

資料7 認知動作型トレーニングマシン講習会 実施例

1 目的

認知動作型トレーニングマシンの最大の特徴は、健康づくりからアスリートまで幅広い対象者に、幅広いメニューや体幹トレーニングを提供できることにある。市民体育館の開館時間内で、指定管理者による多彩な教室展開を通じ、利用者の運動習慣形成による体力健康づくり活動や競技スポーツを含めたスポーツの振興を図る。

2 業務の内容

(1) 指導者は、生活の中に大腰筋を中心とした運動を定着させるため、次に挙げる指導を行う。

①運動前後のストレッチの目的・注意点等の説明と実技指導。

②大腰筋体操の目的・注意点等の説明と実技指導。

③コアストレッチウォーキングの目的・注意点の説明と実技指導。

④マシン設定や操作の説明と、安全で正確なトレーニング方法の指導。

⑤その他、バランス訓練、筋力強化等のために必要な指導。

⑥利用者以外の入室の制限。

3 業務の実施方法（例）

(1) 指定管理者は自らの計画に基づき、認知動作型トレーニング教室を実施する。

(2) 一人一回につき教室や個人利用料は、別に定める。

(3) 対象は市内に住民登録のある16～59歳までの教室と20～74歳までの教室に分けて実施する。

(4) 現在、心臓疾患や脳血管疾患の治療中の方もしくはここ半年以内に既往がある方、急性の関節痛や腰痛がある方、重度の高血圧や糖尿病・高脂血症がある方、その他運動によって健康状態が悪化する危険性がある方を除く。

(5) スタッフは、医師・理学療法士・健康運動指導士・健康運動実践指導者・トレーナーを含む合計で常時6名を配置する。医師、理学療法士については各1名を1回以上配置し、トレーニング継続の可否の判断や、痛み評価等を実施する。

(6) 希望者に、毎回教室終了後、指定管理者主導でカンファレンスを行う。

(7) 全教室の終了後に実施報告書を提出する。

4 個人情報の守秘義務

当該業務の実施にあたって、業務に従事した者等は職務上知り得た個人情報について、他に漏らさないよう配慮すること。

5 その他

教室中は服装、化粧、アクセサリ、言葉遣い等、節度をもった行動をとるよう留意すること。