

第11回

リズム感を高める新感覚運動プログラム

スポーツリズムトレーニング



★こんな
お困り解決

チームや個人の
パフォーマンスを向上したい



体育の授業や部活動の運動ネタ探し



ダンスの指導技術の
幅を広げたい



スポーツリズムトレーニング動画 <https://www.youtube.com/watch?v=V1pScwdvblg>

【開催日時】 第11回:令和5年 10月 21日(土) 10時~16時(受付は9時30分~)

【会場】 横浜市スポーツ協会地下会議室

検索

横浜市スポーツ協会 アクセス

【対象】 地域の健康づくり活動等の指導者で、スポーツリズムトレーニングに興味がある方。

※この講座は、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として
講義2.0単位・実技2.0単位 認定番号:236525

【募集人数】 20名(最小催行人数6名/募集人数になり次第締め切ります)

【受講料】 10,000円(税込) 傷害保険料/ライセンス登録料を含みます。

【当日の持ち物】 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、筆記用具

【申込方法】 申込期限:令和5年 9月 24日(日)まで

- ①Web 申込: 当協会ホームページの応募フォームからお申込みください。
- ②郵送・FAX 申込: 申込書を当協会ホームページからダウンロードして必要事項を記入の上、お申込みください。

※郵送・FAXでお申込みの方は、受付の通知をお送りしますので、ご確認の上お手続きください。

【主催・お問い合わせ】 (公財)横浜市スポーツ協会 地域連携課 (営業時間:平日 9:00~17:00)

〒231-0015 横浜市中区尾上町 6-81 ニッセイ横浜尾上町ビル

TEL/045-640-0014 FAX/045-640-0024 E-mail:kenko-yoyaku@yspc.or.jp

協会HPはこちら



・・・スポーツリズムトレーニングとは・・・

スポーツリズムトレーニングは、「リズム感」を高めることで運動能力を向上させる、トレーニングプログラムです。子どもからプロのスポーツ選手まで、幅広く活用されています。



スポーツリズムトレーニング/ディフューザーライセンス取得講座 カリキュラム

講座	時間	内容	予定時間
①	10:00-12:00	スポーツリズムトレーニング理論 ・リズムトレーニングの概要 ・リズムトレーニングの基本理論 ・リズムの細かさや動作(敏捷性向上) ・リズムと動きの強弱(SSC) ・リズムジャンプとケガ(傷害予防) ・音楽とジャンプの心理的効果 ・リズムジャンプと認知機能 ・年齢や目的に応じた実践例(ウォーミングアップ等)	理論2.0h
②	13:00-14:00	スポーツリズムトレーニング基礎実技 ・指導手順及び準備物 ・基本姿勢 ・実施上(指導上)の注意点 ・基本のジャンプ運動	実技1.0h
③	14:00-15:00	スポーツリズムトレーニング応用実技 ・応用(目的別)のジャンプ運動	実技1.0h
④	15:00-16:00	ライセンス認定試験・実技試験	認定試験

この講座は、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として
 講義:2.0単位、実習:2.0単位が(申請中)認められます。(認定番号236525)
 登録単位更新については全日程受講された場合に発行されます。
 受講できない時間がありますと単位発行ができませんのでご注意ください。+A7:D14A6A3:D14

本講習会は一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会が認定「ディフューザー」ライセンスが取得できます。

申 込 書

第11回 令和5年10月21日(土)

※印=必須

※ふりがな				性別	
※氏名				男	女
※生年月日	西暦 年 月 日				
※住所	〒				
※連絡先電話番号	()				
※E-mail (正確に記入してください)					
所属			活動場所		

以下の資格をお持ちの方はご記入ください

健康運動指導士・健康運動実践指導者登録更新履修単位認定 希望者			
健康運動指導士登録番号		健康運動実践指導者登録番号	

次の「個人情報の取り扱いについて」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。

- 個人情報の取り扱いについて PMS文書番号Baf16001-1
- 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、参加申込手続(受講料金振込確認)、保険加入手続、講座内のすみ分け、講座内の班編成、資格更新等手続、認定手続、講座修了の報告、修了者が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個人情報の第三者利用について:ご記入いただいた個人情報は、講習会の構成や受講状況の把握・報告、資格更新等手続のために、資格を付与を行う第三者機関への情報を提供します。
- ⑤個人情報の開示及び問い合わせ: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・消去及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個人情報を提供いただけない場合の取り扱い:必要事項をご記入いただけない場合、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り扱いに関する苦情・相談等の問合せ先:総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021

講座申込問合せ

〒231-0015 横浜市中区尾上町6-81ニッセイ横浜尾上町ビル E-mail:kenko-yoyaku@yspc.or.jp

公益財団法人横浜市スポーツ協会 地域連携課 Tel:045-640-0014 FAX:045-640-0024