

スポーツ・レクリエーションを学ぶ講座

本講座は、1985年に開講以来40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はもちろん、これから活動してみたい方からも好評いただいている講座です。スポーツ・レクリエーションを学びたい方、学び直したい方を応援します！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があります。



こんな方におすすめ！

- ◆健康づくり・スポーツなどに興味関心がある方
- ◆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

日々変化するスポーツ・レクリエーションの理論や技術

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

アップデートされた最新の知識・情報・技術

対象

18歳以上の方
(一部小学生以上)

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。

申込方法

横浜市スポーツ協会HP内応募フォームからお申し込みください。
<https://7sfly.hp.peraichi.com/>



11450

問合せ先

公益財団法人横浜市スポーツ協会 スポーツ事業課
TEL：045-640-0014 (平日：9:00～17:00)
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、出欠確認や参加者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

市民公開講座

令和7年度

横浜市スポーツ・レクリエーション 人材養成講座

参加
無料



令和7年6月～12月開催

9月27日(土) 子どもまんなかスポーツシンポジウム 開催

講座内容が濃く勉強になりました。生活に取り入れて健康寿命を延ばしたいです。

参加者様の声
プレイヤーの芽・未来を育てるための最新の指導スキルが学べました。

面白さは講座を受けるまで知りませんでした。レクリエーションの一つとして実践したいです。

更なるスキルアップに！

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、「横浜市スポーツ・レクリエーション人材養成講座」のほか、日本スポーツ協会「スポーツコーチングリーダー養成講習会」や、健康づくり・介護予防に関わる指導者向けに、より専門的な講座セミナーも実施しています(有料)。詳細は、HPをご覧ください。

※一部、資格取得や健康運動指導士および健康運動実践指導者の登録更新認定講習会となっています。

協会HPは
こちら



主催：

公益財団法人
横浜市スポーツ協会

共催：横浜市にぎわいスポーツ文化局

令和7年度 横浜市 スポーツ・レクリエーション人材養成講座

講座 No.	講座名	内容	講師	開催日程		会場	募集 人数 (先着順)	募集 締切
				開催日	時間			
1	夏の運動を安全に！熱中症予防のヒント	熱中症発症の要因、適切な応急処置、発症を未然に防ぐための方法について学びましょう。熱中症による死亡や重症化が発生している現状を理解し、同じ過ちを繰り返さないように知識を身に付けませんか。	吉田 豊氏 【藤永製菓株式会社 研究開発本部】	6月8日 (日)	10:00 ～ 12:00	横浜市 スポーツ協会 会議室	30人	6月7日
2	見える化による発見！ 人生を豊かにするためのレジャー・ レクリエーション・スポーツの見える化	「楽しさやおもしろさを求めて余暇の過ごし方を見つけましょう！」 一般的なレジャー・レクリエーション・スポーツの既存の概念を超え、新たな可能性について学びます。これを知れば、人生がより楽しく豊かに！	鈴木 秀雄氏 【関東学院大学名誉教授 横浜市レクリエーション連合 理事長】	6月21日 (土)	10:00 ～ 12:00	横浜市 スポーツ協会 会議室	30人	6月20日
3	三日坊主を克服！運動・スポーツを 続けるためのヒント	「運動を続けるための秘訣を学ぼう！」 運動やスポーツがなかなか継続できない方必見！日常生活に運動をプラスするヒントを、行動科学や心理学の面から専門家がお伝えします。	島崎 崇史氏 【東京慈恵会医科大学助教】	7月12日 (土)	10:00 ～ 12:00	横浜市 スポーツ協会 会議室	30人	7月11日
4	スポーツと貧血 ～女性スポーツ選手の三主徴～	スポーツを行ううちに進行する貧血の主な原因は「鉄欠乏」 プレーヤーと指導者がこれらの原因を正しく理解し、改善し、予防するための知識を学びます。	吉田 豊氏 【藤永製菓株式会社 研究開発本部】	8月23日 (土)	10:00 ～ 12:00	横浜市 スポーツ協会 会議室	30人	8月22日
5	子どもまんなかスポーツシンポジウム 基調講演・パネルディスカッション ★子どもが楽しみながら積極的にカラダを動かせる アクティスチャイルドプログラム（ACP）の重要性と効果 ★子育てに・子どもの指導に役立つ プレーヤーズセンタードコーチング（PCC）	子育て中の保護者、子どもの指導者、教育関係者など、「子ども」に関わるみなさまへ！運動遊びの重要性や子どもへの適切な関わり方、そして効果的なコーチングについて一緒に学び直しませんか？  ACPについては こちら！ URL： https://www.japan-ports.or.jp/Portals/0/acp/index.html	伊藤 雅充氏 【日本体育大学教授】 青野 博氏 【(公財)日本スポーツ協会 スポーツ科学研究室 室長/研究員】	9月27日 (土)	13:30 ～ 16:00	栄公会堂 講堂	200人 (小学生 以上)	9月21日
6	競技力向上と人間的成長の両立を目指して ～『やればできる！』を育む ダブル・ゴール・コーチング～	スポーツ環境を見直し、コーチや保護者としての在り方を考え直してみませんか。 勝利を目指しながら、子どもたちの心を育み、モチベーションを高めるための関わり方を、参加者同士で学び合しましょう。	後藤 晃一氏 【NPO法人スポーツコーチング イニシアチブ】	10月18日 (土)	10:00 ～ 12:00	横浜市 スポーツ協会 会議室	30人	10月17日
7	命を守る！心停止時の救命法と実践練習	最新のシミュレーター人形を使って、胸骨圧迫の適切な方法を身につけよう！ 身近な家庭やスポーツ現場で起こる心停止に、即時に対応できるように心臓マッサージも習得します。	鈴木 健介氏 【日本体育大学教授】	11月1日 (土)	10:00 ～ 12:00	横浜市スポーツ 医科学センター 小アリーナ	50人	10月31日
8	みんなで楽しむスポーツ ポッチャ&モルック	老若男女健障みんなが一緒になって楽しめるポッチャやモルックなど、地域でできるインクルーシブなスポーツを紹介。指導者はもちろん、地域で活動したい方、障害のある方への運動指導に興味がある方の第一歩としておススメ！	障害者スポーツ文化センター 横浜ラポール指導員	11月3日 (月祝)	13:30 ～ 16:00	横浜ラポール サブアリーナ	30人	11月2日
9	スポーツパフォーマンスアップのための 栄養・食事のヒント	プロアスリートのサポートも行っている講師がスポーツパフォーマンスアップのために効果を高めるため、栄養摂取・食事についてお伝えします。	清野 準氏 【筑波大学助教】	12月20日 (土)	10:00 ～ 12:00	横浜市 スポーツ協会 会議室	30人	12月19日