健康づくりのための指導者向け研修

学んですぐに現場に活かせる！ 2024

県内各地へ出張します！まずはご相談ください

受講者の声

◎保健指導や健康教室ですぐに活用できた！
◎運動指導に自信が持てた！
◎簡単で効果的な運動指導の方法がわかった！

2種類の学び方！要望に合わせて「見て！即実践！」

保健指導を始める方、健康づくり運営のヒントを得たい方向け

① コース参加型研修@医科学センター

実践の場「生活習慣しっかり改善コース」または「親子健康づくりコース」に参加ください

<見学・実習研修> → 見学やスタッフ補助として実習！内容は自由に選択！
（受講料：無料、フィットネスホール使用料のみ）

<参加体験研修> → 3か月間一緒にコースをまるごと体験！検査・測定も一通り受講！
（受講料：各コース料金に準ずる）

企業の健康リーダーづくり、健康づくり人材育成、指導者向けの健康セミナーを企画したい方向け

② ニーズ対応型研修@医科学センター or 出張地

ご要望のスタイルで研修できます。日程・場所・内容等はご相談のうえ、調整いたします
（受講料：センター開催は無料、施設使用料のみ、出張開催は5,000円＋交通費実費）

公益財団法人新潟県スポーツ協会　新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター
所在地：〒950-0933　新潟市中央区清五郎67番地12　デンカビッグスワンスタジアム内
電　話：025－287－8806（健康づくりまで）ＦＡＸ：025－287－8807

生活習慣しっかり改善コースに参加して学ぶ！

～ コース参加型研修（全部または参加したいところだけ）～

回		コース内容	期	土曜コース	木曜コース	時間
説明会	コースについて	コース内容説明・施設内覧・資料配布	1期	4月20日		13:30～15:30
	受講について	同意書記入、ライフコーダ（歩数計）の貸出	2期	8月24日		
	食習慣調査	最近の食事内容（栄養）についてのアンケート調査	3期	12月21日		
1回	医学検査	形態（身長・体重・腹囲）インボディ（筋肉量・体脂肪量）・動脈硬化度測定・血液・尿・心電図・呼吸機能・胸部X線・骨密度・医師問診・運動負荷試験	1期	4月27日	5月9日	8:45(集合)～13:30
	体力測定	基礎体力・脚筋力測定・開眼閉眼片足立ち・歩幅・歩行速度	2期	9月7日	9月12日	
	その他	アンケート（行動変容ステージ・セルフエフィカシー・心のバランス） 写真撮影（姿勢・体型）・テキスト配布	3期	1月18日	1月9日	
2回	まめ知識(運動)	運動3要素とその効果・自分に適した運動	1期	5月18日	5月16日	13:30～16:30
	運動実践	ウォーキングテスト（歩行速度と心拍数との関係） 自宅運動メニューの実践（自重筋トレ・運動日記説明）	2期	9月21日	9月19日	
			3期	1月25日	1月23日	
3回	検査測定結果説明	各専門スタッフによる結果の集団説明	1期	5月25日	5月23日	13:30～16:30
	医師面談	個別医師面談	2期	9月28日	9月26日	
	目標設定	運動・栄養・休養それぞれの自己目標設定	3期	2月1日	1月30日	
	まめ知識(運動)	姿勢・バランスチェック・ウォーキングフォーム				
	運動実践	自宅運動メニューの実践（自重筋トレ・運動日記説明）				
4回	まめ知識(栄養)	食事バランスガイド・水分摂取	1期	6月1日	5月30日	13:30～16:30
	まめ知識（運動）	筋肉痛とストレッチ	2期	10月5日	10月3日	
	運動実践	個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）	3期	2月8日	2月6日	
5回	まめ知識(栄養)	減塩について・筋肉づくりについて	1期	6月8日	6月6日	13:30～16:30
	まめ知識(休養)	お酒・たばこについて（受講者の背景に応じて）	2期	10月12日	10月10日	
	運動実践	個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）	3期	2月15日	2月13日	
6回	まめ知識(栄養)	自分の適量・弁当箱法	1期	6月15日	6月13日	10:30～15:00
	栄養実習	栄養実習・意見交換	2期	10月19日	10月17日	
	運動実践	自宅運動メニューの実践と復習 個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）	3期	2月22日	2月20日	
7回	まめ知識(運動)	ライフコーダのデータ振り返りによる歩数と運動量の変化	1期	6月22日	6月20日	13:30～16:30
	まめ知識(休養)	心の健康・ストレスについて	2期	10月26日	10月24日	
	目標確認	3回目に設定した目標の中間自己評価・修正	3期	3月1日	2月27日	
	運動実践	個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）				
8回	まめ知識(休養)	口腔ケアと生活習慣病・歯科・口腔相談	1期	6月29日	6月27日	13:30～16:30
	運動実践	個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）	2期	11月2日	10月31日	
			3期	3月8日	3月6日	
9回	まめ知識(栄養)	生活習慣Q&A・最近の栄養トピックス	1期	7月6日	7月4日	13:30～16:30
	運動実践	個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）	2期	11月9日	11月7日	
	その他	栄養調査票記入・健康度問診票記入	3期	3月15日	3月13日	
10回	まめ知識(休養)	休養・睡眠について	1期	7月13日	7月11日	13:30～16:30
	運動実践	ウォーキングテスト（歩行速度と心拍数との関係） 個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）	2期	11月16日	11月14日	
	その他	修了検査案内	3期	3月22日	3月20日	
11回	医学検査	形態（身長・体重・腹囲）インボディ（筋肉量・体脂肪量）・動脈硬化度測定・血液・尿・心電図・呼吸機能・医師問診・運動負荷試験	1期	7月20日	7月18日	8:45(集合)～13:30
	体力測定	基礎体力・脚筋力測定・開眼閉眼片足立ち・歩幅・歩行速度	2期	11月23日	11月21日	
	その他	アンケート（行動変容ステージ・セルフエフィカシー・心のバランス） 写真撮影（姿勢・体型）	3期	3月29日	3月27日	
12回	検査測定結果説明	各専門スタッフによる結果の説明	1期	8月3日	8月1日	13:30～16:30
	目標評価	目標の到達度自己評価・コース後の目標設定	2期	12月7日	12月5日	
	医師面談	個別医師面談	3期	4月12日	4月10日	
	運動実践	個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）		プログラムの内容が変更になることがございます		
	修了式	修了証書授与・継続サポート案内				

（公財）新潟県スポーツ協会　新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター　行　ＦＡＸ：０２５－２８７－８８０７

2024.4～2025.4　健康づくりのための指導者向け研修申込用紙

太枠内全てご記入ください。なお、個人情報は厳重に管理いたします。

ふりがな		性別	男　・　女
氏　名		年齢	歳（申込時）
		生年月日	西暦　年　月　日
保有資格・職種など	□健康運動指導士・実践指導者　□保健師・看護師　□管理栄養士・栄養士 □その他（　　）　□なし　□学生		

※下記の連絡先について、勤務先か自宅のどちらかを記入ください。所属がある場合は、名称・所属部署を必ず記入ください。

勤　務　先	名称	所属部署 （課・係等）
	〒　－ 住所	電話　－　－ ＦＡＸ　－　－
自　宅	〒　－ 住所	電話　－　－ 携帯　－　－

希望する研修の種類にチェックしてください。

□　１「コース参加型」研修　→　□ ①見学・実習研修　□ ②参加体験研修　□ ③親子コース

□　２「ニーズ対応型」研修

１　①コース参加型「見学・実習研修」の方は参加希望日を〇で囲んでください

コース回	時期	土曜コース	木曜コース	時期	土曜コース	木曜コース	時期	土曜コース	木曜コース
説明会	1期	4月20日		2期	8月24日		3期	12月21日	
1回		4月27日	5月9日		9月7日	9月12日		1月18日	1月9日
2回		5月18日	5月16日		9月21日	9月19日		1月25日	1月23日
3回		5月25日	5月23日		9月28日	9月26日		2月1日	1月30日
4回		6月1日	5月30日		10月5日	10月3日		2月8日	2月6日
5回		6月8日	6月6日		10月12日	10月10日		2月15日	2月13日
6回		6月15日	6月13日		10月19日	10月17日		2月22日	2月20日
7回		6月22日	6月20日		10月26日	10月24日		3月1日	2月27日
8回		6月29日	6月27日		11月2日	10月31日		3月8日	3月6日
9回		7月6日	7月4日		11月9日	11月7日		3月15日	3月13日
10回		7月13日	7月11日		11月16日	11月14日		3月22日	3月20日
11回		7月20日	7月18日		11月23日	11月21日		3月29日	3月27日
12回		8月3日	8月1日		12月7日	12月5日	2025→	4月12日	4月10日

１　②コース参加型「参加体験研修」の方は希望コースを〇で囲んでください

1期　・木曜コース　・土曜コース　／　**2期**　・木曜コース　・土曜コース　／　**3期**　・木曜コース　・土曜コース

※参加体験は、現在治療中または経過観察中の疾患をお持ちの場合、受講についてに主治医の承諾が必要になる場合があります。

１　③「親子コース」の方は参加希望日を〇で囲んでください

【夏期コース】8/3・ 8/10 ・ 8/17 ・ 8/24　／　【冬期コース】2/1 ・ 2/8 ・ 2/15 ・ 3/1

２　「ニーズ対応型」研修の方

ご希望の内容（　　）

ご希望の日程（　　）

※実施内容について電話等でご相談ください。また、別途参加者名簿等を提出いただきます。

＜申込方法＞　以下のいずれかの方法で、お申し込みください。
①ホームページ(申込みフォーム)、②ＦＡＸ、③郵送（封筒に「健康づくり研修」と明記）、④持参

＜スタッフ処理欄＞

受付日		受決日	（　　）	申込方法	①	②	③	④

学びたいニーズに応えます！講師で出張します！

～ ニーズ対応型研修 ～

＜実施例＞　単発の研修でも、複数回のシリーズ化研修でもOK！ご相談ください

【企業・団体】

＊職場の健康リーダー研修

自らが手本となって職場の健康づくり普及に努めた！

＊行動変容のきっかけづくりのための体験研修

インボディ測定や基礎体力測定などを体験し、自身のデータを指導の際に活用した！

＊地域の健康づくり啓発のための研修

健康づくりの基本的な運動を体験し、町内、家族など身近な人に伝えた！

【市町村】

＊健康教室に活かせる運動指導研修

運動指導初心者でも安全に効果的に行える運動指導の方法を研修し、教室に活用した！

＊特定保健指導者のためのスキルアップ研修(全３回/地元研修)

３回に渡って、医学・栄養・運動の講義と運動実施を研修し指導に活用した！

＊ご当地オリジナル健康体操の制作(全５回)

体操の全体構成・プラス１０を意識した運動効果について研修し、オリジナル体操を完成させた！

【個人】

＊健康づくり教室で活用するための筋トレ研修

マシンの使い方などを健康づくりの視点から学び、指導に活かした！

【学生(栄養士育成校)】

＊健康づくりと栄養について＆簡単筋トレ・ストレッチ研修

研修した内容を実際に教室で実施し、「これなら出来る！」と大好評の楽しい料理教室となった！

＊＊参加者の声＊＊

運動の基礎知識の再確認ができた。下半身まわりの運動・スクワットを教室、運動指導にて活用したい。（体育施設　運動指導員）	食事の摂り方、ストレッチなど今後の体力維持に活用したい（団体　中級幹部職員）
運動の効果や指導の基本を学べたので、保健指導で苦手としていた運動のアドバイスや指導に自信が持てた。（市町村　保健師）	参考にできる内容がたくさんあってよかった。ストレッチ＆リラクゼーションを取り入れたら喜ばれた！（インストラクター）
身体を動かすことの大切さ、食べ物は体をつくることの大切さを意識にして生活することを心に誓った（市町村　食生活改善推進員）	学生に対して、自分の適量の食事を知ることが大事ということを改めて伝えようと思った。（大学　非常勤講師）
自分で気づき、目標を設定し、行動するという自発的に健康的な生活を送るように導くことが、指導者として大切（大学　学生）	運動のポイントを１つ１つ細かく説明してもらいながら実践でき分かりやすかった。（福祉施設　保健師）