

# 群馬県健康スポーツ指導者協議会だより

発行：群馬県健康スポーツ指導者協議会 会長 野田 伸

第1号 [2013年3月23日]

## 指導者協議会発足にあたって 群馬県健康スポーツ指導者協議会 会長 野田 伸

健康スポーツ指導者の皆さまには、巡回指導・個別指導・エンジョイ健康教室などを通じて、県民の皆さまに「身体を動かすことの楽しさ」や「スポーツ・レクリエーション活動の楽しさ」を伝え、また各市町村で多くの県民の皆さまにスポーツ・レクリエーションの機会を提供していただき、生涯スポーツの振興、県民の健康保持増進に多大なご貢献をいただいておりますことに感謝申し上げます。

健康スポーツ指導者バンク制度は発足から35年が経過しますが、「会員相互の連携」などを目的に2011年6月に協議会組織が発足しました。各部会の活動も軌道に乗り始めてきたのではないかと思います。今後は、「指導者のさらなる資質向上」と「若手指導者の確保・育成」に取り組み、県民の要請に的確に応えられる協議会組織にしたいと思っておりますので、会員の皆さまよろしくお願いたします。

### 【2012年度 事業報告】

#### <健康スポーツ指導者研修会> [※9月22日開催]

「ノルディックウォーキング」の研修会を開催しました。講師は群馬県ノルディックウォーキング協会会長の石堀郁夫氏にお願いし、70名が参加しました。室内で歩き方の基本とノルディックポール



#### △ まずは基本から

の使い方を学んだ後、屋外で秋空のさわやかな風がそよぐ中、実技を行いました。

参加者からは、「この機会に始めてみたい」、「屋外での実技が、非常に心地よかった。もっとウォーキングを続けていたかった」等の声を聞くことができ、無事終了することができました。



#### △ 屋外でのウォーキング

#### <情報交流会>

研修会で汗を流した後は協議会会員約40名で昼食を取りながらの交流会を開催しました。引き続き、グループディスカッションをし、テーマは「バンク活動に思うこと」を各グループでまとめ代表者が発表しました。出席者の方々からは「今後の協議会への期待や要望」、「協議会会員のレベルアップを図る事業の提案」などたくさんの貴重な意見を寄せていただき大成功の情報交換会となりました。



#### △ 情報交換会は初の試み



#### <エンジョイ健康教室> [※10月2日より開始]

県スポーツ協会では、多種目を多世代対象に開催しています。協議会の会員が、講師を務めています。2013年度も開催予定です。会員の皆さまのご参加もお待ちしています。

(裏面に続く)

## ＜生涯スポーツ講習会＞〔\*12月23日開催〕

コアコンディショニング（体幹を鍛えよう）の講習会を開催しました。講師はインストラクターの赤石国明氏にお願いし、66名が参加しました。前半はストレッチポールを使った姿勢改善の体操、後半はマットとGボールを使ったエクササイズでした。

講習会終了後参加者から、指導するための注意点等の質問でしばらくの間会場は賑わっていました。また、次回は小さなボールを使った講習会も開催して欲しいとの要望も出ました。



△ Gボールを使っている講習

## ＜健康スポーツ指導者養成講習会＞〔\*1月26日、27日、2月2日、3日開催〕



△ ストレッチングの講習

この講習会は「健康スポーツ指導者」となるために必要となる基礎知識が、講義、実技によって構成されています。

今回の講習会には介護現場で働く若手の職員を始め、50名が参加しました。初日の「アイスブレイキング」では自己紹介や同時動作・発声、そしてコミュニケーションを重ねることで、自然と交流の輪が広がり、最終日まで講義、実技共に楽しく過ごすことができました。

「救急法」では、過去にこの養成講習会を受けたことのある方も、“救急車が到着するまでに何ができるのか”といった講

義や、AEDの使い方などの実技講習を通して、定期的に緊急時の対応法を学ぶ必要性を痛感していました。

また、「正しいランニングの楽しみ方」では、山西哲郎氏の「頭が良くなる走り方～人はゆっくり走って進化した～」をテーマとした講義が、参加者の心に強く残りました。

他にも栄養学の講義や健康スポーツの実技を通して、指導者としてのベースを学んだ4日間、さまざまな年代の参加者との交流で新たなつながりを築くことができ、充実した講習会となりました。



△ 救急法の講習

## ＜2013年度 事業計画＞

- [2013年] ・4月 6日（土）：健康スポーツ指導者バンク認定式
- ・9月21日（土）：健康スポーツ指導者バンク登録者研修会
- ・12月1日（日）：生涯スポーツ講習会
- [2014年] ・1月25日（土）26日（日）～
- 2月1日（土）2日（日）：健康スポーツ指導者養成講習会
- ・3月22日（土）：健康スポーツ指導者協議会 第1回 総会・研修会

## 【健康体力づくり巡回スポーツ指導】

\*年間を通して地域・職場に対して各種健康スポーツの指導者を派遣する

## 《つばやき》

健康スポーツ指導者の資質向上のための研修会や指導者同士の【和】を大切にした情報交換会の開催、人の【絆】を大切に活動した1年でした。

今後も“事業部”と“総務・広報部”が連携し、よりよい協議会づくりに尽力してまいりますので、皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

