

## 平成 22 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 22 年 12 月 5 日（日）9 時～16 時 10 分

場所：群馬県黒沢病院ヴァレオプロ

参加者人数：50 名（健康運動指導士 36 名、健康運動実践指導者 14 名）

感想：竹島伸生先生のご講義「高齢虚弱者支援の為の運動指導」では、パワー筋トレについての研究報告に基づく講演がありました。スロー筋トレ主体の風潮ですが、高齢者は特に速筋の低下が著しい為、軽負荷で早く繰り返すことによる速筋のトレーニングが肝要であるとのことでした。バランス能の低下予防と速筋への刺激をポイントとのことが新しい知見に感じました。

伝田健康運動指導士の「これからのメディカルフィットネスの必要性」では、トレーニングマシンを用いてのサーキットトレーニング、スモールボールでの体幹筋のトレーニングなどを実習し、体幹筋を意識しながら意外と多い運動量に良い汗をかきました。

黒澤病院の黒澤院長自らのご講義「一生運動・一生青春」では、ユーモアを交えながら何故今予防事業が必要であるのかを、生活の中に運動を取り入れ、生きがいを見つけ、毎日をいきいきと過ごすことの大切さを教えていただきました。有意義な講習会でした。

《 竹島先生講師 》



《伝田先生実習》

《黒沢先生講師》

