

平成21年度第1回群馬県支部研修会

報 告 書

開催日：平成21年6月28日（日）午前9時から午後5時

場所：群馬県立心臓血管センター

参加者：合計38名 健康運動指導士 34名 健康運動実践指導者 4名

感想：

講義は人間ドックの検査数値を普段から受診者に説明されている点でのポイントを中心に行われた。特に血圧の変化を捉えることは生活でも運動でも大切で、今後健診結果に伴って連動した指導がはいる際に一環した共通言語での支援の必要性が増す。次にボールを用いた内容を講義と実習から学習した。大きな動きではなく体幹コアを意識した動作が特に膝・腰疾患の方に向けていて、バランスを維持するトレーニングが多かった。参加者から「エキスをもらえた」と好評であった。

