

福島県二本松市〈地域社会資源を利用した運動体験教室型プログラム〉

プログラムの目的

本プログラムにおいては、参加者に生活習慣全般の改善を動機づけ、継続させ、ひいては生活習慣病予防に結びつけることを目的に、次のようなねらいを設定する。

- ① 参加者が生活習慣の改善の必要性を理解し、生活習慣病予防についての基本的な知識・技術が身につくようにする。
- ② 既存の施設、体制等を活用し、プログラム終了後も実践が継続可能となるよう動機づけをする。

プログラムの内容

検査結果にもとづく個別相談とともに、地域にある複数の運動増進施設を使用しながら、有酸素運動、筋力強化、ストレッチ体操をセットにした運動中心の知識・技術の提供を集団教室で行う。なお、個別相談及

び集団教室では、運動面だけではなく食生活面に関する知識・技術、検査結果にもとづく個別相談とともに、地域にある複数の運動増進施設を使用しながら、有酸素運動、筋力強化、ストレッチ体操をセットにした運動中心の知識・技術の提供を集団教室で行う。なお、個別相談及び集団教室では、運動面だけではなく食生活面に関する知識・技術の提供も併せて行う。プログラムの期間は2か月であり、その間概ね週1回のペースで教室を開催する。

プログラムの特徴

- ① 短期集中型の集団教室開催により、生活習慣改善に役立つ運動実践や食生活改善の具体的な知識・技術を身につけるよう支援する。
- ② 個別相談による個人の改善目標の設定。
- ③ 地域の運動増進施設をプログラムの中で利用体験させながら運動に関する知識・技術の提供を行うことで、地域の資源への結びつけと利用の動機づけを図る。

