

2025年度第1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 2025 年 9 月 7 日（日）

会 場 コミュニティながいずみ ホール
（〒411-0943 静岡県駿東郡長泉町下土狩 1283-11）

主 催 N P O 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 37 名

内容

実施時間	講師	内容
10：00 ～12：00	辻川 比呂斗 先生 順天堂大学 保健看護学部 准教授	運動指導を安全に実施するための形態機能（解剖学・生理学）の知識
13：00 ～16：00	大久保 進哉 先生 健康運動実践指導者・健康運動指導士養成講習会 講師	運動指導を安全に実施するための指導技術のポイント

運動指導を安全に実施するための形態機能（解剖学・生理学）の知識

運動指導を安全に行うためには、身体の仕組みを理解しておくことが欠かせません。今回の講義では、解剖学や生理学といった基礎知識を分かりやすく解説していただきました。例えば、骨格筋の働きや血圧についてなど、運動の土台となる体の仕組みを学ぶことができました。さらに、厚生労働省が公表した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」の紹介を通して、最新の科学的根拠に基づいた推奨事項を知ることができました。安全に運動を実践するための基本的な知識を再確認するとともに、現場で具体的に活かせる工夫やポイントを学ぶ機会となりました。



運動指導を安全に実施するための指導技術のポイント

運動指導を安全に実施するための指導技術のポイントとして、筋トレにおける腰痛対策と転倒予防に関する実習を行っていただきました。指導者自身が正しく安全なフォームを身に付けることや、指導内容を分かりやすく伝えること、そして褒めることの大切さを教わりました。大久保先生は、「筋トレと転倒予防はニッポンにおける重要なテーマです。」と言っています。指導上における安全管理の理解を深め「ナイス！」と「ドンマイ！」で運動指導に携わることの大切さを教えていただきました。

