

地域運動指導員「第6期生」養成講座が始まりました

雲南市では、平成18年度から地域運動指導員を養成しています。住民に身近な立場でからだを動かすことの「楽しさ」と「大切さ」を広く伝える住民ボランティアとして、これまで157人が養成講座を受講し、各地域で活躍しています。

今年度は第6期生を公募し、30人の応募がありました。養成講座は全4回で、健康づくりに効果的な運動の知識や実践方法などについての座学と実技を行います。

9月11日(金)に開催した講座では、市内の健康実態や地域運動指導員の役割を解説したほか、第4期生の稲岡恵子(いなおかえいこ)さんによる活動発表や、東京大学名誉教授で雲南市名誉顧問の武藤芳照(むとうよしてる)さんが「からだの理」と題して講演されました。受講生からは「地域で運動指導をする時のコツが分かった。稲岡さんのパワーに圧倒された」、「効果的・魅力的な指導をするために、幅広い知識を持つことが大切だと思った」と感想がありました。最後の実技実習では受講生の皆さんが一生懸命取り組み、内容の濃い一日になりました。

研究所では、受講生の皆さんが養成後にしっかりと身近な人の健康づくりを支援していけるよう、最新かつ役立つ情報を収集・整理しながら実用的な養成講座を楽しく開催していきます。

身体教育医学研究所うんなん

TEL:0854-49-9050

<https://www.shintai-unnan.com/>