



プログラム内容

| 回 | テーマ | 内容 |
|-----|--------------------------------|----------------------|
| 1回目 | オリエンテーション 体力測定 たのしく健康づくり | 開校式 体力測定 |
| 2回目 | 甘い誘惑との | 賢いおやつのとおり方やつい間食してしまう |

週計
教
体
セ
を

今回のプログラムでは、具体的な方法として、

- 教室の毎回到目標設定を実施し、その評価を行う。また、体重・体脂肪率の記録と目標行動のセルフモニタリングを実施
- 食行動分析や食事内容分析等の自己分析を取り入れ、自己の課題への気づきを促す
- 前向きな自己会話、ポジティブ・フィードバックの手法を取り入れ、自己への再評価、認知の再構成など、心理的弊害への対処スキルの形成を図る
- プログラムの各段階(課題設定や評価等の場面)においてグループワークを行い、個人の健康行動を互いに強化・サポートしていく
- これらを通して、ライフスキル、セルフケア能力の形成を図る

200

第2回 テーマ：間食

STEP1 目標の達成度の評価
先週の振り返りと今週の内容を説明する

STEP2 自分の間食の中身をチェックしてみよう！
BS(ブレインストーミング)
『普段よく食べているおやつを3つあげてみよう！！』

STEP3 自分の食行動をチェックしよう！！
食行動質問表を用いて、各自の食行動を分析し、行動の“ずれ”や“くせ”に気づくことをねらいとする
→ 分析して、その場で評価する
→ 改善策を見つけよう
→ 食行動質問表で、チェックした中から自分が1番問題だと思う行動を選んで、解決策を考える
→ 行動の問題点をひとつ選ぶ
→ 問題点を改善するための具体的な解決策を5つあげる
3) それぞれの解決策のメリット、デメリットを考慮して、自分に合っているもの、できそうなものを選ぶ

STEP5 目標設定
間食を賢くするための工夫点をいかして、自分に合った間食についての目標を立てる
1週間のセルフモニタリング

知識の提供
気づき
自己分析・課題設定
意志決定
セルフモニタリング

**～間食～
動作法**

15



ストレッチ、ウォーキング、筋力づくりなどの運動♪

自分の体について学習しながら、健康づくりのコツをつかむ練習を行なっていました。



2004/11/2

自分に前向きに語りかけよう♪
プラス思考が健康づくりの重要な
カギになります！

調理実習！
バイキングや自分たちで考えた
レシピなどちょっと変わった
かたちで調理実習行ないました。

2004/11/2

体力測定！
自分の体力ってどのくらい？

無理なく、
楽しく、
前向きに！
コレが健康づくり
の最大のポイント！

運動を続けるには？
楽しみながら行なうことが1番！
実感してみましょう。

2004/11/2