

平成 21 年度第 2 回日本健康運動指導士会群馬県支部

研修会報告書

日時：平成 21 年 12 月 14 日（月） AM 9 時から PM16 時半

場所：前橋テルサ

内容：

午前にノルディックウォーキングを講義と実習した。諏訪先生はさすがに指導に慣れていて、参加者の動きをコントロールしながら、ポールを活用したストレッチや二人組み、集団でのゲームを織り交ぜながらの指導で楽しく実施できた。冬晴れの屋外を前橋公園まで往復して来て、発汗を伴う気持ちよさに参加者から「屋外の実習は少ないので良かった」との感想が聞こえた。

午後は埴田先生の講義は、昼食後は眠くなるからとグループワークを行いながらの栄養学で、大学で講義を受けているような錯覚を覚える程興味深く受講できた。スポーツ栄養はもっともっと聞いてみたい分野であった。

最後に 1 時間という限られた時間であったが、4 種類の「ご当地エクササイズ」は大評判であった。県内の草津・みどり市・富岡市・前橋八木節という有名なテーマ・音楽に合わせた体操は即翌日からでも現場で活用出来る内容であり、すでに普及している運動であった。



実習写真①

