

第11回レベルアップ研修会

第11回レベルアップ研修会が、令和6年8月20日（火）帝京大学宇都宮キャンパスで行われました。毎年好評をいただいている研修で、今年も253名と多くの参加者の中大変充実した研修となりました。

講演Ⅰ『救急対応とコンディショニングの知識と技術Ⅲ』

帝京大学医療技術学部柔道整復学科 講師 剣持 佑起 先生

毎年続編の希望が多く寄せられている剣持先生の講演は第3弾となりました。今回は、体育館でさらに実践的な演習を踏まえた研修を実施しました。

【コンディショニング】～身体づくりのヒント～

身体のコンディショニングを整えるためストレッチポールを使って体幹エクササイズを行いました。真っすぐに柔らかいストレッチポールで胸、股関節、肩甲骨と体の様々なストレッチを学び、終わった後に床に仰向けになり自分たちの整った姿勢を体感しました。



【救急対応】～頭頸部外傷に対する対応の実践～

頭頸部外傷の際に救急車要請となる根拠…レッドフラッグについて学び、それを確認するための動作をひとつひとつポイントを押さえて実践しました。また、保健室で行う固定法の実践では、「副子ロール」を紹介していただきました。

～受講者の声～

- ・ 傷病者への対応を行う際の根拠となる判断基準の実習は、自信に繋がるなと思いました。
- ・ 剣持先生の実技では、すぐに使える内容ばかりで大変勉強になりました。私自身も姿勢を正してリラックスをすることができました。

講演Ⅱ『オイカワ流 楽しい健康教育～あなたの背中を押します～』

講師 元養護教諭 オイカワ ヒロコ 先生

午後は、雑誌「健康教室」や書籍などでも有名なオイカワ先生による講演でした。会場には事前に送ってくださった手作りの教材が沢山並べられ、研修前から聞くのが楽しみになり、始まった研修ではオイカワ先生の明るく楽しいお話に引き込まれ、まるで児童生徒に返ったようなあつという間の時間となりました。

【オイカワ先生の日常と健康教育への思い】

神奈川県で養護教諭をされていたオイカワ先生。退職された現在はお孫さんのお世話を中心に、様々な場所で講演活動を行っています。

先生の健康教育は、自分がやりたいこと、子供たちに伝えたいこと、今自分にも子供にもヒットしていることを自分自身の言葉で繰り返し伝える「種まき」と言っています。先生の教材は手作りにこだわり、子供たちが腑に落ちる健康教育のための工夫が沢山感じられました。「使えるものは何でも使ってください」と声をかけていただき保健指導のネタを沢山いただきました。



【模擬授業～心の健康・性の多様性】

心の成長に伴う思春期のイライラを「心の成長痛」と例えその向き合い方を新しい脳を鍛えるトレーニングと授業を進めていきました。

性の多様性の教材は作成するのにとても苦しんだエピソードもお話いただきながら、参加者を巻き込んだ授業は、タイトル通り楽しく、私たちの背中を押してくれる授業となりました。＊先生の教材は写真撮影OKということで多くの先生がカメラを向けていました。



～受講者の声～

若いときから授業作りの参考にしていただいていたオイカワ先生のお話を聞くことができ、感激！！自分もこんな授業をやりたいなと思います。前向きな気持ちになりました！