

## 3033運動普及員養成講習会を受講しました。

2018/1/27(土)の午後に鎌倉武道館で表題の講習会が開催され、スポーツ推進委員の32名及び生涯スポーツリーダーの6名が受講しました。講師は神奈川県立体育センターの職員で、形式は講義と実技を混ぜながら、講習時間は約2時間でした。念のために、**3033**運動とは、1日**30**分、週**3**回、**3**ヶ月間継続して運動やスポーツを行い、運動やスポーツをくらしの一部として習慣化することです。

これ以降、講習の流れに沿ってポイントを記していきます。

- ①健康づくりのための3要素 休養/運動/栄養であるが、運動はあと回しになっている。特に30~40代は忙しくて運動が少ない。
- ②運動の必要性 メタボ解消、健康寿命を延ばす。健康増進やストレス解消、若さを保つ効果あり。
- ③実技(手の運動) グー/チョキ/パー、片手を前へ/もう一方を胸へ、これらの動きを左右非対称に行う。特に後者は難しかった。
- ④体力の3大要素は持久力/柔軟性/筋力で、運動例の簡単な紹介あり。持久力では大股歩き(大股とは拳1個分で良い)を推奨。柔軟性ではスキマストレッチ(5パターンある)の昼休み編を体験。筋力では階段上りの実践。
- ⑤3033運動の具体的な進め方 3大要素をバランス良く組み合わせる/日常生活の運動化 他
- ⑥かんたん元気運動プログラムの中から10パターン程度を体験。

運動の必要性や進め方などの考え方は上記で理解して頂けるとは思いますが、具体的な運動については上記ではイメージできないと思います。詳細については、3033運動のホームページや各種講習会で確認、体験できると思います。

最後になりますが、今回の受講生は3033運動普及員養成講習会の修了証を頂きました。今後それぞれの所属する団体や地域の状況に応じて、出来る範囲での活動を推進していくこととなります。