

健康体力づくり インストラクター 養成講座

この講座のすすめポイント

- 日本体育協会公認「スポーツリーダー」資格の取得が可能です。
- 子どもから高齢者までの運動指導に関する理論と実技を同時に学べます。
- 各種実習も豊富。市内の指導現場を見学できます。

① 趣 旨

スポーツ活動を通して、市民の健康・体力づくりをサポートし、生涯スポーツを推進できる、地域に根ざした人材を養成します。

② 受講対象・条件

- (1) 原則横浜市内在住・在勤・在学で、18歳以上の方(平成28年4月1日現在)
- (2) 横浜市内で、現在または将来において地域のスポーツ・レクリエーション活動に携わる方
- (3) 講座の8割以上に参加可能なこと(必須は参加)スポーツリーダー既取得及び免除対象の方は、1回目(6月18日)からの参加となります。

※日本体育協会公認スポーツ指導者資格を有する者(スポーツドクター除く)または日本体育協会講習会・試験免除適応コース共通科目修了証明書を有する者は、公認スポーツリーダー養成コースにおける講習・試験が全て免除となりますので、受講する必要はありません。【11.免除措置】参照ください。

- (4) 実技・実習に参加でき、必要となるレポート等の提出ができること
- (5) 地域スポーツ研修(平成29年1月)に参加可能な方(必修)

※修了された方には、「健康体力づくりインストラクター養成講座」修了証を交付します。

③ 募集人員 40名

※受講者は申込用紙による審査により決定します。

カラダを動かす楽しさを
もっといろいろな人に伝えたい。
スポーツを通じてみんなを
笑顔にしたい。
そんなあなたのヤル気を
応援します！



5月6日
申込締切

- **スポーツリーダー講習会の受講を必須とします。**

④ 日程・会場及び内容

健康・体力づくり教室の指導に必要な基礎知識と実技を同時に学びながら、各区内の地域活動(高齢者支援事業・子どもの体力向上事業など)や各区スポーツセンターで実施しているスポーツ教室の

指導現場の見学等を行います。カリキュラム後半は「指導計画のたて方」、「指導案の作成」「模擬指導」を行います。

	日 時	会 場	内 容
必修	6月4日(土) 6月5日(日) 9:00~17:30	スポーツ医学センター(港北区)	スポーツリーダー養成講座(日本体育協会資格取得講習) スポーツ指導者の基礎知識を学びます。 ●免除対象者 ▶[11 免除処置について] をご参照ください。
	6月11日(土) 10:00~11:00		1時間の(筆記)検定を行います。
1	6月18日(土) 9:00~17:00		世代別の身体機能特性について
2	7月9日(土) 9:30~17:00		機能的ストレッチング
3	7月30日(土) 10:00~17:00	お住まいの近隣区の 地域スポーツ事業会場 学校等	アイスブレイキングについて
4	8月6日(土) 10:00~17:00		脳とフィジカルトレーニング
5	原則 8月~10月	お住まいの近隣区の スポーツセンター	地域スポーツ活動実習 当協会の各区スポーツ連携担当者と共に地域の活動現場で実習(見学等)を行います。 ※[5 地域スポーツ活動実習] をご覧ください。 ●実習回数は最低1回~最大3回
6	午前または午後の約2時間程度		スポーツセンター教室実習 スポーツセンターで、行われている健康体力づくり教室等で実習(見学等)を行います。 ※開講後に、実習先のスポーツセンターと調整のうえ、日程を決定します。 ●実習回数は最低1回~最大3回
7	9月3日(土) 9:00~17:30	スポーツ医学センター(港北区)	はまちゃん体操 ハマトレ実習
8	11月12日(土) 9:00~17:30		幼児期・ジュニア期の安全・効果的な運動指導について(講義・実技)
9	11月19日(土) 9:00~17:30		指導計画の立て方
必修	1月21日(土) 10:00~17:00		指導案の作成について
			各自作成した指導案をもとに、指導シミュレーションを行います。
			障害者・高齢者スポーツ体験
			指導シミュレーションを行います。
			地域スポーツ研修・閉講式 各専門講座の枠を超え「講座修了後の活動」「地域力を引き出すスキル」等をテーマにした研修です。 研修終了後に閉講式を行います。

※講師・会場の都合により日程及びプログラムが変更になる場合があります。