

報告書

平成 22 年度第 1 回健康運動指導士会群馬県支部研修会

日時：平成 22 年 7 月 25 日（日）時間 9 時 30 分～16 時 30 分

場所：群馬県立心臓血管センター

内容：

田中先生の運動効果が見られる面と見られない面の内容に参加者も戸惑いがあったようだが、運動専門家としてすべての運動が有効であるという宗教的な講義では無く、客観的視野に基づいた眼を養う必要があるとのメッセージと受け止めていきたい。また、体育学が中心となった指導士が健診や高齢指導に積極的に関わる必要性を強く訴えて、栄養は栄養士、運動は運動指導士ときちんとエリア分けして行く事が大切である。との講義に賛同した参加者も多かった。

清野先生の講義と実習は慣れないステップに四苦八苦しながらも、頭を使った運動内容に新鮮な楽しさを感じた。またピラティスは初体験との参加者が多く、ポイントとなる身体部位を感じながら実施できたと反応が良かった。

