

## 茨城県支部研修会実施報告書

1. 名 称 平成21年度茨城県支部研修会(第1回)
2. 会 場 名 茨城県立健康プラザ  
茨城県水戸市笠原町993-2
3. 期 日 平成21年 5月17日(日)
4. 参加者数 健康運動指導士 53名  
健康運動実践指導者 34名  
その他 0名  
合計 87名
5. 所 見 平成21年度第1回茨城県支部研修会が水戸の県立健康プラザで行なわれました。  
今回の講師は日常ながら体操推進協会・ダンベル体操指導協会の代表でもありテレビ、雑誌等でご活躍の「長野茂」先生を招き実施いたしました。  
日頃何気ない生活の中で意識しながら運動をすればわざわざ運動の時間を作らなくても十分効果が現れる実情を体験を交えながら(結構暑くなりました)行いました。午後は7~8名のグループに別れデッサカッション、歯磨きする時は中腰で、トイレに行くたびスクワット、ゴミ捨てはアームカール、ゴミを拾ってスクワット、椅子に座って何気なく腹筋etc. グループ毎の3分間発表会と87名全員参加型の充実した研修会でした。  
終了後各自ながら体操を実行する決意を胸に(?)無事終了致しました。



