

竹田市経済活性化促進協議会

記

1. セミナー：第11回 温泉利用アドバイザー養成セミナー
※本来は12回目の予定であったが、雨天の為11回目と入れ替え。
2. テーマ：水中（湯中）運動の運動指導に挑戦
3. 日時：平成24年2月6日（月）10：00～12：00
4. 会場：荻の里温泉
5. 講師名：NPO法人ヘルス・フィットネス・フォーラム理事長
（大分県地域成人病検診センター次長）松元 義人 氏
6. 内容：

<事務局>

事務局の本田翔太郎氏より今後のセミナーについて説明があった。

1. 温泉利用アドバイザー養成セミナーについて
 - （1）別府市北浜温泉テルマスにて研修を行う。
 - （2）竹田温泉花水月で4月から木曜日の休館日を利用して教室を開催したい。
 - （3）直入高齢者コミュニティセンターで4月から木曜日の午後教室を開催した。
2. 中核を担う健康運動インストラクター養成セミナーの実施に向けて（6回予定）
3月上旬に長野県 上田市の信州・鹿教湯（かけゆ）温泉、斉藤ホテルの取り組みについて視察を行いたい。それに伴って効果的な視察勉強会を数回実施した。
3. 健康づくりにおける創業者養成セミナーを開催（6回）予定。
企業組合や法人とは？企業、組織化のメリット・デメリット。設立までの手順について勉強会を実施した。

<講義の概要>

講師よりこれまでに学んできたことの集大成として、今日の実技に望んで頂きたいとの励ましの言葉から講義がスタートした。

1. 水やお湯の特性をしっかりと理解する。ここでは、水（お湯）の特性を知ることから、これまで湯布院の健康温泉館クアージュや竹田市花水月、直入高齢者コミュニティセンターなどで体験したことをもう一度思い浮かべて頂きたい。

また、水（お湯）は浮力、水圧、抵抗、水温という特性がある。これらの水深によっても違いが出てくることを理解して頂きたい。そして、運動の中身までが変わってきて、からだに感じる負担度も変わってくる。

2. アクアエクササイズ（水中運動）目的を明確にする

アクアエクササイズには、それぞれ目的に応じて、水中エアロビクス（有酸素運動）、水中（湯中）レジスタンス運動、水中（湯中）ストレッチング、水中（湯中）リラクゼーション、水中（湯中）レクリエーションなどに分けることができる。





3. TPOに応じて

水中（湯中）運動を行う場合は、T：Time・・・時間、P：Place・・・場所、O：Occasion/O p p o r t u n i t y・・・場合/機会を考慮することも大切である。

環境を考慮して（施設のハード面とソフト面を知る）、できる事とできない事がある。何ができるか？

4. 運動の目的を明確に

運動を実施する場合、どのような目的を持って指導していくのか？

（1）健康づくり、（2）生活習慣病予防、（3）運動療法（糖尿病、高血圧、心臓病・・・）、（4）肩こり、腰痛など、（5）リラクゼーション、（6）ストレス解消などがあるので明確にすることも大事である。

5. 運動プログラムの立案

運動プログラムを立案する場合は、（1）実施時間、（2）水温、（3）場所、（4）対象者、（5）目的、（6）内容を明確にして立案する。

前半の講義はこれまで学んできたことを全員で再確認してプログラム作成に入った。



プログラム作成では、W-U Pでのストレッチング、有酸素運動、レジスタンス運動の3グループに分かれてメニュー作成を行った。

ストレッチングには2名が指名され、それぞれ3種目ずつ動きを作成。有酸素運動では4人がそれぞれ違う動きを作成。レジスタンス運動では4人がそれぞれ違う動きを作成した。

<プログラム立案中>



11：10～実技の開始

後半は湯中に入って、それぞれの動きの確認が行われた。

続いて松元講師の合図でW-U Pのストレッチングから受講生が指導者になり、残りの受講生を対象に体験指導が開始された。

また、ストレッチングが終了した後に講師から、立つ位置、声のかけ方、動きについてアドバイスと実際の指導が実施された。

<ストレッチングの指導>

有酸素運動でも4人の指導が終わった後に、講師から動きや声のかけ方のタイミング、左右の手や足の出し方などの細かいアドバイスと実践が実施された。



<有酸素運動の指導>

レジスタンス運動では、4人の指導が終わった後に、同じようからだのどこの部分の運動なのか、息を止めないようにするには工夫が大事である。また安全性を考慮して、湯船の特徴や大きさ周りに障害物がないかなどの確認も重要である。特にレジスタンス運動（筋力トレーニング）は、関節運動が主流になるため日頃から肩・肘・手首・股関節・腰・膝・足首などの関節に障害が無いかを十分にチェックして行うことが重要。



<レジスタンス運動>



※ 最後と一緒に昼食をしながら今後の勉強会についての話がされ、別府市北浜のテルマスの体験学習は2月20日（月）10時から長野先生の教室に参加することに決定。