと言う概念・位置づけを、先生の楽しい講義によってわかりやすく学べた。また、健康運動指導士の役割の重要性、身体活動量の増加が一番効果的な療法だと言う言葉がとても印象的だった。

『ダンスを楽しむための基礎的な動きの実践』では、かしこまった前置きがなく、音楽の雰囲気を感じる振りで、あまりダンス経験のない方も、楽しく体を動かした様子だった。ストレッチなどを通して自分の体を細かく感じていく作業がとても楽しく、実際の指導の場にバリエーションを持たせて反映させていきたいと思った。このような実習を生かしていけるように、仲間同士のディスカッションなども大切にしていきたいと感じる。

