

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、平成 25 年の厚生労働省通知により ICT を活用した初回面接が可能となったことも踏まえ、平成 30 年度に「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、課題を整理した。その結果、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）で推奨されている内容と齟齬が生じている部分があり、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とを報告した。令和元年度においては、上記の課題を踏まえ、特定保健指導に従事する看護師、栄養士、その他の職種（保健師、管理栄養士を除く）に対する研修に役立つ教材案（運動指導編）として、以下の 10 章から構成される運動指導担当者研修テキストを作成した。

- 第 1 章 生活習慣病予防と身体活動・運動の疫学
- 第 2 章 健康づくり施策：身体活動・運動分野
- 第 3 章 健康づくりのための身体活動基準 2013 とアクティブガイド
- 第 4 章 健康日本 21（第二次）における社会環境の整備
- 第 5 章 体重管理における運動の役割
- 第 6 章 生活習慣病に対する運動効果
- 第 7 章 健康づくり運動の理論
- 第 8 章 有酸素性運動とレジスタンス運動
- 第 9 章 健康づくり運動の実際
- 第 10 章 身体活動・運動指導におけるウェアラブルデバイスの活用

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、平成 25 年の厚生労働省通知により ICT を活用した初回面接が可能となったことも踏まえ、平成 30 年度に「運動指導担当者研修テキスト（追補版）」¹⁾について、文献等も参考にし、下記の通り、課題を整理した。

- 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）²⁾で推奨されている内容と齟齬が生じている部分がある。
- 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。

令和元年度においては、上記の課題を踏まえ、特定保健指導に従事する看護師、栄養士、その他の職種（保健師、管理栄養士を除く）に対する研修に役立つ教材案（運動指導編）として、運動指導担当者研修テキスト（案）を作成した。

テキスト案の作成後、このテキストを利用する側である栄養士、歯科衛生士等に集ってもらい、テキストに関する意見を聴取した。また、他の研究班にも回覧し、意見を聴取した。これらの意見を踏まえ、令和元年度の最終版を作成した。

C．研究結果

作成された運動指導担当者研修テキストは以下の 10 章から構成される。

- 第 1 章 生活習慣病予防と身体活動・運動の疫学
- 第 2 章 健康づくり施策：身体活動・運動分野
- 第 3 章 健康づくりのための身体活動基準 2013

とアクティブガイド

第4章 健康日本21(第二次)における社会環境の整備

第5章 体重管理における運動の役割

第6章 生活習慣病に対する運動効果

第7章 健康づくり運動の理論

第8章 有酸素性運動とレジスタンス運動

第9章 健康づくり運動の実際

第10章 身体活動・運動指導におけるウェアラブルデバイスの活用

作成したテキスト案について、意見を聴取した結果、以下のような意見が得られた。

- 特定保健指導で、実際に運動指導に割ける時間は短い。
- 年齢層が幅広く、画一的な指導はできない。
- 働く世代に運動の時間を確保してもらうことが難しい。
- より具体的で直接的な運動指導の方法を提示してもらえないか。ウォーキングフォームや筋力トレーニングの内容など。
- これさえやっておけばよい、という運動はないか。
- 運動の安全性に関する情報は必要。

D. 考察

運動指導担当者研修テキスト(追補版)¹⁾において、研修内容は健康運動指導士養成講習会テキスト³⁾の98単位147時間分を基にしており、その総ページ数は700ページを超える。実際の特定保健指導で運動指導に割ける時間はわずかであることを考慮し、優先順位の高い内容に絞って、テキストを作成した。総ページ数は34ページであり、その中で、健康日本21(第二次)²⁾で推奨されている内容や、ICTを活用した運動指導に関する内容を含めるようにした。

聴取した意見にもあるように、対象者の年齢層は幅広く、画一的な指導はできない。一方で、これさえやっておけばよい、という画一的な指導内容を求める声があることも事実である。今回、作成したテキストにおいては、ウォーキングフォームや筋力トレーニングの内容など、具体的に直接的な運動指導方法に関する情報は記載していない。運動指導内容を過度に単純化することを避けるためである。したがって、このテキストに記載

されている内容だけで十分かと言われると、十分ではない。しかしながら、特定保健指導に従事する者が知っておくべき内容については、ある程度、網羅できており、さらに詳しい内容については、健康運動指導士養成講習会テキスト³⁾等、その他の情報源を参照するのが良いと考えている。

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。その方針に基づき、運動指導担当者研修テキストを作成した。

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/shakaihoho/iryouseido01/info03k.html>
- 2) 厚生労働省. 健康日本21(第二次).
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkouonippon21.html
- 3) 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.