

平成 23 年度委託研修会報告書

日時：平成 23 年 11 月 21 日（月）10 時～16 時半

場所：前橋テルサ

参加者数：71 名

内容：

湯浅先生の講義はこの 2 時間では足りないくらい容量の多い内容であった。運動生理的に裏づけされた理論に基づき、浅田真央・室伏・北島らトップアスリートの指導を担いながらも、人間が本来の運動に必要なのは「立つ」事であり、日頃 1 万歩歩行をしても歩行以外の生活が座っているだけでは健康維持は図れず、「ながら運動」を推奨する意義を示された。例えば座ったままのウォーキングやラジオ体操は優れた運動 6METS に相当すると述べ、今は日本人本来の動作である「和」を取り入れた運動の普及をしているとのお話であった。アンケート結果からも「また講義を受けたい、是非もっと聞きたい」との希望が多かった。

梶田先生の講義と実習は有酸素運動としてエアロの導入する際の組み立てや、基本ステップの呼称に触れ、実際に高齢者でも安全な椅子を使ったエアロの体験をした。軽快なリズムが鳴ると自然に動きたくなる事がエアロの魅力であることが感じられた。講話の中に自身の長い指導経験からのアドバイスも入っていて、指導側の笑顔や雰囲気作りが大切と強調されていた。

グループワーク前に高山村と信越化学の事例について管理栄養士・看護師・健康運動指導士がそれぞれの役割分担をうまく構築している題材を発表して貰い、4 地域 6 グループに分かれて現状報告や工夫面・課題等話し合った。メモシートを使って工夫面や課題を各自が捉えておき、それをリーダーが中心となって話し合っって方向性を探った。

(湯浅先生講義)



(梶田先生実習)



(今井先生事例報告)



(グループワーク)

