

竹田市経済活性化促進協議会

記

1. セミナー : 第19回 健康運動インストラクター養成セミナー
2. テーマ : みんなで運動指導に挑戦!
3. 日時 : 平成23年10月14日(金) 19:00~21:00
5. 講師名 : 大分県地域成人病検診センター健康教育増進部
次長 松元 義人氏

<講義の概要>

(1) ウォーミングアップ 19:05~

リズム体操(118BPM) ~ ストレッチング



ストレッチングは、呼吸を止めずにおこなう。呼吸を止めることで、筋肉も張ってくる。コミュニケーションをとる為に皆で声に出し数える。

(2) 指導演習 19:25~

- ・ 2つのグループに分かれ発表(6人・7人)
- ・ 1人指導者、5人(6人)対象者
- ・ 発表時に伝えること

① 対象者 ② 声かけ(体調の確認等)



対象者・・・小児

使用ツール・・・ステップライフ、ボール



対象者・・・高齢者

使用ツール・・・ステップライフ、椅子



対象者 … 高齢者
 敬老会の人へ教室参加の勧め
 使用ツール … 椅子



対象者 … 成人
 朝活でヨガをやってみよう！
 （太陽礼拝のポーズ…資料配布）



対象者 … 成人
 減量を目的
 使用ツール … ステップライフ、椅子



対象者 … 中高年
 背筋スッキリ若返り体操
 使用ツール … タオル（どこでもできるように）



対象者 … 中高年
 使用ツール … セラバンド、椅子
 発表時間終了に伴いセラバンド未使用



対象者 … 働き盛りの成人
使用ツール … セラバンド



対象者 … 成人
ダンススポーツを愛する会
使用ツール … CD



対象者 … 高齢者
転倒予防、認知症予防
使用ツール … 椅子



対象者 … 高齢者
使用ツール … ボール、椅子



対象者 … 高齢者
使用ツール … 炭坑節を歌う



対象者 … 中高年

- ・ 参加者が知っている歌を使用する
 - 知っていますか？わかりましたか？等の声かけで確認する
 - 民謡などは、高齢者には導入しやすい
- ・ 教室への勧め＝誘い → 楽しさ、その気にさせる
- ・ 対面での指導は左右が反対になる ← これは、慣れです
- ・ 指導者が自分でできることが必要
- ・ 先に目的をはっきりと伝え、段階をおってすすめていく
- ・ ポイント、ポイントでの声かけ
- ・ 参加者同士が比べあったり、競争しあったりしないように注意する
- ・ カウントのとり方
 - 例) 脚外転運動…開く「1」閉じる「2」、開く＋閉じる「1」
- ・ セラバンドは引っ張る方向で使用する筋肉が違う為、やり方をきちんと説明する
- ・ 椅子の背もたれを持つてのスクワット時の声かけ
 - 「お尻を引く」… 後ろへ倒れる → 「お尻を落とす」
- ・ ボールの押し方（踏み方）
 - 体が動いてボールを押す（踏む）事ができないので、押す（踏む）感触を知る
- ・ 自重を使用 … 身近で手っ取り早い
 - 遊びの中で重心移動
- ・ 指導者が、どこの筋肉を使いどういうトレーニングなのか、きちんと理解をしておく
 - 自分の機能をどう使うか
- ・ 間違った事をみつけ、正すことも必要
- ・ 理屈、理論をわかって指導する。わからない状態で指導しない

(3) まとめ 21:25～

他の人の発表を見ることで、学ぶことができる。ここからがスタートです。