



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 平成31年 **3月19日** (火) 12:50~17:00
20日 (水) 10:00~16:40

ところ 沖館市民センター
多目的ホール・中会議室兼視聴覚室
(青森市沖館1丁目1-11)



※公共交通機関でお越しください。

対象 青森県内在住で親子体操の普及に意欲のある保育者等

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

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講座

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養成します。

■プログラム内容（健康教養に関連づけて親子体操を習得する）

	時間	テーマ	講師	小目標	内容
3/19 (火)	12:50-13:00 (10分)	はじめに 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
	13:00-13:50 (50分)	講義： 健康物語	弘前大学大学院医学 研究科特任教授 (兼 健やか力推進セン ター長) 中路重之先生	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。	・青森県民の健康問題 ・健康の考え方(健康物語と16のキーワー ド) ・子育て世代の健康づくりの状況
	14:00-14:50 (50分)	講義： 幼児の身体的特性	弘前大学教職大学院	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
	15:00-15:50 (50分)	講義： 幼児の精神的・ 心理的特性	子どものこころの発達 研究センター	幼児期の精神的特性について 理解する。	・幼児期の精神的発育と発達
	16:00-16:50 (50分)	講義： 親子体操とは	元NHK体操のお兄さん 医学博士 佐藤弘道先生	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)
3/20 (水)	10:00-11:00 (60分)	実習： 親子体操とは (体験)		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) ・ふり返り - 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
	11:30-12:30 (60分)	講義： 親子体操の指導 の基本	元NHK体操のお兄さん 医学博士 佐藤弘道先生	親子体操実施の際に留意すべ きことを理解する。	・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 - 身体的リスクの管理 - 効果的な運動指導の方法 - 楽しさの演出の方法 - 子どもの発達段階に応じた対応
	14:00-14:50 (50分)	実習： 親子体操の指導 方法(見学)		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
	15:00-16:30 (90分)	ワークショップ： 親子体操普及作戦 を立てよう	弘前大学大学院 医学研究科 助教 沢田かほり	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つくる。	・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
	16:30-16:40 (10分)	修了証授与	親子体操普及員は身の回りの人々（家族、同僚、友人など）に対して自身の生活圏内（地域、職域、学校など）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。		

■ 申込方法

メール、またはFAX(下の参加申込書をご使用下さい)に

①参加者氏名(ふりがな)、②年齢、③所属先名、④所在地、⑤電話番号を明記し、※2月22日(金)までにお申し込みください。

■ 問合せ・お申込先

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

■ 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	才
③ 所属先名		⑤ 所属先の電話番号	
④ 所在地	〒		