

## 運動指導従事者への研修教材の作成

研究分担者 中田由夫 筑波大学体育系 准教授

### 研究要旨：

本研究は、血圧高値、脂質異常、血糖高値等の脳・心血管疾患危険因子保有者に対する ICT を活用した保健指導プログラムを作成・検証するとともに、その実践のための手引きを作成することを目的としている。本研究班では、運動指導従事者への研修教材を作成することを目的とし、目標およびその達成時期を以下のように設定した。

1. 「運動指導担当者研修テキスト」（追補版）について、文献等も参考にして、ICT を活用した運動指導という観点を加えて課題を整理する（平成 31 年 2 月まで）。
2. 運動指導の業務従事者への研修教材を作成する（令和元年 10 月まで）。

平成 30 年度は上記 1 の課題に取り組み、既存テキストの課題抽出を進めた。主な内容は以下の通りである。

- ・ 「運動指導担当者研修テキスト」（追補版）では、「食生活の改善指導に関する専門的知識及び技術を有すると認められる者」について、「3 メッツ以下の運動についての支援を併せて実施することができる」と定めており、過度に安全性に配慮している側面がある。
- ・ 運動指導担当者研修の内容が、健康運動指導士養成講習会テキストのうち、98 単位 147 時間分を基にしている。内容的に多岐にわたり過ぎていく側面がある。
- ・ 「特定保健指導における運動に関する専門的知識および技術を有すると認められる者」は、「生活習慣病に関する高度な医学的知識を十二分に持ち、医師、保健師、管理栄養士と共通言語で協議や連絡ができること」を最低条件としており、過度な知識と能力を求めている側面がある。

以上のような課題を考慮し、令和元年度に取り組む運動指導従事者への研修教材の作成においては、運動指導従事者として必要不可欠な事項に絞って、また内容をアップデートして、教材を作成するという方針を定めた。

### A. 研究目的

本研究は、血圧高値、脂質異常、血糖高値等の脳・心血管疾患危険因子保有者に対する ICT を活用した保健指導プログラムを作成・検証するとともに、その実践のための手引きを作成することを目的としている。本研究班では、運動指導従事者への研修教材を作成することを目的とする。

### B. 研究方法

本研究班では、運動指導従事者への研修教材を作成することを目的とし、目標およびその達成時期を以下のように設定した。

1. 「運動指導担当者研修テキスト」（追補版）<sup>1)</sup>について、文献等も参考にして、ICT を活用した運動指導という観点を加えて課題を整理する（平成 31 年 2 月まで）。
2. 運動指導の業務従事者への研修教材を作成する（令和元年 10 月まで）。

平成 30 年度は上記 1 の課題に取り組み、既存テ

キストから課題を抽出した。

### C. 研究結果

既存テキストから抽出された主な課題は以下の通りである。

- ・ 「運動指導担当者研修テキスト」（追補版）では、「食生活の改善指導に関する専門的知識及び技術を有すると認められる者」について、「3 メッツ以下の運動についての支援を併せて実施することができる」と定めており、過度に安全性に配慮している側面がある。
- ・ 運動指導担当者研修の内容が、健康運動指導士養成講習会テキスト<sup>2)</sup>のうち、98 単位 147 時間分を基にしている。内容的に多岐にわたり過ぎていく側面がある。
- ・ 「特定保健指導における運動に関する専門的知識および技術を有すると認められる者」は、「生活習慣病に関する高度な医学的知識を十

二分に持ち、医師、保健師、管理栄養士と共通言語で協議や連絡ができること」を最低条件としており、過度な知識と能力を求めている側面がある。

- ・ 「運動プログラムの作成と理論と実践-特定保健指導における行動変容のポイント-」において、特定保健指導対象者は「男性中高年／喫煙や飲酒／仕事最優先／楽観視／意見を聞かない」などのように、対象者の特徴等を決めつけ過ぎている印象がある。
- ・ 「対象者と指導の間のミスマッチをなくす」において、「特定保健指導の対象者は、指導が困難な人たちであり、行動変容を重視した働きかけを積極的に取り入れる必要がある。」とあるが、個人へのアプローチだけでなく、環境へのアプローチの視点を取り入れる必要がある。

#### D. 考察

「運動指導担当者研修テキスト」(追補版)について、文献等も参考にして、ICT を活用した運動指導という観点を加えて課題を整理した結果、作成からかなりの時間が経過していることもあり、現在進行中の健康日本 21 (第二次)<sup>3)</sup>で推奨されている内容と齟齬が生じている部分がある。また、ICT を活用して運動指導をするという観点から見れば、必要以上の事項を指導者に求めている側面がある。このような課題を考慮し、運動指導従事者に向けた新しい研修教材を作成することが重要だと考えられた。

#### E. 結論

平成 30 年度の検討結果から、令和元年度に取

り組む運動指導従事者への研修教材の作成においては、運動指導従事者として必要不可欠な事項に絞って、また内容をアップデートして、教材を作成するという方針を定めた。

#### F. 健康危険情報

なし

#### G. 研究発表

なし

#### H. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許取得  
なし
2. 実用新案登録  
なし
3. その他  
なし

#### 引用文献

- 1) 厚生労働省. 運動指導担当者研修テキスト (追補版). 2008.  
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/shakaihosho/iryouseido01/info03k.html>
- 2) 公益財団法人健康・体力づくり事業財団. 健康運動指導士養成講習会テキスト (上) (下). 2018.
- 3) 厚生労働省. 健康日本 21 (第二次).  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kenkounippon21.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkounippon21.html)