

## ～スポーツやレクリエーションを学ぶ集合講座・オンライン講座～

本講座は、1985(昭和60)年に開講以来35年以上続いている人材養成講座です。スポーツやレクリエーション等の普及・振興のために活動する人材の養成を目的として毎年開催しています。これまでに修了された方は4,000人以上。既に指導業務に関わっている方にはブラッシュアップとして、これから活動してみたい方にはスキルアップとして、好評いただいている講座です。受講後は、横浜市スポーツ人材活用システム・横浜市スポーツボランティアセンターの登録などを経て、幅広い方面でご活躍いただける道も開けています。



Yokohama Sports  
Volunteer Center  
横浜市スポーツボランティアセンター

### どのようなことを学べるか

- ◆ スポーツやレクリエーション、健康づくりに関する基礎的な知識。
- ◆ 指導方法は学んだら終わりではなく、日々変化しています。講座でアップデートされた情報・知識・技術などが学べます。

### 講座受講で役立つこと

- ◆ 地域におけるスポーツグループやサークルなどのリーダーとして、スポーツ指導や運営に役立ちます。
- ◆ 講座での知識を現在取り組んでいる活動に活かせます。

### こんな方におすすめ

- ◆ これからスポーツ・レクリエーションに関する正しい知識を学ぼうとする方。
- ◆ 既にスポーツに携わっている指導者・ボランティア・保護者、今後、地域やサークルで運動指導を検討している方。
- ◆ 時間的な制約などから講習会に参加できなかった方(1講座からの参加が可能です)。

### 対象

18歳以上の方

### 申込方法

横浜市スポーツ協会ホームページ内応募フォームからお申し込みください。

<https://www3.yspc.or.jp/projects/005.html>

### 申込期間

各講座で異なります(先着順)。詳細は中面をご覧ください。

### お支払方法

受講料のお支払いは『クレジット決済』または『ゆうちょ銀行への振込』となります。

手数料は各自でご負担ください。ご入金された受講料の返金はいたしませんので、ご了承ください。

### 問合せ先

公益財団法人 横浜市スポーツ協会

地域連携課(スポーツ人材担当)

〒231-0015 横浜市中区尾上町6-81 ニッセイ横浜尾上町ビル1階

TEL:045-640-0014(平日:9:00~17:00)

FAX:045-640-0024

E-mail: kenko-yoyaku@yspc.or.jp

次の「個人情報の取扱いについて」をよくお読みいただき、同意いただける方はお申し込みください。

個人情報の取扱いについて

(1)事業者の名称:公益財団法人横浜市スポーツ協会(2)個人情報保護管理責任者:同協会事務局長(3)個人情報の利用目的:ご記入いただいた個人情報は、当事業の応募者整理と応募者への連絡、出欠確認や参加料管理のための名簿作成、傷害保険申請手続き、講座終了後の報告、指導者として活動する上で必要な情報や指導・事業協力依頼の発送等に利用します。(4)個人情報の共同利用及び第三者利用について:指導者資格更新者に関しては手続きのために、資格付与を行う関係機関へ提供します。(5)個人情報の開示等及び問合せについて:当協会が保有する個人情報の利用目的の通知。開示・内容の訂正・追加または削除・利用の停止・消去および第三者への提供の停止に応じる窓口は(7)の問合せ先と同じです。(6)個人情報をご提供いただけない場合の取扱い:必要事項をご記入いただけない場合、当事業に参加できない場合があります。(7)当協会の個人情報取扱いに関する苦情・相談等の問合せ先:総務部総務課電話 045-640-0011

# 令和4年度 横浜市 スポーツ・レクリエーション 人材養成講座

協会HPはこちら



★日本スポーツ協会  
資格更新研修 対象講座

～これからのスポーツを支える・学び続けるリーダーを応援します～

令和4年11月～令和5年2月

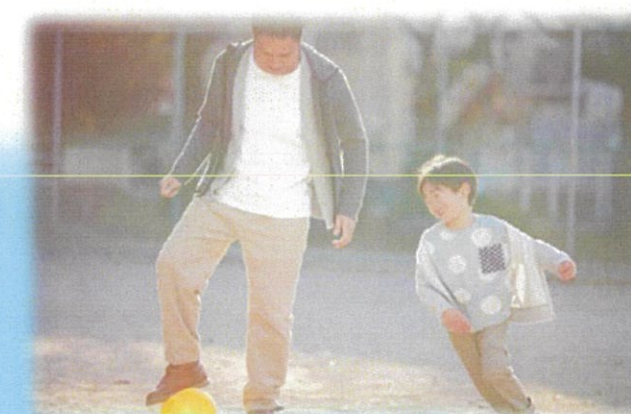
注目!

### 指導者向けの専門的な講座セミナーも開催!!

横浜市スポーツ協会では、「スポーツ・レクリエーション人材養成講座」のほか、健康づくりや介護予防に関わる指導者向けに、※専門的な講座セミナーも実施しています。

詳細は、別紙をご覧ください。

※「健康運動指導士・健康運動実践指導者」登録更新認定講習会となっています。



主催●公益財団法人 横浜市スポーツ協会

共催●横浜市市民局 後援●横浜市スポーツ推進委員連絡協議会

# 令和4年度 横浜市スポーツ・レクリエーション人材養成講座一覧

詳細・申込はこちら



※新型コロナウイルス感染状況によって、講師や日程、講座形式（集合からオンラインまたは中止）に変更が生じる可能性がありますので、ご了承の上お申込み願います。

※集合で開講する講座については、当協会のガイドラインに基づき、感染対策を行います。

※備考欄の★マークは日本スポーツ協会（JSPO）公認スポーツ指導者の更新研修【日本スポーツ協会公認スポーツ指導者更新研修認定事業】になります。

★マーク研修の参加により、公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格の更新研修を修了したことになります。ただし、次の資格については、更新研修を修了したことにはなりません。[水泳、サッカー、テニス、バスケットボール、バドミントン、剣道、空手道、パウンドテニス、エアロビック（コーチ4のみ）、チャリーディング（コーチ3のみ）、スクーバ・ダイビング、プロゴルフ、プロテニス、プロスキー、オリエンテーリング、スポーツドクター、スポーツデンティスト、アスレティックトレーナー、スポーツ栄養士、クラブマネジャー]（2022年10月1日現在）※指導者マイページへの受講実績の反映は、研修参加から平均2カ月後となります。

※お支払いの際は、参加料に手数料が加算されます。

講座No.	講座形式	講座名	内容	講師	開催日	開催曜日	時間	会場	募集人数 (先着順)	参加料 ※	募集期間	備考
1	オンライン	人生100年時代スポーツにどう向き合うか？ ～子どもから高齢者までの健康づくりと世代別の身体特性～	介護予防のためには子どもの頃から運動遊び・スポーツが楽しい、好きという経験が必要です。ゴールデンエイジにどうスポーツに取り組むか、子ども・成人・高齢期の身体特性、健康づくりについてどう取り組み、どう健康寿命を高めるかについて学びます。	高橋 勝美 氏（神奈川工科大学 教授）	11月12日	土	10:00～11:30	受講システム (Zoom)	50	1,000円	10月11日～ 11月10日	★JSPO 更新研修 (No.1・2両講座 出席で研修実績)
2	オンライン	生涯スポーツのために保護者・指導者が知るプレーヤーズ センターード	子どもたちやプレーヤーが生涯に渡って楽しくスポーツに取り組むために、指導者はどういう心構え、考え方で向き合うべきか、プレーヤーやプレーヤーを支援する関係者がWell-being（良好・幸福な状態）を目指しながら、プレーヤーをサポートしていくプレーヤーズセンターードを学びます。	渋谷 崇行 氏（一般社団スポーツフォーキッズ ジャパン代表・桐蔭横浜大学 教授）	11月12日	土	13:00～14:30	受講システム (Zoom)	50	1,000円	10月11日～ 11月10日	★JSPO 更新研修 (No.3・4両講座 出席で研修実績)
3	集合	グッドチームをつくるチームビルディング	いかなる暴力やハラスメントも行使・容認しない、相互尊敬、公平、公正さをもったコーチング、チームづくりを学びます。チームスポーツだけでなく、個人スポーツ、スポーツに取り組む家族にも応用できます。	渋谷 崇行 氏（一般社団スポーツフォーキッズ ジャパン代表・桐蔭横浜大学 教授）	11月26日	土	10:00～11:30	スポーツ医科学 センター 大研修室	30	1,000円	10月11日～ 11月19日	★JSPO 更新研修 (No.7・8両講座 出席で研修実績)
4	集合	スポーツ指導者・ボランティアが身につけたいペップトーク	ペップトークは、もともとアメリカでスポーツの試合前に監督やコーチが選手を励ますために行っている短い激励のスピーチです。「PEP」は英語で、元気・活気・活力という意味があります。スポーツ現場はもちろん、家庭で、職場で、教育現場ですぐに実践できるシンプルでポジティブな言葉を使ったコミュニケーションスキルを学びます。	寺本 強 氏（一社）日本ペップトーク普及協会	11月26日	土	13:00～14:30	スポーツ医科学 センター 大研修室	30	1,000円	10月11日～ 11月19日	★JSPO 更新研修
5	集合	スポーツ指導者・ボランティアが基礎から学ぶ横浜市の パラスポーツ・インクルーシブスポーツ	横浜市の障害者スポーツ、インクルーシブスポーツを学びます。健常者と障害者が共にできるスポーツを考えます。横浜ラポール・障害者スポーツ指導者養成講座の紹介、パラスポーツ体験もあります。	田川 豪太 氏（横浜ラポール指導員）	12月4日	日	9:30～12:30	スポーツ医科学 センター 小アリーナ	30	2,000円	10月11日～ 11月27日	★JSPO 更新研修
6	集合	スポーツ活動に支障をきたすケガ予防の理論と実践・対処法	スポーツ活動時の急性期・慢性的なケガの予防・対処方法を治療のエビデンスに基づき、専門家がわかりやすく解説します。理論を学びながら、スポーツ傷害を予防するエクササイズ・その指導法を学びます。	玉置 龍也 氏（横浜市スポーツ医科学センター リハビリテーション科 担当課長 兼ウエルネス プロモーション課担当課長）	1月21日	土	13:00～16:00	スポーツ医科学 センター 大研修室	30	2,000円	12月12日～ 1月14日	★JSPO 更新研修
7	集合	楽しいを創る知っておきたいリーダーの基礎・レクリエーションの実践	レクリエーションとスポーツの関係、グループやチームとの交流時に実践できるレクリエーションを相互交流で学びます。	横浜市レクリエーション連合講師	1月28日	土	10:00～12:00	スポーツ医科学 センター 大研修室	30	1,000円	12月12日～ 1月21日	★JSPO 更新研修 (No.9・10両講座 出席で研修実績)
8	集合	子どもの運動能力の開発 アクティブチャイルドプログラム ～子どもの心と体を育む運動遊び～	スポーツ指導者や保護者は、子どもに運動・スポーツが好きになってほしい、ひいては心身共に元気に育ってほしいと期待していると思います。子どもが、楽しく、積極的に遊ぶことを通して、生涯スポーツの基礎を培うことを意図した「アクティブ チャイルド プログラム」について、その理論と実践を学びます。	青野 博 氏（公益財団法人日本スポーツ協会 ス ポーツ科学研究室 室長代理/研究員）	1月28日	土	13:00～14:30	スポーツ医科学 センター 大研修室	30	1,000円	12月12日～ 1月21日	★JSPO 更新研修 (No.9・10両講座 出席で研修実績)
9	オンライン	スポーツ活動に役立つ食育・栄養管理	スポーツ活動に役立つ子どもから高齢者までの栄養摂取方法、指導者・子育て世代の保護者にも知ってほしい食育を学びます。	高木 久美子 氏（横浜市スポーツ医科学セン ター管理栄養士）	2月11日	土	10:00～11:30	受講システム (Zoom)	50	1,000円	12月12日～ 2月4日	★JSPO 更新研修 (No.9・10両講座 出席で研修実績)
10	オンライン	スポーツ救急・緊急時に知っておきたい安全管理 ～スポーツ活動中・緊急時の対応・一次救命処置～	スポーツ現場の事故事例を知り、事前の安全対策に役立てます。スポーツ指導者・ボランティアが現場で役立つ、スポーツ現場、緊急時の対応、救命処置などを学びます。	鈴木 健介 氏（日本体育大学 准教授）	2月11日	土	13:00～14:30	受講システム (Zoom)	50	1,000円	12月12日～ 2月4日	★JSPO 更新研修
11	集合	スポーツ活動に役立つトレーニング理論・自重トレーニング の理論と実践・指導法	スポーツ活動に役立つ子どもから高齢者までできるトレーニング、筋力トレーニングの理論と、部活動や、地域の健康づくりの現場など器具等がない中でもできる自重を利用した方法をトレーニングのプロから学びます。	有賀 誠司 氏（東海大学 教授）	2月26日	日	9:30～12:30	スポーツ医科学 センター 小アリーナ	30	2,000円	12月12日～ 2月19日	★JSPO 更新研修