

健康管理士一般指導員活動事例取材シート

健康管理士番号	H - 20203
お名前	継国 加代子
性別	女
年齢	72歳



なぜ健康管理士一般指導員の資格を取得しようと思ったのですか？

私は自彊術体操を30年やってまいりました。大正5年に生まれ、日本で最初の有酸素運動(ラジオ体操より10年早い)と言われていました。自彊術は東洋医学的な体操で、長く続ける事が第一ですが、その効用が現れるまでの間、いかに止めないで継続してもらうかが指導者の悩みでした。

今の時代、運動だけでは健康は保たれません。しかし、運動は欠かす事のできない大切な条件です。長く続けるためには、健康に対する意識の向上を促す講話を交えながら、技術指導をと考えました。そのためには、幅広く健康に対する知識を身につける事だと思い、健康管理士一般指導員の資格を取る決心をしました。

健康管理士一般指導員受験対策講座(通信教育)から資格取得までの感想はいかがですか？

健康管理士一般指導員の資格取得を決めたのは、まず自分の空いている時間に学べる事、6冊のテキストによって健康に対する知識が網羅されている、なんとか私にも理解できそうだと思います。しかし、高齢(当時68歳)になっての受験勉強は大変でしたが、久しぶりに夢中になって覚えました。テキストは思いのほか覚えやすいのですが、朝覚えたのが夕方になると半分は忘れていた状態でした。しかし、添削を仕上げる度に少しずつ要領を得て、頭の整理が出来ていきました。それと大変丁寧な添削で、次に向かっての励みになりました。最後の仕上げに、合格対策講座にも参加しました。より重要なポイントがわかり、自信がつかえました。

健康管理士一般指導員の資格をどこで・どのように活用していますか？

自彊術体操の指導だけでなく、健康に関する話を交えながらの講習は大変喜ばれます。小学校や幼稚園PTAや主婦のグループから、一日講習の依頼があったり、地域の皆さんとは継続してやっております。この度(11月30日)、大阪府健康管理士会の後援で自彊術大会を開催します。1部の講演を健康管理士一般指導員の南様にお願ひし、数名の方も参加して下さいます。自彊術愛好者だけでなく、一般の市民にも参加を呼びかけて、運動を通して健康に対する意識を高めてもらえたらと思ひました。また、和泉市の教育委員会スポーツ振興課にも声をかけています。近い将来、和泉市の健康管理士一般指導員がもっと多くなり、市民の健康に役立ちたいと思ひています。

その他「ほすび」や「セミナー」「能力開発講座」等の感想がありましたらお書きください。

資格の取りっぱなしでなく、「ほすび」や「セミナー」で健康の知識や公的なニュースを知る事ができ、私にとっては学びの源です。これからも健康管理士一般指導員の資格取得によって、学べる素晴らしさを伝えていきたいと思ひます。

健康管理士一般指導員活動事例取材シート

健康管理士番号	H - 20203
お名前	継国 加代子
性別	女
年齢	72歳

活動の様子

ひなまつりフォーラム

八尾市南本町 20:3:1

