

なりたい姿

スリム&フィットネス教室1回目

お名前 _____ 様

★1月の修了までの期間に向けての目標を考えましょう。

ただ教室に参加しているだけではいけないのはなぜ？なぜ長期間が必要なのでしょう？



- * この目標を実現させるために生活自体を見直し改善するからです。
- * 目標をたてることは教室参加の目的として重要になっていきます。

①目標をたてる前に...

血液検査の数値が悪くなって、体重が増え始めて・・・困っていること、不安なこと、嫌だなあと思う事などを思いつづくままご記入してください。

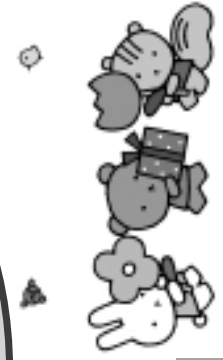
- * 去年着ていた洋服がきつくなかった・・・
- * ちよっと歩いても息切れをするようになった・・・など

② 教室終了時（8カ月後）の姿

なりたい姿や事柄または、なりたい姿になっていたらやりたい事などを具体的に記入して下さい。

Large empty oval space for writing goals for 8 months after class completion.

Large empty oval space for writing goals for 1 year 7 months after class completion.



H17度 スリム&フィットネス教室

なりたい、姿



8か月間の教室終了後、今よりずっと健康になったら・・・興味のあった事をしてみたい、中断していた事を再開したい・・・などの目標を考えてみましょう。以下は、去年の参加者の皆さんの目標です。

参考にして、具体的な内容を考えてみましょう。

- ★ 腰が悪く、足が痛くて、医師からまず、やせる事と歩く事をするように言われました。山に登ったり、ハイキングしたり、心配なくできるようになりたい。
- ★ 身につけたい服や下着がすんなり着られて、身も心もルンルンになりたい。
- ★ 山登りをして、山頂の手前でバテてしまって悔しい思いをしています。体重を減らして、軽くなれば登れるようになるかなあ。
- ★ 駅の階段をさっさと上下したい。体重を減らしたい。
- ★ Mサイズの服をすっきり入るように・・・。
- ★ 膝下10cmのスカートがはければ・・・。成功したい（ウエスト 69cm）
- ★ 新婚旅行に着たワンピースを着たい。合唱団の方たちと一緒に風呂に入るようになりたい。ステッドレスがきれなくなったら困る・・・
- ★ タンスの中に眠っているスカート・ズボンを再びはきたい。心身ともに健康になりたい。
- ★ 13号のスカートがゆとりをもってはけるように・・・。おなか・腰・ヒップがひきしまり、外出が楽しくなるような体型のなれたらと思います。
- ★ おなかがへっこんでいたい。
- ★ 食事や生活のリズムを変えて行きたいと思う。体脂肪を減らしていくと同時に、ワンサイズスリムになる。
- ★ スリムになって9号のスカートをはく。膝の痛みがとれる。
- ★ 身軽な身体でハイキングをする。スリムな姿で写真を撮る。
- ★ おしゃれな服を着る。体を動かす習慣がつき、膝痛や腰痛がなくなる。
- ★ 鏡に映る自分の姿に自信を持つ。11号サイズの洋服を着る。
- ★ 鏡の前のスタイルが美しく、10年前の体重に戻したい。
- ★ お腹周囲の脂肪を減らし、Tシャツをカッコ良く着る。体重を4～5kg減らす。
- ★ 体の脂肪を減らし、11号→9号サイズの洋服を着る。
- ★ 腰痛を治したい。
- ★ 山・坂道を息切れせず歩けるようになる。30代の頃の体重に戻したい。
- ★ -10kgで、膝の痛みをとって楽しくテニスをする。
- ★ 体重を減らして、膝の痛みをなくし、正坐を楽にしたい。
- ★ ジョギング5kmを40分代で走れるようになりたい。
- ★ 体重を減らし、腰痛をなくし、登山ができるようになりたい。



健康づくり宣言書

様

教室終了時のあなた
たのないたい姿

- 血圧を平気に測れるようになりたい
- スリムなズボンをはきたい



私はこの目標に向けて、実践記録帳に○がたくさんつくよう頑張ることを宣言します

平成17年7月 宣言者

応援する仲間・スタッフ

Area for drawing or writing names of supporters, consisting of several empty circles.

担当スタッフ

運動指導士	○○○○○
運動指導士	○○○○○
管理栄養士	○○○○○
管理栄養士	○○○○○
管理栄養士	○○○○○
保健師	○○○○○
保健師	○○○○○



資料提供：大津市

スリム&フィットネス教室 プレテスト 1回目

H17. 6. 9 (木)

氏名 _____

さあ皆さん！前回の復習です。覚えていますか？

① BMIの計算式は・・・

$$\text{BMI} = \frac{\text{（ ）}}{\text{（ ）}}$$

* BMIの判定について()に数字を入れてください。

やせ・・・ BMI < ()

標準・・・ () BMI ()

肥満・・・ () BMI



② ()に適切な言葉を入れ、文章を完成させてください。

★ 肥満は、脂肪の蓄積の仕方によって()蓄積型肥満と()蓄積型肥満の2つに分類される。

★ 肥満と糖尿病・高血圧・高脂血症などを合併している状態を()症候群という。

③ あなたの1日の摂取エネルギーをお書き下さい。()キロカロリー/日

④ 食生活改善で課題となるポイントを1つ記入してください。

ポイントは7つ
ありましたね。

スリム&フィットネス教室 プレテスト 2回目

H17. 6. 16 (木)

氏名 _____



さあ皆さん！前回の復習です。覚えていますか？ テキストを見て頑張って記入してください。

の中から言葉を選んで()にア～スのいずれかの記号を入れて文章を完成させてください。

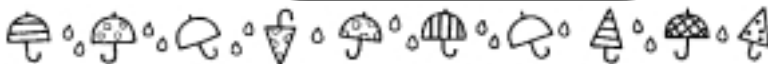
★ ふとる仕組み・・・()カロリーより()カロリーが多くなり、脂肪となって蓄積される

★ 余剰カロリーを使うためには・・・呼吸をしながら行う()運動が有効であり、ジョギングや()や水泳などがあります。

★ ふとりにくい体をつくるために・・・体内の()筋肉の量を増やして、()をあげることがふとりにくい・リバウンドしにくい体にする。そのためには、()や背筋、()などの簡単な筋力トレーニングをすることが大切です。

- ア. 摂取
- イ. 消費
- ウ. 無酸素
- エ. 有酸素
- オ. 短距離走
- カ. ウォーキング
- キ. 赤い
- ク. 白い
- ケ. 基礎代謝
- コ. 体温
- サ. 腹筋
- シ. スクワット
- ス. 柔軟体操

回答は、ここから選んで()にはア～スまでのどれかの記号を書いて下さい。



6004

健康運動カレッジ

健康・スリム

加ンマイ サブ
漢字氏名 サンプル 様

生年月日 昭和31年 1月 4日 性別 女



健康チェック結果通知書

受診日	平成17年11月19日	平成17年 6月25日	基準値
年齢	49歳	49歳	
身長	150.2 cm	150.9 cm	
体重	60.3 kg	62.5 kg	
BMI	26.7	27.4	
体脂肪	34.1%	健康肥満 38.2%	肥満
AFI	0.6	0.5	
血圧	129/75	114/67	60歳以上男性/50歳以上女性 男：85.0未満 女：90.0未満
腹囲	88.5cm	91cm	

体力測定結果

測定項目	判定	測定値	判定	測定値	基準値	
握力(右・左)	3	29.0kg	3	27.0kg	23.0kg	25.1~35.0
上体起こし	4	30秒	4	30秒		23.7~29.9
長座体前屈	3	38.5cm	3	42.0cm		36.1~52.6
閉眼片足立ち	5	95秒	3	42秒		35~64
光反応テスト	3	0.351秒	3	0.377秒		0.251~0.397
6分間歩行	4	605m	3	550m		534.5~598.0
直前		80		76		~
直後		132		138		~
1分後		103		112		~



※閉眼片足立ちと光反応テストの3日後以下の方の測定については、40歳代の基準値で判定しています。

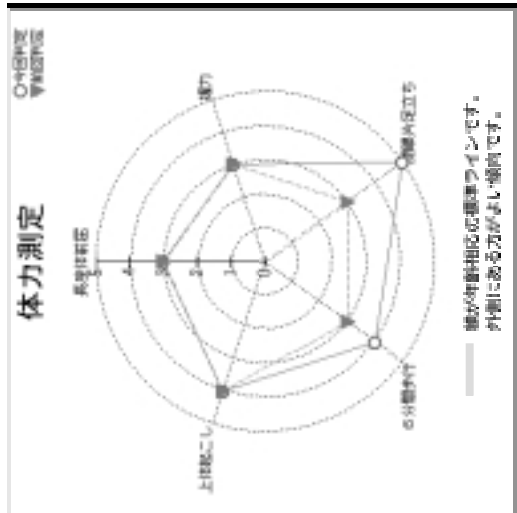
〒520-0801 大津市におの浜四丁目 4-5
TEL (077) 525-2733

血液検査結果

項目	H17/11/19 No004	H17/6/25 No004	基準値
HbA1c (%)	↑ 5.8	↑ 5.8	~ 5.4
赤血球数 (10 ⁹ /μl)	477	491	350 ~ 500
血色素量 (g/dl)	12.9	13.1	12.0 ~ 15.0
ヘマトクリット (%)	40.3	40.8	36.0 ~ 50.0
AST(GOT) (IU/l)	20	14	8 ~ 40
ALT(GPT) (IU/l)	25	13	5 ~ 35
γ-GTP (IU/l)	32	18	~ 50
CPK (IU/l)	70	75	30 ~ 190
総コレステロール (mg/dl)	↑ 265	↑ a 210	150 ~ 199
中性脂肪 (mg/dl)	↑ 275	↑ 296	~ 149
HDL-c (mg/dl)	50.8	42.5	40 ~ ~
LDL-C (mg/dl)	163	134	~ ~
脂質酸化指数	↑ 5.2	4.9	~ 5.0
尿酸 (mg/dl)	5.8	6.0	~ 6.9
血糖 (mg/dl)	113	79	~ 140

血液情報
※基準値は今回検査値のものですが。

指導コメント



体重・体脂肪・腹囲がいい具合に下がっていますね。年末年始も時々体重をチェックして維持して下さいね。体力測定も戻りよくなっています。血液検査では、コレステロール値が上がっているのが気になる場所ですね。ストレス過多になると、急上昇することがあります。心がけが大切です。2年間のカレッジで、参事として頂けようことはありましたが、しよるか。体によいことを無理なく生活に取り入れ、続けて下さいね。(保健師 山本優子)

—— 緑が年齢相応の基準ラインです。外側にある方がよい傾向です。

健康運動カレッジマニュアル作成検討委員会委員名簿

	所 属 名	役 職	氏 名
事業受託者	(財) 滋賀県健康づくり財団	理事長	田崎 正善
学識経験者 及び協力機関	びわこ成蹊 スポーツ大学	教授	金森 雅夫
学識経験者 及び協力機関	びわこ成蹊 スポーツ大学	教授	高橋 正行
市町保健師代表	大津市健康推進課	主査	西本 美和
健康運動指導士 代表	日本健康運動指導士会 滋賀県支部	健康運動指導士	松下 大輔
保健所保健師代 表	湖東地域振興局地域健康 福祉部健康づくり担当	課長補佐	草野 とし子
一般県民	健康運動カレッジ 受講者	大津市	前川 仁美
事 務 局	滋賀県健康推進課 健康づくり支援室	主任主事	中井 さおり
	滋賀県健康推進課 健康づくり支援室	管理栄養士	井上 由理
	(財)滋賀県健康づくり財団	健康づくり 推進部長	宮田 克子
	(財)滋賀県健康づくり財団	主任技師	山本 成子