

# 健康づくりのための指導者向け研修

## 学んですぐに 2023 現場に活かせる！

### 受講者の声

- ◎ 保健指導や健康教室ですぐに活用できた！
- ◎ 運動指導に自信が持てた！
- ◎ 簡単で効果的な運動指導の方法がわかった！

2種類の学び方！要望に合わせて「見て！即実践！」

保健指導を始める方、健康づくり運営のヒントを得たい方向け

### ① コース参加型研修@医科学センター

実践の場「生活習慣しっかり改善コース」または「親子健康づくりコース」に参加ください

- <見学・実習研修> → 見学やスタッフ補助として実習！内容は自由に選択！  
(受講料：無料、フィットネスホール使用料のみ)
- <参加体験研修> → 3か月間一緒にコースをまるごと体験！検査・測定も一通り受講！  
(受講料：各コース料金に準ずる)



企業の健康リーダーづくり、健康づくり人材育成、指導者向けの健康セミナーを企画したい方向け

### ② ニーズ対応型研修@医科学センター or 出張地

ご要望のスタイルで研修できます。日程・場所・内容等にご相談のうえ、調整いたします  
(受講料：センター開催は無料、施設使用料のみ、出張開催は5,000円+交通費実費)



公益財団法人新潟県スポーツ協会 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

所在地：〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12 デンカビッグスワンスタジアム内

電話：025-287-8806 (健康づくりまで) FAX：025-287-8807

県内各地へ出張します！まずはご相談ください

# 生活習慣しっかり改善コースに参加して学ぶ！

～ コース参加型研修（全部または参加したいところだけ）～

| 回   | コース内容    |  | 期  | 土曜コース  | 木曜コース  | 時間                         |
|-----|----------|--|----|--------|--------|----------------------------|
| 説明会 | コースについて  | コース内容説明・施設内覧・資料配布  | 1期 | 4月22日  |        | 13:30<br>～<br>15:30        |
|     | 受講について   | 同意書記入、ライフコーダ（歩数計）の貸出   | 2期 | 8月19日  |        |                            |
|     | 食習慣調査    | 最近の食事内容（栄養）についてのアンケート調査  | 3期 | 12月16日 |        |                            |
| 1回  | 医学検査     | 形態（身長・体重・腹囲）インボディ（筋肉量・体脂肪量）・動脈硬化度測定<br>・血液・尿・心電図・呼吸機能・胸部X線・骨密度・医師問診・運動負荷試験 | 1期 | 5月6日   | 4月27日  | 8:45<br>(集合)<br>～<br>13:30 |
|     | 体力測定     | 基礎体力・脚筋力測定・開眼閉眼片足立ち・歩幅・歩行速度  | 2期 | 9月2日   | 9月7日   |                            |
|     | その他      | アンケート（行動変容ステージ・セルフエフィカシー・心のバランス）<br>写真撮影（姿勢・体型）・テキスト配布                     | 3期 | 1月6日   | 1月11日  |                            |
| 2回  | まめ知識(運動) | 運動3要素とその効果・自分に適した運動  | 1期 | 5月13日  | 5月11日  | 13:30<br>～<br>16:30        |
|     | 運動実践     | ウォーキングテスト（歩行速度と心拍数との関係）<br>自宅運動メニューの実践（自重筋トレ・運動日記説明）                       | 2期 | 9月16日  | 9月14日  |                            |
|     |          |  | 3期 | 1月20日  | 1月18日  |                            |
| 3回  | 検査測定結果説明 | 各専門スタッフによる結果の集団説明  | 1期 | 5月20日  | 5月18日  | 13:30<br>～<br>16:30        |
|     | 医師面談     | 個別医師面談   | 2期 | 9月23日  | 9月21日  |                            |
|     | 目標設定     | 運動・栄養・休養それぞれの自己目標設定  | 3期 | 1月27日  | 1月25日  |                            |
|     | まめ知識(運動) | 姿勢・バランスチェック・ウォーキングフォーム   |    |        |        |                            |
|     | 運動実践     | 自宅運動メニューの実践（自重筋トレ・運動日記説明）  |    |        |        |                            |
| 4回  | まめ知識(栄養) | 食事の基本について・水分摂取   | 1期 | 5月27日  | 5月25日  | 13:30<br>～<br>16:30        |
|     | まめ知識(運動) | 筋肉痛とストレッチ  | 2期 | 9月30日  | 9月28日  |                            |
|     | 運動実践     | 個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）  | 3期 | 2月3日   | 2月1日   |                            |
| 5回  | まめ知識(栄養) | 減塩について・筋肉づくりについて   | 1期 | 6月3日   | 6月1日   | 13:30<br>～<br>16:30        |
|     | まめ知識(休養) | お酒・たばこについて（受講者の背景に応じて）   | 2期 | 10月7日  | 10月5日  |                            |
|     | 運動実践     | 個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）  | 3期 | 2月10日  | 2月8日   |                            |
| 6回  | まめ知識(栄養) | 自分の適量・弁当箱法   | 1期 | 6月10日  | 6月8日   | 10:30<br>～<br>14:30        |
|     | 栄養実習     | 栄養実習・意見交換  | 2期 | 10月14日 | 10月12日 |                            |
|     | 運動実践     | 自宅運動メニューの実践と復習<br>個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）                        | 3期 | 2月17日  | 2月15日  |                            |
| 7回  | まめ知識(運動) | ライフコーダのデータ振り返りによる歩数と運動量の変化   | 1期 | 6月17日  | 6月15日  | 13:30<br>～<br>16:30        |
|     | まめ知識(休養) | 心の健康・ストレスについて  | 2期 | 10月21日 | 10月19日 |                            |
|     | 目標確認     | 3回目に設定した目標の中間自己評価・修正   | 3期 | 2月24日  | 2月22日  |                            |
|     | 運動実践     | 個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）  |    |        |        |                            |
| 8回  | まめ知識(休養) | 口腔ケアと生活習慣病・歯科・口腔相談   | 1期 | 6月24日  | 6月22日  | 13:30<br>～<br>16:30        |
|     | 運動実践     | 個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）  | 2期 | 10月28日 | 10月26日 |                            |
|     |          |  | 3期 | 3月2日   | 2月29日  |                            |
| 9回  | まめ知識(栄養) | 生活習慣Q&A・最近の栄養トピックス   | 1期 | 7月1日   | 6月29日  | 13:30<br>～<br>16:30        |
|     | 運動実践     | 個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）  | 2期 | 11月4日  | 11月2日  |                            |
|     | その他      | 栄養調査票記入・健康度問診票記入   | 3期 | 3月9日   | 3月7日   |                            |
| 10回 | まめ知識(休養) | 休養・睡眠について  | 1期 | 7月8日   | 7月6日   | 13:30<br>～<br>16:30        |
|     | 運動実践     | ウォーキングテスト（歩行速度と心拍数との関係）<br>個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）               | 2期 | 11月11日 | 11月9日  |                            |
|     | その他      | 修了検査案内   | 3期 | 3月16日  | 3月14日  |                            |
| 11回 | 医学検査     | 形態（身長・体重・腹囲）インボディ（筋肉量・体脂肪量）・動脈硬化度測定<br>・血液・尿・心電図・呼吸機能・医師問診・運動負荷試験          | 1期 | 7月15日  | 7月13日  | 8:45<br>(集合)<br>～<br>13:30 |
|     | 体力測定     | 基礎体力・脚筋力測定・開眼閉眼片足立ち・歩幅・歩行速度  | 2期 | 11月18日 | 11月16日 |                            |
|     | その他      | アンケート（行動変容ステージ・セルフエフィカシー・心のバランス）<br>写真撮影（姿勢・体型）                            | 3期 | 3月23日  | 3月21日  |                            |
| 12回 | 検査測定結果説明 | 各専門スタッフによる結果の説明  | 1期 | 7月29日  | 7月27日  | 13:30<br>～<br>16:30        |
|     | 目標評価     | 目標の到達度自己評価・コース後の目標設定   | 2期 | 12月2日  | 11月30日 |                            |
|     | 医師面談     | 個別医師面談   | 3期 | 4月6日   | 4月4日   |                            |
|     | 運動実践     | 個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）  |    |        |        |                            |
|     | 修了式      | 修了証書授与・継続サポート案内  |    |        |        |                            |

プログラムの内容が  
変更になる場合がございます

## 2023.4~2024.4 健康づくりのための指導者向け研修申込用紙

太枠内全てご記入ください。なお、個人情報 は 厳重に管理いたします。

|   |   |            |        |   |   |   |
|---|---|------------|--------|---|---|---|
| ふりがな  |   | 性別         | 男      | ・ | 女 |   |
| 氏名  |   | 年齢         | 歳(申込時) |   |   |   |
|   |   | 生年月日       | 西暦     | 年 | 月 | 日 |
| 保有資格・職種など   | <input type="checkbox"/> 健康運動指導士・実践指導者 <input type="checkbox"/> 保健師・看護師 <input type="checkbox"/> 管理栄養士・栄養士<br><input type="checkbox"/> その他( ) <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 学生 |            |        |   |   |   |
| ※下記の連絡先について、勤務先か自宅のどちらかを記入ください。所属がある場合は、名称・所属部署を必ず記入ください。 |   |            |        |   |   |   |
| 勤務先   | 名称  | 所属部署(課・係等) |        |   |   |   |
|   | 〒   | —          | 電話     | — | — |   |
|   | 住所  |            | FAX    | — | — |   |
| 自宅  | 〒   | —          | 電話     | — | — |   |
|   | 住所  |            | 携帯     | — | — |   |

希望する研修の種類にチェックしてください。

- 1 「コース参加型」研修 →  ①見学・実習研修     ②参加体験研修     ③親子コース  
 2 「ニーズ対応型」研修

| 1 ①コース参加型「見学・実習研修」の方は参加希望日を○で囲んでください |         |       |       |         |        |        |         |        |       |
|--------------------------------------|---------|-------|-------|---------|--------|--------|---------|--------|-------|
| コース回                                 | 時期      | 土曜コース | 木曜コース | 時期      | 土曜コース  | 木曜コース  | 時期      | 土曜コース  | 木曜コース |
| 説明会                                  |         | 4月22日 |       |         | 8月19日  |        |         | 12月16日 |       |
| 1回                                   | 1期<br>↓ | 5月6日  | 4月27日 | 2期<br>♥ | 9月2日   | 9月7日   | 3期<br>☺ | 1月6日   | 1月11日 |
| 2回                                   |         | 5月13日 | 5月11日 |         | 9月16日  | 9月14日  |         | 1月20日  | 1月18日 |
| 3回                                   |         | 5月20日 | 5月18日 |         | 9月23日  | 9月21日  |         | 1月27日  | 1月25日 |
| 4回                                   |         | 5月27日 | 5月25日 |         | 9月30日  | 9月28日  |         | 2月3日   | 2月1日  |
| 5回                                   |         | 6月3日  | 6月1日  |         | 10月7日  | 10月5日  |         | 2月10日  | 2月8日  |
| 6回                                   |         | 6月10日 | 6月8日  |         | 10月14日 | 10月12日 |         | 2月17日  | 2月15日 |
| 7回                                   |         | 6月17日 | 6月15日 |         | 10月21日 | 10月19日 |         | 2月24日  | 2月22日 |
| 8回                                   |         | 6月24日 | 6月22日 |         | 10月28日 | 10月26日 |         | 3月2日   | 2月29日 |
| 9回                                   |         | 7月1日  | 6月29日 |         | 11月4日  | 11月2日  |         | 3月9日   | 3月7日  |
| 10回                                  |         | 7月8日  | 7月6日  |         | 11月11日 | 11月9日  |         | 3月16日  | 3月14日 |
| 11回                                  |         | 7月15日 | 7月13日 |         | 11月18日 | 11月16日 |         | 3月23日  | 3月21日 |
| 12回                                  |         | 7月29日 | 7月27日 |         | 12月2日  | 11月30日 |         | 4月6日   | 4月4日  |

1 ②コース参加型「参加体験研修」の方は希望コースを○で囲んでください

1期 ・木曜コース ・土曜コース / 2期 ・木曜コース ・土曜コース / 3期 ・木曜コース ・土曜コース

※参加体験は、現在治療中または経過観察中の疾患をお持ちの場合、受講について主治医の承諾が必要になる場合があります。

1 ③「親子コース」の方は参加希望日を○で囲んでください

【夏期コース】 7/29・8/5・8/19・8/26 / 【冬期コース】 2/3・2/10・2/23・3/2

### 2 「ニーズ対応型」研修の方

ご希望の内容 ( )

ご希望の日程 ( )

※実施内容について電話等でご相談ください。また、別途参加者名簿等を提出いただきます。

<申込方法> 以下のいずれかの方法で、お申し込みください。

- ①ホームページ(申込みフォーム)、②FAX、③郵送(封筒に「健康づくり研修」と明記)、④持参

..... <スタッフ処理欄> .....

|     |     |     |      |   |   |   |   |
|-----|-----|-----|------|---|---|---|---|
| 受付日 | 受決日 | ( ) | 申込方法 | ① | ② | ③ | ④ |
|-----|-----|-----|------|---|---|---|---|



# 学びたいニーズに応えます！講師で出張します！

～ ニーズ対応型研修 ～

＜実施例＞ 単発の研修でも、複数回のシリーズ化研修でもOK！ご相談ください

## 【企業・団体】

### \* 職場の健康リーダー研修

自らが手本となって職場の健康づくり普及に努めた！

### \* 行動変容のきっかけづくりのための体験研修

インボディ測定や基礎体力測定などを体験し、自身のデータを指導の際に活用した！

### \* 地域の健康づくり啓発のための研修

健康づくりの基本的な運動を体験し、町内、家族など身近な人に伝えた！



## 【市町村】

### \* 健康教室に活かせる運動指導研修

運動指導初心者でも安全に効果的に行える運動指導の方法を研修し、教室に活用した！

### \* 特定保健指導者のためのスキルアップ研修(全3回/地元研修)

3回に渡って、医学・栄養・運動の講義と運動実施を研修し指導に活用した！

### \* ご当地オリジナル健康体操の制作(全5回)

体操の全体構成・プラス10を意識した運動効果について研修し、オリジナル体操を完成させた！



## 【個人】

### \* 健康づくり教室で活用するための筋トレ研修

マシンの使い方などを健康づくりの視点から学び、指導に活かした！

## 【栄養士グループ】

### \* 料理教室で活用できる簡単筋トレ&ストレッチ研修

研修した内容を実際に教室で実施し、「これなら出来る！」と大好評の楽しい料理教室となった！



## \*\* 参加者の声 \*\*

運動教室を初めて任されて不安だったが  
研修で学んだ内容を活用してうまくいった。  
(体育施設 運動指導員)

オーダーメイドで研修会を実施してもらえて、職場  
の健康リーダーを養成できた。  
(企業 福利厚生担当)

運動の効果や指導の基本を学べたので、保健指導で  
苦手としていた運動のアドバイスや指導に自信が  
持てた。  
(市町村 保健師)

参考にできる内容がたくさんあってよかった。  
ストレッチ&リラクゼーションを取り入れたら  
喜ばれた！  
(インストラクター)

基準を人に当てはめないという考え方を  
実践していきたいと思った。  
(市町村 栄養士)

「医療と体づくり」両方の話を聞いて、  
参考になったので是非伝えていきたい。  
(市町村 スポーツ指導員)

管理栄養士を目指しており、食のことだけでなく、  
運動の知識や簡単な実技を学べたので、将来活用し  
ていきたい。  
(大学 学生)

運動のポイントを1つ1つ細かく説明して  
もらいながら実践でき分かりやすかった。  
(福祉施設 保健師)