

## 健康行動変容力（やる気、実践、継続）のブラッシュアップ

1. 栄養行動の改善・継続手法のスキルアップ
2. 健康運動の改善・継続手法のスキルアップ

日時： 12 / 1 (日) 10時～17時 (13時～14時昼食)

場所： 女子栄養大学駒込キャンパス3号館3階 3303教室 (14時～17時)

参加費： 6,000円 (事前申し込み必要)

### 栄養行動の改善・継続手法のスキルアップ

講師 柳田 美子 (10時から13時)

長い時間をかけて身についた生活習慣を改善することはとても難しいことです。生活習慣を改善する気持ちが少しずつ熟してきたとしても、その生活習慣を改善し、さらに持続させるためには、本人のやる気がとても重要です。やる気を高める方法として、自己効力理論の活用があります。小さくてよいので成功体験を積み重ねること、モデルとなるような人の話を聞くこと、うまくいった時には、言葉で励ましてもらうこと、気持ちや身体の状態をリラックスすること等が方略としてあげられます。やる気を高めるための理論と実践方略について、自己効力理論を中心に学習教授します。

### 健康運動の改善・継続手法のスキルアップ

講師 萩 裕美子 (14時から17時)

本講座は健康づくりの柱である「運動」と「栄養」を併用して行うプログラムを開発する上での行動変容要因（動機づけ、継続、ヘルスリテラシー等）について、演習を交えながら学習します。前半では、1) 健康教育者及び健康づくり指導者には何が求められているか。2) どうしたら運動やスポーツに参加してもらえるか（動機づけの仕掛け）。3) どうしたら運動を継続してもらえるか（継続の仕掛け）。

後半では、1) 「運動」と「栄養」を一緒に行うメリットは何か。2) 自走するための「運動リテラシー」「栄養リテラシー」を高めるには。3) 気軽にできる体力チェックと運動指導の実際。

### 申し込み方法

\*公益財団法人健康・体力づくり事業財団健康運動指導士、健康運動実践指導者更新単位（講義6単位）

[オンライン申し込みはこちらから](#)

お申し込み後、詳細をお送りさせていただきます。

〒350-0288 埼玉県坂戸市千代田3-9-21 TEL: 049-283-2317 E-mail: [npohe@eiyo.ac.jp](mailto:npohe@eiyo.ac.jp)

女子栄養大学 発育健康学研究室内 NPO法人日本健康教育士養成機構健康教育士 研修係り

主催：NPO法人日本健康教育士養成機構 後援：一般社団法人日本健康教育学会、健康教育士の会