

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

実技も一人一人体験でき、指導員のサポートもあり大変充実した内容でした。

大変勉強になりました。是非一人でも多くの方に、参加頂けると良いと思います。

ご参加者様の声
講座内容を知っている、実践できるというのは、スポーツだけでなく人生に役立つと思いました。

対象

18歳以上の方 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/>



11555

問合せ先

公益財団法人横浜市スポーツ協会 地域連携課
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

参加
無料

令和6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6年6月～12月開催

学べること

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

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「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、健康運動指導士および健康運動実践指導者の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



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6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
1	生涯にわたる健康づくり・介護予防の問題 ～健康づくりのヒント～	人生100年時代に備え、健康づくりのヒントを学びます！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取組みを学びます。	高橋 勝美 氏 【神奈川工科大学 教授】	6月8日 (土) 10:00～12:00	横浜市 スポーツ協会 地下会議室	30人	6月7日
2	スポーツ安全都市横浜を目指す！ ～日常で起こる心停止時の 救命蘇生法・熱中症対策～	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胸骨圧迫（心臓マッサージ）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。また夏季に備えて熱中症対策もあわせて学びます。	鈴木 健介 氏 【日本体育大学 准教授】	6月23日 (日) 10:00～12:00	戸塚スポーツ センター 第3体育室	60人	6月22日
3	楽しい日々を創るための “新しいレジャー・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～	レジャー、レクリエーション、スポーツとの関係性を知る！あなたの楽しみは？余暇をどう過ごしていますか？人生100年時代に、聴けば人生が楽しく豊かになります！ ※一般的なレクリエーションの概念を変え、「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理 事長】	6月29日 (土) 10:00～12:00	横浜市 スポーツ協会 地下会議室	30人	6月28日
4	地域で活かせるインクルーシブスポーツ ～新しいスポーツ・指導法を学ぶ～	地域でみんなで楽しく取り組めるインクルーシブスポーツを紹介します。公園や町内会館などの身近な場所で、簡単に持続的に取り組むことができるモルック、ゆるスポーツなどを体験しながら地域の課題解決・健康づくりのヒントを学びます。	(公財)横浜市スポーツ協会 指導員	7月12日 (金) 14:30～16:30	横浜市 スポーツ協会 地下会議室	20人	7月11日
5	スポーツに携わる保護者必見！ 家庭でできる子育てコーチング	「子ども」に対してどのように関わるべきか、コーチングするべきか？スポーツをするお子さんの最も身近な保護者、指導者にぜひ身につけていただきたいコーチングを紹介します。	伊藤 雅充 氏 【日本体育大学 教授】	7月21日 (日) 10:00～12:00	スポーツ医科学 センター 中研修室	30人	7月20日
6	グッドコーチになるために！ プレーヤーズセンタードのコーチング	あらゆるハラスメントを排除し、スポーツ・インテグリティの基礎を学びます。プレーヤーに気づきを促し、プレーヤーの周りの関係者（アントラージュ）も幸せになり、成長に導く「プレーヤーズセンタード」コーチングを学びます。	伊藤 雅充 氏 【日本体育大学 教授】	7月21日 (日) 13:00～14:45	スポーツ医科学 センター 中研修室	30人	7月20日
7	子どもたちの運動遊びのススメ ～アクティブ・チャイルド・プログラム (ACP)～	子どもたちが楽しく笑顔になる運動遊び、伝承遊びなど（ACP）を紹介します。未就学児・小学生に関わる大人の皆さんにぜひ知っていただきたい楽しい運動遊びがいっぱい！走る、跳ぶ、笑う、その先に。  URL: 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24日 (水) 14:00～16:30	戸塚スポーツ センター 第2体育室	60人	7月23日
8	座りすぎを改善すると健康になれる！？ 健康寿命を縮める座りすぎの影響とその対策	働き世代、運動不足の方々、健康づくりのリーダー集合！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21日 (土) 10:00～12:00	横浜市 スポーツ協会 地下会議室	30人	9月20日
9	障害のある方もない方も一緒にできる パラスポーツを通じて障害者対応を学ぶ！ ～地域でできる健康づくりパラスポーツ～	障害のある方もない方も一緒にできる「ポッチャ」などのパラスポーツを体験しながら障害者対応も学びます。障害のある方への対応では、日常生活でもヒントになる部分がたくさん学べます。障害のある方への運動指導に興味がある方は、第一歩としておススメです。	障害者スポーツ文化センター 横浜ラポール 指導員	11月16日 (土) 10:00～12:00	横浜ラポール	30人	11月15日
10	健康づくりの栄養管理 糖尿病・高血圧・認知症予防の食事	健康寿命を高めるためには「栄養・食事」がとても重要です。糖尿病・高血圧・認知症など生活習慣病を予防する食事・栄養についてあらゆる方々に学んでいただきたい内容です。	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】	12月15日 (日) 10:00～12:00	横浜市 スポーツ協会 地下会議室	30人	12月14日