



申込締切
10月31日
(木)

親子体操普及員養成講座

健やか力推進センターは、親と子がふれ合いながら体を動かす“親子体操”を普及し、子育て世代や子どもの健康づくりを推進することを目的に、「親子体操普及員養成講座」を開講します。

養成講座修了後は、「親子体操普及員」として、各々のフィールドで健康づくりに関連づけて“親子体操”を普及していきます。

と き 令和元年 **11月30日** (土) 9:20~16:30
12月 1日 (日) 9:30~15:00

ところ **アピオ青森** イベントホールほか
(青森市中央3丁目17-1)



対 象 親子体操の普及に意欲のある方

受講料 5,000円 (資料代込み)

講 師 佐藤 弘道さん (元NHK体操のお兄さん) 他

持ち物 内履き、昼食、飲み物、筆記用具など

服 装 動きやすい服装 (体を動かす実習があります)

申込方法・スケジュール ※裏面参照

お申込・お問合せ先

健やか力推進センター TEL : 017-763-5590

MAIL : aomed-sukoyaka@circus.ocn.ne.jp

FAX : 017-763-5591

主催 青森県医師会 健やか力推進センター

共催 弘前大学大学院医学研究科社会医学講座

弘前大学COI研究推進機構

青森県保育連合会

後援 青森県 青森市



【親子体操普及員養成プログラム 目標】

身の回りの人々（家族、同僚、友人）に対して自身の生活圏内（地域、職域、学校）で健康に関する知識や行動を広めたり、地域保健活動の指導・サポートといったボランティア活動をおこなう人を育てる。

■ プログラム内容予定（健康教養に関連づけて親子体操を習得する）

11月30日
(土)

時間	テーマ	小目標	内容
9:20-9:30 (10分)	オリエンテーション	親子体操普及員とその活動を理解する。	・本講座の到達目標とその後の活動
9:30-10:10 (40分)	講義： 健康物語	青森県民の健康状況を把握し、それと生活習慣との関係について理解する。	・健康物語を用いて、将来のこどもの未来を考える ・青森県民の健康問題 ・健康の考え方など
10:10-10:25 (15分)	講義： 親子体操とは	親子体操の目的とその効果を理解する	・親子体操の目的 ・親子体操に取り組むための注意点
10:30-11:20 (50分)	体験実習： 親子体操とは	親子体操を体験し、その効果を理解する	・親子体操の体験 ・振り返り - 注意点や種目の特性を理解できたか
11:30-12:30 (60分)	講義： 親子体操とは	親子体操の目的とその効果を理解する。	・親子体操の目的とその効果 ・種目の特性(目的と効果)
13:30-14:20 (50分)	講義： 親子体操の指導の基本	親子体操実施の際に留意すべきことを観察し、深める	・体操を指導するにあたって(指導者とは、号令・説明、動きの見本、指導環境など) ・親子体操の指導の方法 - 身体的リスク管理 - 効果的な運動指導方法など
14:30-15:20 (50分)	見学実習： 親子体操の指導方法	親子体操実施の際に留意すべきことを観察し、深める	・親子体操指導者による体操教室の見学 ・指導に際して、安全面への配慮、運動の効果的な指導方法、楽しさの演出、子どもの発達段階に応じた配慮について観察 ・レポート提出(安全面、運動の効果、楽しさ、発達段階に応じた配慮の4観点で記載)
15:30-16:20 (50分)	講義： 幼児の身体的特性	幼児期の身体的特性について理解する	・幼児期の身体的発育と発達 ・幼児期の運動機能の発達 ・運動技能、運動能力の獲得

12月1日
(日)

時間	テーマ	小目標	内容
9:30-10:20 (50分)	講義： 幼児の栄養	幼児期の栄養について理解する	・幼児期の食育について ・幼児期の食事と健康について
10:30-11:20 (50分)	講義： 幼児の精神的・心理的特性	幼児期の精神的特性について理解する	・幼児期の身体的発育と発達 ・幼児期の運動機能の発達 ・運動技能、運動能力の獲得 幼児期の精神的発育と発達
11:30-12:30 (60分)	演習： 普及計画作成	指導案を考える	・指導案の作成 ・個人で案を作成
13:30-14:30 (60分)	グループワーク	身の回りの人々へ学んだことを伝える方法を検討し、それを実践するための仲間を作る	・親子体操の普及方法を考える ・普及員としてどのような役割を果たせるかを考える ・普及方法の発表
14:30-15:00	修了証授与		

■ 申込方法

メール、またはFAX(下の参加申込書をご使用ください)に①氏名、②年齢、③所属先名、④住所、⑤電話番号を明記し、※10月31日(木)までにお申し込みください。

■ 親子体操普及員養成講座 参加申込書

①参加者氏名	ふりがな	②年齢	歳
③所属先名		⑤所属先の電話番号	
④所在地			