

2024年12月1日

日本健康運動指導士会長野県支部

2024年度 日本健康運動指導士会長野県支部研修会 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

2024年11月30日(土)

会 場

松本大学 (〒390-1295 長野県松本市新村 2095-1)

参加者

76名

内 容

実施時間	講師	内容
10:00～ 12:00	澤田 亨 先生 早稲田大学 スポーツ科学学術院 スポーツ疫学研究室 教授	健康づくりのための身体活動・運動 ガイド2023の基本的な理解
13:00～ 15:00		健康づくりのための身体活動・運動 ガイド2023の現場での応用

感 想

午前の講義では、健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023の基本的な理解として、新しいガイド改訂の背景や研究班の取り組み、世界の動向、エビデンスなどを踏まえお話いただきました。午後の講義では、現場での応用として、推奨事項やポイントを踏まえた具体的なアプローチ事例もご紹介いただきました。特に、動きたくないという本能にどう対応していくか、講義内での30分に1回は座りっぱなしをブレイク（中断）することの体験、「今より少しでも多く身体を動かす」ことにむけたガイドの活用方法については、様々な対象者に向けた指導の際のコツを多く学ぶ事ができました。また、明日からすぐに活用できる指導内容もお教えいただき、大変有意義な機会となりました。

最後に、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。

