

2022 年 11 月 10 日

日本健康運動指導士会長野県支部

2022 年度 長野県支部研修会 実施報告

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長野県支部

期日：2022 年 11 月 5 日（土）

会場：長野県障がい者福祉センター・サンアップル（〒381-0008 長野県長野市下駒沢 5 8 6 ）

参加者人数：32 名

内容：

①「運動指導者が押さえておきたい心臓機能の基礎知識と、コロナ禍での健康指導について」

【実施時間】10:00～12:00

【講師】本園 智子 先生

神奈川県予防医学協会 健康運動指導士/臨床検査技師

②「コロナ禍における呼吸循環系と運動に関する医学的基礎」

【実施時間】13:00～15:00

【講師】石黒 裕乃 先生

医療法人石黒 内科医院 医師/長野県日体協 スポーツドクター協議会理事

日本体育協会公認 スポーツドクター/日本医師会認定 健康スポーツ医

【感想】長野県支部の研修会を無事開催する事ができました。講師の本園先生には安全に運動指導を行う際に、押さえておくべき心臓機能の基礎知識を学びました。臨床現場での実体験も踏まえ、心電図や心拍数を確認した上で運動指導を行う重要性や、医師と連携を取りながら運動指導を行うことができる健康運動指導士が求められている現状も知ることができました。午後の部の石黒先生にはコロナ禍における呼吸循環器系と運動に関わる医学的基礎を学びました。マスク生活により変化した呼吸・姿勢について、また、運動負荷の設定における知識を学び、改めて対象者に合わせた運動メニュー作成の重要性を学びました。

午前午後通して、専門的な知識を学ぶことができ、大変貴重な研修会でした。ありがとうございました。

