

## ～スポーツ・レクリエーションを学ぶ講座～

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。今年度からは、より多くの市民の皆様を受講いただけるよう参加料を無料としました。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(リスキリング)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。



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

### 特徴・どのようなことを学べるか

- ① 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が学べます。
- ② 日々変化する、スポーツ・レクリエーションの理論や技術。アップデートされた最新の知識・情報・技術などが学べます。

### こんな方におすすめ

- ◆ 運動指導・子どもの教育などに興味関心のある方。
- ◆ 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。
- ◆ 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ので、お気軽に参加できます。

### 対象

18歳以上の方(※一部小学生の参加可)

### 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.yssp.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。

### 問合せ先

公益財団法人 横浜市スポーツ協会 地域連携課  
〒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@yssp.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

# 市民公開講座 令和5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!!

～スポーツ都市横浜・豊かな人生100年時代の実現にむけて!～  
令和5年7月～11月開催



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

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、「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「コーチングアシスタント養成講習会」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、「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、日本スポーツ協会更新研修(予定)となっています。

協会HPはこちら





講座No.	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)	募集期間
1・2	★夏休み特別プログラム 親子で集合！楽しくカラダを動かそう！ アクティブ・チャイルド・プログラム (ACP)	夏休みはゲームやスマホを手放して親子で集合！子どもたちと楽しい運動遊びを体験します。発達段階に応じて身につけておくことが望ましい動き、楽しい運動遊びがいっぱい！それがACPです。運動が好きの子・苦手な子も一緒に楽しめます。 参考：https://www.japan-ports.or.jp/Portals/0/acp/index.html	青野 博氏 【(公財)日本スポーツ協会 スポーツ科学研究室 室長代理/研究員】	7月23日	日	①10:00~11:45 ②13:00~14:45 (①②同内容)	港南スポーツセンター 第2体育室	各60人 (小学生以上の親子参加もしくは大人だけの参加も可)	5月25日~ 7月17日
3・4	スポーツ安全都市横浜を目指す！ ～命を守るスポーツ救急・安全管理～	スポーツ現場での緊急事態に対応するためのスポーツ救急講習会に参加しませんか？スポーツ救急とは、スポーツの競技特性に合った救急対応のことです。事故事例から学び、事前の安全対策を理解し、心肺蘇生法などの実技も習得します。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ましょう。	鈴木 健介氏 【日本体育大学 准教授】・日本体育大学 ゼミ生・大学院生	8月6日	日	①10:00~11:30 ②13:00~14:30 (①②同内容)	戸塚スポーツセンター 第3体育室	各60人	7月11日~ 7月30日
5	座りすぎが寿命を縮める！？	働き世代集合！日本人成人の平日座位時間は世界最長クラス！がん、心臓病、糖尿病、不安・抑うつも招くという「座りすぎ」。他人事ではありません！座りすぎの影響、その大問題をどう改善するのかを学びます。	岡 浩一朗氏 【早稲田大学 スポーツ科学学術院 教授】	9月9日	土	10:00~12:00	スポーツ医科学センター 大研修室	50人	7月11日~ 9月3日
6	治療の専門家が伝える膝痛・腰痛予防！	働き世代集合！座りすぎや、運動機会増加の影響から発生する膝痛・腰痛その予防法を学びます。横浜市スポーツ医科学センターの治療の専門家が、その痛みのメカニズムと、セルフストレッチ・ほぐし等予防法をわかりやすくお伝えします。	塩田 真史氏 【横浜市スポーツ医科学センター リハビリテーション科 理学療法士】	9月9日	土	13:00~14:45	スポーツ医科学センター 大研修室	50人	7月11日~ 9月3日
7	楽しい日々を創るための “新しいレクリエーション論” ～レジャー・レクリエーションの 見える化に向けて～	人生100年時代に、聴けば人生が楽しく豊かになります！あなたの楽しみは？余暇をどう過ごしていますか？レジャー、レクリエーション、スポーツとの関係性を知る！※これまでのレクリエーションの捉え方・考え方を変え、「レジャー・レクリエーションの知られざる力」を学びます	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副会長】	9月30日	土	10:00~12:00	スポーツ医科学センター 大研修室	50人	7月11日~ 9月24日
8	楽しい人生を創る！ ～レクゲーム・ゆるスポーツ創り！編～	参加者同士でみんなでできるオリジナルの遊び・レクリエーションゲーム、ゆるスポーツを考えます。地域、施設、身近な場所で取り入れられるスポーツを創造しましょう！	(公財)横浜市スポーツ協会 指導員	9月30日	土	13:00~14:45	スポーツ医科学センター 大研修室	50人	7月11日~ 9月24日
9	健康寿命の延ばし方！介護予防は子どもから	健康寿命を高めるための方法を学びます！介護予防は子どもの頃の運動遊びから始まります。子ども・成人・高齢期の世代別の身体特性、自助・共助の健康づくりについてどう取り組むべきか一緒に考えましょう。	高橋 勝美氏 【神奈川工科大学 教授】	10月14日	土	10:00~11:45	スポーツ医科学センター 大研修室	50人	8月14日~ 10月9日
10	身近な場所を元気づくりステーションに！ ポッチャ・グラウンドゴルフ体験	地域の健康づくり、身近な公園や施設の有効利用に、障害のある方もない方も一緒にできるパラスポーツ、インクルーシブスポーツを体験します。なお、ラポールが行う初級パラスポーツ指導員養成講習会の紹介も行います。	松村 洋氏 【横浜ラポール スポーツ課長】 ・(公財)横浜市スポーツ協会 指導員	11月12日	日	10:00~12:00	横浜ラポール メインアリーナ 半面	50人	9月11日~ 11月5日
11	子どもやプレーヤーがまんなか！ プレーヤーズセンタード・グッドコーチングとは？	指導者自身の考えを一方向的にプレーヤーに伝えるのではなく、気づきを促し、成長に導いていくコーチング、「プレーヤーズセンタード」を目指しましょう。スポーツ・レクリエーションの「場」で、反倫理的行為の根絶、選手・指導者・関係者の高潔さ「スポーツ・インテグリティ」を学びます。	伊藤 雅充氏 【日本体育大学 教授】	11月19日	日	10:00~12:00	スポーツ医科学センター 大研修室	50人	9月11日~ 11月12日
12	勇気を与えるトーク術・ペップトーク！	世界的スポーツイベントでも注目されたペップトーク！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。子ども・プレーヤーの元気・活気・勇気を与え、ドリームサポーターになるためのトーク術・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19日	日	13:00~14:45	スポーツ医科学センター 大研修室	50人	9月11日~ 11月12日