

2023年度第2回日本健康運動指導士会静岡県支部研修会 を実施しました

日にち 2024年3月16日（土）

会場 三島市生涯学習センター 多目的ホール
(〒411-0035 静岡県三島市大宮町1-8-38)

主催 NPO法人日本健康運動指導士会 主管 日本健康運動指導士会静岡県支部

後援 公益財団法人健康・体力づくり事業財団 健康日本21推進全国連絡協議会

参加者数 44名

内容

実施時間	講師	内容
10:00 ~12:00	澤田 亨 先生 早稲田大学スポーツ科学学術院 教授	新アクティブガイドの内容と健康運動指導士・健康運動実践指導者がおさえておきたいポイント
13:00 ~14:30	望月 美春 先生 有限会社コムネット ボディメンテスタジオ BODY アーチ代表・健康運動指導士	どこでも気軽に実践できる運動の指導方法①
14:45 ~16:15	和田 浩 先生 薬袋内科クリニック メディカルフィットネスエム・健康運動指導士	どこでも気軽に実践できる運動の指導方法②

1. 新アクティブガイドの内容と健康運動指導士・健康運動実践指導者がおさえておきたいポイント（講師：澤田亨 先生）

最新の科学的知見に基づき「健康づくりのための身体活動基準2013」を見直し策定された、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023（厚生労働省）」の内容や健康運動指導士・健康実践指導者がおさえておきたいポイントについて、解説していただきました。



2. どこでも気軽に実践できる運動の指導方法①（講師：望月美春 先生）

身体活動・運動実施率を高めるためには、どこでも気軽にできる運動が求められます。座位または立位姿勢で、その場ですぐに実践できる運動をご紹介します。望月先生には、体の機能改善や向上につながる運動やその指導方法等を、実習の中で解説していただきました。



3. どこでも気軽に実践できる運動の指導方法②（講師：和田浩 先生）

「どこでも気軽に実践できる運動の指導方法①」に続き、座位または立位姿勢で、その場ですぐに実践できる運動をご紹介します。和田先生には、障害予防につながる運動やその指導方法等を、実習の中で解説していただきました。

