

# フィジカル・コンディショニング講座

～メタボ予防に向け、楽しく続ける運動習慣を身につける～

単位研修  
1単位



徳島は宣言する  
VS東京

## ★こんな方におすすめ！

- 健康づくりに関する最新の状況や情報を知りたい方
- 日頃から生活習慣病予防に関心のある方
- 継続して身体を動かす習慣を身につけたい方 など

## ★研修のポイント

徳島県では、地域における住民主体の健康づくりに対する機運を高めて、県民総ぐるみの「健康とくしま運動」を展開し、心身ともに元気で活動的に暮らせる「健康寿命」を延ばす取組みを進めています。

この講座では、健康づくりの対策や運動の効果について学ぶとともに、日常生活でも取り入れやすい運動を実践することで、職員の健康を管理する能力の向上を図り、健康的な生活習慣と組織の健康度をアップする職場づくりを目指します。

【健康寿命を延ばす秘訣を学びます！】

この講座では、肥満のメカニズムや運動の効果を理解するとともに、生活習慣を見直し、健康寿命を延ばすために、普段の生活活動を通じて身体活動量が増加するポイントをつかみ、「楽しく続ける運動法」を身につけます。

## ★講師紹介



徳島大学大学院総合科学研究部  
社会総合科学部門 教授

みうら はじめ  
三浦 哉

- 1989年京都教育大学卒業
- 1996年中京大学大学院体育学研究科博士課程修了
- 1997年徳島大学総合科学部講師となり、2000年同学部助教授、2009年同大学大学院ソシオアーツアンドサイエンス研究部准教授を経て、2013年教授に就任。
- 現在は、大学で教鞭を執る一方、自治体、NPOとの連携事業を展開するなど多方面で活動しており、分かりやすく身につけやすい講義内容に、受講者の評価も高い。

## ★研修情報

### ●対象者

県・市町村職員で、所属長からの推薦があった者

### ●募集人員

50名（県・市町村職員合同）

### ●日程及び会場

平成28年11月17日（木）  
13:25～16:45

徳島県職員会館  
（徳島市万代町3丁目5-3）

## ★プログラム（予定）

13:30～16:30

- 第1部 寿命・老化について  
「健康美学、加齢に伴う身体変化」
- 第2部 社会保障費の現状
- 第3部 生活習慣病の現状
- 第4部 生活習慣病対策  
「見直すべき生活習慣」
- 第5部 運動実習  
「日常生活から身体を動かす習慣を」

## ★お申し込み・お問い合わせ

- 【お申し込み】 JoruriGwポータルの「照会・回答システム」でお申し込みください。後日、受講決定通知をお送りします。  
当日は、運動できる服装、シューズ（上履き）、タオル等を御用意ください。（研修会場に更衣室がありますので御利用ください。）

【締め切り】 平成28年11月7日（月）

【お問い合わせ】 徳島県自治研修センター（088）631-8813

## 平成28年度「フィジカル・コンディショニング講座」実施細目

### 1 目 標

健康づくりの対策や運動の効果について学ぶとともに、日常生活でも取り入れやすい運動を実践し、職員の健康管理能力の向上を図る。

### 2 日 時

平成28年11月17日（木） 午後1時25分から午後4時45分まで

### 3 場 所

徳島県職員会館（徳島市万代町3丁目5-3）第1・2会議室

### 4 対象者

県・市町村職員で、所属長からの推薦があった者

### 5 研修形態

単位研修（1単位） 講義・実習形式

### 6 受講定員

50名（県・市町村職員合同）

※定員を超える推薦があった場合は、推薦状況等により受講者を決定する。

### 7 日 程

時 間	プログラム（予定）	研修方法
13:25~13:30	オリエンテーション	
13:30~16:30	1 寿命・老化について 「健康美学, 加齢に伴う身体変化」	講義
	2 社会保障費の現状	
	3 生活習慣病の現状	
	4 生活習慣病の対策 「見直すべき生活習慣」	
16:30~16:45	5 運動実習 「日常生活から身体を動かす習慣を」	実習
16:30~16:45	研修評価	

### 8 講 師

所 属 ・ 職	氏 名
徳島大学大学院・教授	三 浦 哉（みうら はじめ）