



定員30名

申込締切

10月30日

(金)

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2年11月14日(土) 9:00~16:00

11月15日(日) 9:00~15:15

ところ

青森中央学院大学 7号館ほか

(青森市大字横内字神田12番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 弘前市

青森県私立幼稚園連合会



【親子体操普及員育成プログラム 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14日
(土)

時間	テーマ	小項目	内容
9:00-9:05	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
9:05-10:00 (休憩10分含む)	講義：親子体操が将来の 子供に影響を与えるのか	青森県民の健康状態を把握し、その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
10:00-11:00 (休憩10分含む)	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
11:00-12:00 (休憩10分含む)	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 - 取り組む際の注意点 - 種目の特性（目的と効果） ・振り返り - 体験した感想 - 取り組む際の注意点と種目の特性を理解できたか
13:00-14:00 (休憩10分含む)	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 - 楽しさの演出の方法 - 子どもの発達段階に応じた対応
14:00-15:00 (休憩10分含む)	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）
15:00-16:00	演習：実践事例発表	普及推進員の活躍状況を知る	・実践事例を2名程度話をしてもらう。 ・普及イメージの共有 ・フリーディスカッション

11月15日
(日)

時間	テーマ	小項目	内容
9:00-10:00 (休憩10分含む)	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
10:00-11:00 (休憩10分含む)	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
11:00-12:00 (休憩10分含む)	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
13:00-13:30	普及計画作成		・指導案の作成 ・個人で案を作成
13:30-15:00	ワークショップ		・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
15:00-15:15	修了式授与		

◆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30日(金)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			