

# 「第 期・ヒカリ健康大学」「第 1 回目スケジュール計画」

全体総括責任者 = (創造性教室代表・坂部正登ゼネラルマネジャー) 撮影記録 = (カメラ・中嶋拓マネジャー)

2006年 1月28日(土) 午前の部(8:30~12:00)

**A 開講の挨拶** (総括司会・運動指導士) **8:30~8:45**

開校の挨拶 (A) 会社代表: 田津原社長「第 期・健康大学開校」挨拶

(B) 第 期鈴木主幹「主幹挨拶」(参加者&スタッフ紹介も含む)

**B 「健康大学のねらい」について〔創造性教室・代表・坂部正登〕** **8:45~9:45**

**C 体調チェック** (総括=保健師:測定・記録=看護師:撮影=カメラ) **9:45~10:15**

**D 体格・形態** (測定・記録=看護師:撮影=カメラ) (Cと同時に) **9:45~10:15**

血圧 脈拍(1分間) 体温測定(測定&記録= 期生自身で)

体重・体脂肪 胸囲 腹囲 臀囲 手首と上腕 上半身裸の写真撮影

**E 準備体操** (リズム体操とストレッチ体操)(指導=運動指導士:撮影=カメラ) **10:15~10:30**

みんなで楽しく「リズム体操」と「ストレッチ体操」です。

**F 体力測定** (総括=保健師:指導=看護師:記録集計=看護師:撮影=カメラ) **10:30~11:30**

閉眼片足立ち 長座体前屈 握力(以上の測定は屋内)

10m障害物歩行 5分間走 立幅とび(以上の競技は屋外)

上体おこし(再び屋内)

**G 整理体操** (ストレッチ体操)(指導=運動指導士:撮影=カメラ) **11:30~11:40**

**H 体調・体格チェック** (総括=保健師:測定・記録=看護師:撮影=カメラ) **11:40~12:00**

血圧 脈拍(1分間) 体重・体脂肪(測定&記録= 期生自身で:記録集計=看護師)

「第 期・ヒカリ健康大学・第1回目」2006年1月28日(土) 午後の部(12:00~17:00)

**I 「昼食を、チームでカロリーを計りながら食べる」 (指導=管理栄養士) 12:00~13:00**

チームで「カロリー計測」をしながら「昼食」を食べる(指導=スタッフ全員)

「昼食で計測したカロリー」を「グラフ」に描き、「分かった事・分からなかった事」を書く。

**J 「グラフ」を書いてみよう (総括=坂部正登:指導=スタッフ全員) 13:00~15:00**

下記の「個人の健康データ」を「グラフ」に描き、「そこから分かったこと」を書くこと(指導=スタッフ全員)

「体重と体脂肪率」「血圧と脈拍」「胸囲・腹囲・臀囲と上腕」「腹囲と体脂肪率」「血圧と体脂肪率」

「BMIと体脂肪率と腹囲」「運動前後の血圧」「運動前後の脈拍」「運動前後の体脂肪率」

**K 「グラフ」発表会 (発表会司会=運動指導士) 15:00~15:30**

「健康データのグラフ」と「分かったこと」を発表し、「各自感想」を述べる(チーム員全員)

「昼食で測定したカロリー」の「グラフ」を発表し、「各自感想」を述べる(チーム員全員)

**L 「第1回目」のまとめ (創造性教室・代表・坂部正登) 15:30~16:30**

今日描いた「グラフ」の発表を聞いて、それを解説しコメントする(坂部正登)

「第1回目」の「健康大学」=「己のからだの事実データを知る」ということ(坂部正登)

**M 「第2回目への宿題」の説明 (創造性教室・代表・坂部正登) 16:30~17:00**

:「第1回目の健康大学を終えて」(A4一枚の「レポート」を創造性教室までメールで送付のこと)

:ふだんの毎日の「酒量」や「たばこの本数」と「排尿回数・排便回数」と「体重・体脂肪率」を「2ヶ月間」調べ、「グラフ」に書いて、持参すること。

:次回の「第2回目・健康大学」に、直近の「健康診断の結果データ」を持参し、初日の朝一番に保健師、看護師の責任者に提出のこと