

2023年6月19日

日本健康運動指導士会長野県支部

2023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
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

期日：2023年6月17日（土）

会場：松本大学（〒390-1295 長野県松本市新村 2095-1）

参加者人数：59名

内容：

- ① 骨格筋と運動の生理学・最新トピックス～加齢変化、運動効果、エピジェネティクス等への正しい理解～

【実施時間】10:00～12:00

【講師】河野 史倫 先生 松本大学大学院 健康科学研究科教授

- ② 体の構造と機能からアプローチするウォーキング（速歩）指導法（右写真）

【実施時間】13:00～14:00

【講師】中野 豪 先生 ㈱池の平ホテル&リゾート健康いきいき診断プログラム

- ③ 脈拍計を活用した安全で効果的なウォーキング指導法

【実施時間】14:00～15:30

【講師】小澤ひかる先生 ㈱池の平ホテル&リゾート健康いきいき診断プログラム



感想：河野先生の講座では、最新の運動生理学の研究であるエピジェネティクスを学び壮年期から高齢期における運動実施・継続の効果を改めて確認し、個々における運動からの身体アプローチのヒントをいただきました。また、中野先生、小澤先生の実習では、幅広い年代層のクライアントを対象とした指導を行ううえで、個々の状況やリスクに合わせて行う実践方法を体験し、指導の際のコツを学ぶ事ができました。

感染対策を講じながら、数年ぶりに長野県内にて実技実習を行うことができ、大変有意義な機会となりました。

この場をお借りして、運営に関わってくださった皆様および、会場をご提供いただきました松本大学に心より感謝申し上げます。