

# 令和 3 年度 横浜市 スポーツ・レクリエーション 人材養成講座

令和3年8月22日(日)  
- 令和4年2月12日(土)

～スポーツの未来を支えるリーダーを全力で応援します～



主催●公益財団法人 横浜市スポーツ協会

共催●横浜市民局 後援●横浜市スポーツ推進委員連絡協議会

## ～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おります。  
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、  
これから活動に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、資格の取得や横浜市人材活用システムの登録など、幅広い方面でご活躍いただける道も開けています。

### 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。
- ◆ 市民があらゆる場所で楽しめるためのレクリエーションスキルなど。

### 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、基礎的な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します。

### こんな方におすすめ

- ◆ これからスポーツに関する正しい知識を学ぼうとする方。
- ◆ 今後、地域やサークルで運動指導を検討している方。
- ◆ 既にスポーツ指導に携わっているが、今まで時間的な制約などから講習会に参加できなかった方。

### 対象

原則、横浜市内在住・在勤・在学中で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(以下、「HP」)内応募フォームからお申し込みください。

### 申込期間

各講座は開催月の2か月前の1日から先着順。

なお、集合講座(G-1～G-9)は令和3年7月12日(月)から先着順。

### お支払方法

受講料のお支払いは原則、クレジット決済のみとなります。

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

スポーツ事業課 横浜市スポーツ・レクリエーション人材養成講座担当

〒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 FAX:045-640-0024

E-mail:kenko00-taikyo@yspc.or.jp

協会HPはこちら



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:横浜市レクリエーション指導者資格更新者に関しては手続きのために、資格付与を行う横浜市レクリエーション連合へ提供します。(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3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

◆集合講座（会場に集合し受講いただきます）

※クレジット決済のため支払額は ¥1,500+支払手数料=¥1,673 となります。

| 講座番号 | 講座名                          | 主な内容                                        | 講師                                             | 開催日      | 時間          | 会場                          | 募集人数 | 受講料    | 募集開始日             |
|------|------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|----------|-------------|-----------------------------|------|--------|-------------------|
| G-1  | 知っておきたいリーダーの基礎 健康寿命の延伸と運動    | レクリエーション指導の基礎知識として健康寿命の延伸と安全の心得を学びます。       | 鈴木 秀雄（横浜市レクリエーション連合）                           | 8月22日（日） | 10:00～11:45 | 横浜市スポーツ<br>医科学センター<br>小アリーナ | 30   | ¥1,500 | 7月12日（月）<br>9:00～ |
| G-2  | 中高齢者の運動指導の基礎 フレイル？ロコモ？って何？   | 中高齢者を対象とした運動指導の基礎知識を実技を通して学びます。             | 黒岩 司（横浜市スポーツ協会）                                |          | 13:00～14:45 |                             | 30   | ¥1,500 |                   |
| G-3  | 今こそあらためて基本を学ぼう ストレッチの基礎      | スポーツ現場で常識的に行われているストレッチ。あらためてその基礎を学びます。      | 廣田 康博（横浜市スポーツ協会）                               |          | 15:00～16:45 |                             | 30   | ¥1,500 |                   |
| G-4  | 知っておきたいリーダーの基礎 レクリエーション活動の実践 | グループやチームの仲間と交流を豊かにする活動事例からレクリエーションの基礎を学びます。 | 山本 美智子・藤野 和子（横浜市レクリエーション連合）                    | 9月5日（日）  | 10:00～11:45 | 横浜市スポーツ<br>医科学センター<br>小アリーナ | 30   | ¥1,500 |                   |
| G-5  | ミッション達成のための基礎技術 アイスブレイク      | スポーツにおける機能的集団、チームを作るための指導者としての技術を学びます。      | 二宮 孝（NPO法人体験学習研究会）                             |          | 13:00～14:45 |                             | 30   | ¥1,500 |                   |
| G-6  | 今こそあらためて基本を学ぼう ウォーキングの基礎     | 身近な運動であり、様々な場面で取り入れられているウォーキングの基礎を学びます。     | 廣田 康博（横浜市スポーツ協会）                               |          | 15:00～16:45 |                             | 30   | ¥1,500 |                   |
| G-7  | 知っておきたいリーダーの基礎 楽しいを創る        | レクリエーション指導の基礎知識としてグループワークについて学びます。          | 杉木 信行・藤野 和子（横浜市レクリエーション連合）                     | 9月26日（日） | 10:00～11:45 | 横浜市スポーツ<br>医科学センター<br>小アリーナ | 30   | ¥1,500 |                   |
| G-8  | プロトレーナーが教える子どもの運動プログラムの基本    | トップ選手指導のノウハウから子どもの運動プログラム（おとっとと体操など）を学びます。  | 浅井 利彰（森永製菓株式会社 トレーニングラボ<br>チーフ・パフォーマンススペシャリスト） |          | 13:00～14:45 |                             | 30   | ¥1,500 |                   |
| G-9  | 子どもの指導で必要な基礎 幼児期・ジュニア期の身体活動  | 神経系刺激による運動能力向上の方法など、子どもの指導に必要な基礎技術を学びます。    | 小嶋 信之（日本体育大学/東洋大学 非常勤講師）                       |          | 15:00～16:45 |                             | 30   | ¥1,500 |                   |

◆オンライン講座（パソコン・スマホで受講いただけます）

※クレジット決済のため支払額は ¥500+支払手数料=¥624 となります。

| 講座番号 | 講座名                                 | 主な内容                                  | 講師                                        | 開催日       | 時間          | 会場               | 募集人数 | 受講料  | 募集開始日             |
|------|-------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|-----------|-------------|------------------|------|------|-------------------|
| O-1  | 指導者として知っておきたい世代別の運動機能の特性            | 指導場面で考慮すべき子どもから高齢者までの機能特性などを学びます。     | 高橋 勝美（神奈川工科大学 教授）                         | 10月17日（日） | 10:00～11:45 | 受講システム<br>(Zoom) | 50   | ¥500 | 8月1日（日）<br>9:00～  |
| O-2  | 知ってお得なスポーツ心理学（ポジティブシンキング）           | 指導者として必要なスポーツ心理学を学びます。                | 渋谷 崇行（一般社団スポーツフォーキッズジャパン<br>代表 桐蔭横浜大学 教授） |           | 13:00～14:45 |                  | 50   | ¥500 |                   |
| O-3  | 知っておきたいバラスポーツ！                      | バラスポーツの意味や現状、課題について学びます。              | 田川 豪太（横浜ラボール）                             |           | 15:15～17:00 |                  | 50   | ¥500 |                   |
| O-4  | トップコーチから学ぶコーチングの極意                  | 現役サッカー指導者からコーチングの基本的な知識と技術を学びます。      | 木村 浩吉（JFA技術委員・世代別代表統括責任者<br>元横浜F・マリノス監督）  | 10月24日（日） | 10:00～11:45 | 受講システム<br>(Zoom) | 50   | ¥500 |                   |
| O-5  | 文化としてのスポーツを学ぶ スポーツ&レジャー             | スポーツ&レジャーをテーマに文化としてのスポーツを考えます。        | 吉原 さちえ（東海大学 准教授）                          |           | 13:00～14:45 |                  | 50   | ¥500 | 9月1日（水）<br>9:00～  |
| O-6  | スポーツをより効果的に安全に 運動に必要な栄養補給           | 安全に効率よく運動をする際の栄養学的メカニズムについて学びます。      | 清野 隼（筑波大学 助教授）                            |           | 15:15～17:00 |                  | 50   | ¥500 |                   |
| O-7  | 地域を支えるスポーツ活動 介護予防運動指導の知識と技術         | 介護予防に必要な運動プログラムの概要と基本動作を学びます。         | 黒岩 司（横浜市スポーツ協会）                           | 11月7日（日）  | 13:00～14:45 | 受講システム<br>(Zoom) | 50   | ¥500 | 11月1日（月）<br>9:00～ |
| O-8  | 行動変容を促す知識と技術 健康・医療心理学に基づく健康支援       | 健康への行動変容を支援するヘルスコミュニケーションを学びます。       | 島崎 崇史（上智大学 講師）                            |           | 15:15～17:00 |                  | 50   | ¥500 |                   |
| O-9  | スペシャリストに学ぶ王道 筋力トレーニングの基本            | 筋力トレーニングの指導に必要な基本的な知識とスキルを学びます。       | 有賀 誠司（東海大学 教授）                            | 11月27日（土） | 10:00～11:45 | 受講システム<br>(Zoom) | 50   | ¥500 |                   |
| O-10 | アナウンサー直伝 スポーツにおけるコミュニケーション術         | 様々な場面における上手なコミュニケーションの取り方について学びます。    | 江口 桃子（フリーアナウンサー）                          |           | 13:00～14:45 |                  | 50   | ¥500 |                   |
| O-11 | ランニングイベントの仕掛け人から学ぶ スポーツイベントの作り方     | 24時間マラソン等を手掛ける仕掛け人からイベント企画のノウハウを学びます。 | 中川 修一（株式会社ランナーズ・ウェルネス）                    |           | 15:15～17:00 |                  | 50   | ¥500 |                   |
| O-12 | 技術や戦術だけではなく！ 必見！スポーツ栄養学             | スポーツ選手の育成、指導に必要な栄養学を学びます。             | 高木 久美子（横浜市スポーツ医科学センター<br>管理栄養士）           | 1月30日（日）  | 10:00～11:45 | 受講システム<br>(Zoom) | 50   | ¥500 | 12月1日（水）<br>9:00～ |
| O-13 | 技術指導だけでは足りない！ジュニア指導でのコンディショニングコーチング | 技術指導と共に大切なコンディショニングサポートの知識とスキルを学びます。  | 小野 宣喜（レノファ山口FC U-18コンディショニング<br>コーチ）      |           | 13:00～14:45 |                  | 50   | ¥500 |                   |
| O-14 | 姿勢は健康づくりの基本！ これはイイ！姿勢測定の解説          | 姿勢についての基礎知識、姿勢改善運動プログラムを学びます。         | 白石 和重（横浜市スポーツ協会）                          | 2月12日（土）  | 10:00～11:45 | 受講システム<br>(Zoom) | 50   | ¥500 | 12月1日（水）<br>9:00～ |
| O-15 | 指導者必見！女性アスリートの健康マネジメント術             | 女性のスポーツ活動に関する女性特有の諸問題への理解と知識を学びます。    | 林田 はるみ（桐蔭横浜大学 教授）                         |           | 13:00～14:45 |                  | 50   | ¥500 |                   |