

# 岡山の大学へ行こう!

Vol.03

活躍する卒業生たち



## 川崎医療福祉大学

運動で健康づくりの輪を広げたい



医療技術学部  
健康体育学科  
(2004年卒業)

三宅 恵美子 さん

(公財)倉敷市スポーツ振興事業団  
健康運動指導士

### 医療福祉の知識 指導に生かす

子どものころから、好きな運動を仕事に生かしたいと思っていました。川崎医療福祉大学健康体育学科では、競技スポーツを主体とした内容ではなく、医療福祉の観点から運動を通じた健康づくりについて学べる聞き入り学を決めました。

大学では、解剖学などの医学・医療の講義や病院実



倉敷市水島ふれあいセンターの健康教室で、股関節をやわらかくするストレッチを指導する三宅さん(写真手前)

習が充実していたので、現在、健康づくりを確信を持って指導できる基盤になっています。

「健康運動指導士」は、健康づくりのために安全で適切な運動プログラムを考え、指導する専門家です。私は今、倉敷市スポーツ振興事業団の健康運動指導士として、倉敷市と川崎医療福祉大学が共催する「中高年健康

「中高年健康



山登りやキャンプを通して実践能力を身に付け、友人との交流を深めた

スポーツ教室」をはじめ、市内各所で開催される健康教室で、日常生活に簡単に取り入れられるトレーニングやストレッチの普及につとめています。

卒業生仲間や恩師との交流も盛んで、参加者の皆さんへ、常に最新の情報と技術を提供できる大きな助けになっています。参加者に「楽しかった」「また来たい」と言っていたのが励みです。運動を通して行政と大学の架け橋となり、倉敷市から県全域へと健康づくりの輪を広げていきたいと思っています。