

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 ～

【企業・団体】

* 職場の健康リーダー養成研修(全5回/3か月間)

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】

* 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！



【栄養士グループ】

* 料理教室で活用できる簡単筋トレ&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

運動教室を初めて任されて不安だったが
研修で学んだ内容を活用してうまくいった。
(体育施設 運動指導員)

自分たちが求めていた内容で研修会を実施
でき、健康リーダーを養成できた。
(企業 福利厚生担当)

マシン・運動具を実際に体験でき、
鍛え方、指導のやり方がわかった。
(市町村 保健師)

コース全体の組み立て方が参考になった。
(市町村 健康づくり係)

基準を人に当てはめないという考え方を
実践していきたいと思った。
(市町村 栄養士)

医療と体づくり両方の話を聞いて、
参考になったので是非伝えていきたい。
(市町村 スポーツ指導員)

目標の設定の仕方に具体的な数値を入れていて
参考になった。
(市役所 栄養士)

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)

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	5月2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29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12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	5月9日	5月14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5日	9月10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	12月19日	12月24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16日	5月21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19日	9月17日	
			3期	1月9日	1月7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23日	5月28日	13:30 ～ 16:30
	医師面談	個別医師面談	2期	9月26日	9月24日	
	目標設定	運動・栄養・休養それぞれの自己目標設定	3期	1月16日	1月14日	
	まめ知識(栄養)	食事バランスガイド・水分摂取				
	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(医学)	生活習慣病について（医師）	1期	5月30日	6月4日	13:30 ～ 16:30
	まめ知識(運動)	筋肉痛とストレッチ	2期	10月3日	10月1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	1月23日	1月21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6日	6月11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10日	10月8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	1月30日	1月28日	
6回	まめ知識(栄養)	自分の適量・弁当箱法	1期	6月13日	6月18日	13:30 ～ 16:30
	栄養実習	栄養実習（試食なし）・意見交換	2期	10月17日	10月15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6日	2月4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20日	6月25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24日	10月22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	2月13日	2月11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27日	7月2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	10月31日	10月29日	
			3期	2月20日	2月18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4日	7月9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7日	11月5日	
	その他	栄養調査票記入・健康度問診票記入	3期	2月27日	2月25日	
10回	まめ知識(休養)	休養・睡眠について	1期	7月11日	7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） 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14日	11月12日	
	その他	修了検査案内	3期	3月6日	3月4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18日	7月23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28日	11月19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13日	3月11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1日	8月6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5日	12月3日	
	医師面談	個別医師面談	3期	3月27日	3月25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）				
	修了式	修了証書授与・継続サポート案内				