

平成30年度富山県健康運動指導者の集い
富山県総合政策局スポーツ振興課
元気とやまスポーツライフサポート事業
中間検討会

17:30 開会

- ・開会挨拶
- ・来賓挨拶

17:45 活動報告 事例発表

- ・元気とやまスポーツライフサポート事業 概要について
- ・総合型地域スポーツクラブにおける健康運動教室について

18:30 フリートーク

18:50 総括

19:00 閉会

「元気とやまスポーツライフサポート事業」

事業目的

ライフステージに応じたスポーツ機会の提供、スポーツ活動の定着促進

事業内容

- ・ 県内総合型地域スポーツクラブにおける健康運動教室
- ・ 指導者育成、研修会開催
- ・ 啓発活動

協 力

日本健康運動指導士会
富山県支部

平成29年度 事業実績

①富山県主催健康関連イベントへの協力

②県内総合型地域スポーツクラブの各種健康づくり教室に対する講師派遣

①富山県スポーツフェスタにおける健康体力測定・健康相談。
子どもから高齢者までが参加し、世代間交流の機会提供、運動体験の共有、相互の身体活動促進への動機付け。

②県内総合型地域スポーツクラブに講師を派遣。
運動参加機会の提供を通して県民のスポーツ・運動参加率の向上を促進。

平成29年度 事業実績

①富山県主催イベント協力:1イベント

(28年度:1イベント 27年度:2イベント)

②総合型地域スポーツクラブ:14クラブ21教室

(28年度:15クラブ21教室 27年度:12クラブ19教室)

事業参加延べ人数:2750名

(28年度:3612名 27年度:2934名)

富山県スポーツフェスタ開会式



平成29年度富山県スポーツフェスタ 健康運動相談

日本健康運動指導士会富山県支部

やってみよう!

簡単! 健康体力チェック
~ちびっこからお年寄りまで~

しゅちく	ざんく	ひょうか		せつめい
		両足平均値・目標値		
1 歩きろく	歩数	男性 1分歩数: 110歩 2分歩数: 120歩 3分歩数: 20歩 4分歩数: 30歩 5分歩数以上: 40歩	女性 1分歩数: 110歩 2分歩数: 20歩 3分歩数: 30歩 4分歩数: 35歩 5分歩数以上: 40歩	歩数チェックの定番。 膝の痛みが化ける回数による低下が少ないとされています。
2 立ち上がりテスト	歩数	男性 1分歩数: 110歩 2分歩数: 120歩 3分歩数: 20歩 4分歩数: 30歩 5分歩数以上: 40歩	女性 1分歩数: 110歩 2分歩数: 20歩 3分歩数: 30歩 4分歩数: 35歩 5分歩数以上: 40歩	片足でイスから立ち上がれますか? 太ももの前面(大腿四頭筋)の筋力評価です。 より若い親子にチャレンジ!!
3 立ち上がり	歩数			筋肉には速度が速い速筋と遅く持久性の高い遅筋とがあります。 速筋比率が高い人はジャンプ力に優れます。
4 2ステップテスト (身長比)	歩数	男性 -20歳代: 1.94 30-40歳代: 1.91 50-60歳代: 1.88 70歳代: 1.82	女性 -20歳代: 1.88 30-40歳代: 1.81 50-60歳代: 1.78 70歳代: 1.72	大まかに2歩で移動できる距離を身長で除します。 筋力・バランス能力・関節可動域など総合的な評価になります。
5 片足リックス	片足リックス ・片足リックスで歩 ・片足リックスで立 ・片足リックスで ・片足リックスで	-20歳代: 片足リックスで歩 30-40歳代: 片足リックスで立 50歳代以上: 片足リックスで歩		片足立ちでリックスが出来ますか? 転倒予防にとって重要な歩かです。 水でできた不安定上でチャレンジ!!

日 時 : 平成30年5月13日 (日) 8:30~16:30

内 容 : スタンプラリーのチェックポイント
健康体力測定 健康運動相談

参加者 : 410人 (29年度:367人 28年度:362人)

指導者向け実技講習会

講師：片貝仁子

内容：第31回全国健康福祉祭とやま大会

「ねんりんピック富山2018」PR体操「きときと夢体操」



総合型地域スポーツクラブでの健康教室





平成30年度総合型地域スポーツクラブでの教室(予定)

	クラブ名	主な対象	教室回数
1	くれは総合型スポーツクラブ	小学生	4
2	NPO法人やつおスポーツクラブ	50代~70代	8
3	NPO法人ふちゅうスポーツクラブ	20代~30代	15
4	NPO法人 遊・Uクラブ	60歳前後	10
5	NPO法人 こすぎ総合スポーツクラブきらり	幼児・中学生	15
6	NPO法人おおしまスポーツクラブ	幼児・保護者	7
		高齢者	8
7	天神文化スポーツクラブ	幼児・保護者	10
8	うおづスポラ	50~70代	12
9	スマイル本江スポーツクラブ	小学生~大人	5
		小学生~大人	5
10	なめりCANクラブ	50代~	10
11	NPO法人 KUスポーツクラブWill	20代~60代	15
12	NPO法人 SEIBUスポーツクラブ	40代~60代男性	10
13	NPO法人 おやベスポーツクラブ	60歳以上男子	5
14	NPO法人 アイウェーブ	年中~年長	4
		小学生	1
		中学生	1
		高校生	1
		高齢者	4
		一般	1
15	NPO法人 ふくのスポーツクラブ	60歳以上	15
16	NPO法人 福光スポーツクラブ	60代、70代	1
		60代、70代	2
		60代、70代	12
17	舟橋文化スポーツクラブ バンドリー	30代~60代	15
18	上市町総合スポーツクラブ さんさん	全年齢対象	10
19	立山フレンドリースポーツクラブ	中高年齢層	15
20	(一社)立山連峰スポーツクラブ機構	60歳以上男女	5
		20代~40代女性	10