



Title	健康運動指導士養成講習会を受講して
Author(s)	瀧本, 良博
Citation	大阪公衆衛生. 1994, 65, p. 8-10
Version Type	VoR
URL	https://hdl.handle.net/11094/83809
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

寄稿

健康運動指導士養成講習会を受講して

大阪府環境保健部健康増進課
瀧 本 良 博

平成5年11月7日より12月17日まで、東京都において健康運動指導士養成講習会が開催され、本年度は、大阪府からは私と岸和田保健所保健予防課長の佐藤先生が受講させていただいたが、以下この講習会の内容および東京で一カ月半過ごしたことについて述べる。

1. 講習会について

当講習会は昭和63年度より開始され、全国の地方公共団体の職員を対象にしているが、他に年数回、民間を対象とした講習会も実施されている。参加資格としては職種が限定されているが、本年度の受講者の職種は表1のとおりであった。

表 1

医師	4名
保健婦	50名
管理栄養士	52名
栄養士	1名
理学療法士	2名
放射線技師	1名
臨床検査技師	1名
衛生行政担当者	3名
スポーツ指導者	4名
総計	118名

健康運動指導士の役割

受講者の大部分が保健婦と管理栄養士で占められているが、大阪府では現在まで原則と

して医師が参加しており、保健婦や管理栄養士は健康運動実践指導者講習会の方に参加させている。簡単に両者を説明すると、両者とも日常生活における健康づくり運動の普及、指導等ということでは共通しているが、健康運動指導士は運動プログラムの作成を担い、実践指導者は作成された運動プログラムをふまえた運動の実地指導を担うという違いがある。

現在、大阪府のいくつかの保健所において健康メディカル講座が実施されているが、実際、上記の資格者が組んでの本格的な健康運動指導は十分には実施されておらず、外部から講師を招いて行っているのが現状である。今後は益々両者の役割が重要になると考えられ、積極的に健康運動指導事業に携わっていく必要があると思われる。

講習内容の概要と講評

講習内容の概要は、表2に示したとおりである。

内容についての講評をすると、我々のような職種の者にとっては、すでに一度は学んだ知識が大部分で、特に新しいというものは少ないが、専門としていない科目の知識の再整

理ということでは勉強になったと思う。

また、他の職種の人々の意見をまじえ客観的に述べると、長所としては、カリキュラムは広範囲に及び内容も高度なものがあり、体育館やプール等の施設を利用した実技があるという点であるが、反面、講義の内容が難しく、職種によっては全く歯がたたず、試験勉強（最後に試験がある）の専念に終わるということと、実技の時間が少なく、あまり身につかないということである。今後は、職種別に必修科目を定めたり、実技を小グループ毎に行う等の工夫が望まれる。

表 2

- ① 健康管理概論
- ② 運動生理学
- ③ 機能解剖とバイオメカニクス
- ④ 発育・発達・老化
- ⑤ 栄養と運動
- ⑥ 肥満の判定と評価基準
- ⑦ 成人病とその予防
- ⑧ 体力測定と評価
- ⑨ 運動負荷試験、心電図
- ⑩ 健康づくりの運動の理論と実技
- ⑪ 運動プログラム管理
- ⑫ 運動指導の心理学的基礎
- ⑬ ストレス管理法
- ⑭ 運動障害と予防
- ⑮ 救急措置

ま と め

今回の講習会で、他府県の保健所の情報を得たり、他の職種の人々と机を並べることによって、彼らの保健行政への考え方や役割等を知ることができたことは有意義であった。

医師という職業上、どちらかといえば、疾患レベルの指導等に傾きがちであるが、今後は健康運動指導士として、実践運動をふまえた健康教育の普及に力を注いでいきたいと考

えている。

2. 東京での日々

苦 痛

本講習会の一カ月半（途中、仕事のため2回大阪へ戻ってきたが）自由な時間を過ごすことができた。私は学生時代6年間で東京で過ごしたので居心地はよかったが、苦痛であったのは、ほぼ毎日の朝の地下鉄のラッシュのすごさと、朝から夕方までずっと机の前に座って講義を受けることであった。考えてみると、学生の頃は1時間目の授業を受けたという記憶があまりなく（授業そのものは確かにあったと思う）、また、毎日朝から夕方まで机の前に座っているという奇特なこと？はまずなかった。

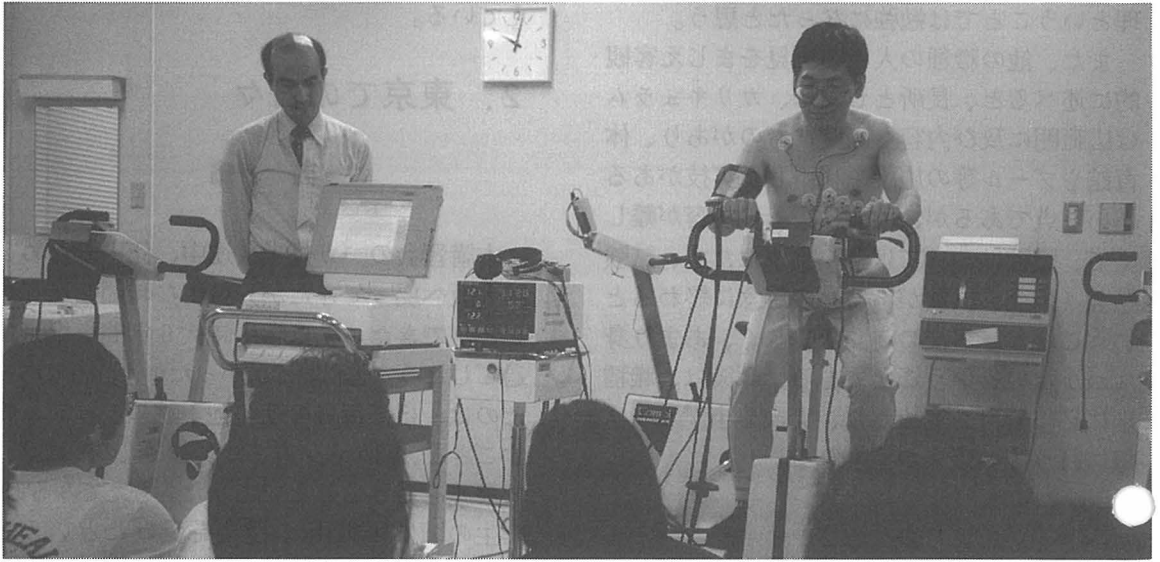
再 会

次に、私が在籍した大学の元教授がたまたま講義を担当されたが、この時はじめてこの教授の専門科目を知った。講義終了後挨拶にいくと、「おお、君の顔は覚えている」といわれ、厚生省の人から、[私が学生の頃、何か問題でも起こして、それで記憶されている]と誤解をうけた。

元教授は学生部長をされていて、クラブ活動での予算等のことで接する機会が多かっただけのことで、別に私が性行不良の問題児であったわけではない。もちろん優等生でもなかったが。

反 省 会

1日が終わると勉強会、反省会と称したわけのわからない会が結構あったが（事実上の勉強会も確かにあった）、すぐに他の人々とうちとけて楽しい時間を過ごせた。とりわけ



佐藤先生は「サトちゃん」と呼ばれ人気が高く、添付の写真（上半身裸体で負荷心電図実施中）を購入した女性もいたという噂である。

怪しげな宿

宿舎についてであるが、公共の宿に泊ったが、連泊が1週間以上できる所がなく、いくつかを泊り歩いたが、怪しげな宿が二つあった。一つは大浴場に入った時のことであるが、私が身体を洗っていると、いきなり女性らしき人が入って来て（おそらく胸もけっこうあったのでニューハーフだろう）思わず、男風呂と女風呂をまちがえたのではないかとあせった。

もう一つの宿は、入口とは別に、部屋の奥の方に二重ドアがあり好奇心に誘われて開けてみると（午後11時頃）他の客室につながっていて、その部屋にいたおっさんが私の顔を見てびっくり仰天した。

おそらく、米国であったならば私は射殺されていたと思う。また、泊まっていたのが女性だったならば、私は痴漢に間違われていたかもしれない。とにかく変な二つの宿であった。

最後に

一カ月半も東京に在住したので、おもしろいエピソードは他にもいろいろあるが、紙面の都合もあり、このあたりで最後にしたいが、上記の変な経験だけではなく、講義のない日は奥多摩湖や秩父のほうへリフレッシュにでかけたりもした。

途中、風邪をひいて体調を崩した時もあったが、楽しかった東京での生活であり、今後の人生でこのような日々をおくることはないかもしれない。

（なお、写真は、エルゴメーターによる運動負荷心電図を実施中の佐藤先生の姿であり、講習会中数少ない？先生の熱心な姿を示す貴重な証拠写真でもある。）

