

# 健康体力づくり インストラクター 養成講座

カラダを動かす楽しさを  
もつ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！



## この講座のおすすめポイント

- 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。

※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。

### 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29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17日)からの参加となります。

- (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30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。



5月9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3日(土) 6月4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10日(土) 10:00~11:00		1時間の(筆記)検定を行います。		
1	6月17日(土) 9:45~17:00		世代別の 身体機能特性に ついて	機能的 ストレッチング	アイス ブレイキングに ついて
2	7月8日(土) 10:00~17:00		脳と フィジカル トレーニング	障がい者スポーツ の現状について	ノルディック ウォーキング (実技)
3	7月29日(土) 10:00~17:00		幼児期・ジュニア期の身体活動について(講義・実技)		
4	8月5日(土) 10:00~17:00	ロコモティブ シンドローム	高齢者における安全・効果的な運動指導 (講義・実技)		
5	原則  8月~10月	お住まいの近隣区の 地域スポーツ事業会場 学校等 地域ケアプラザ	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2回		
6	午前または午後の 約2時間程度	お住まいの 近隣区の スポーツセンター	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2回		
7	9月2日(土) 10:00~17:00	スポーツ医学センター(港北区)	運動時における 効果的な栄養補 給について	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)	
8	11月11日(土) 10:00~17:00		指導計画の立て方	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。
9	11月18日(土) 10:00~17:00		レクリエーション ・スポーツ体験	指導シミュレーションを行います。	
必修	1月20日(土) 10:00~17:00		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。

## ⑤ 地域活動実習

各区スポーツ支援事業(地域ケアプラザ・学校等で活動予定)に参加し、地域における活動・事業を学びます。

また、実習レポートをご提出いただき、当協会地域スポーツ連携担当者と各区の活動状況について情報交換を行ないます。

### 地域活動実習事業案内

- 区福祉保健センター主催事業
- 地区センター事業
- 地域ケアプラザ主催事業
- 町内会主催事業
- スポーツ会館主催事業
- 市内小学校中休み事業等
- 総合型地域スポーツクラブ主催事業
- はまっ子ふれあいスクール主催事業
- 横浜ラポール など



## ⑥ 講座修了後の活動

講座修了後は、横浜市スポーツ情報サイト「ハマスポ(<http://www.hamaspo.com>)」内の街の指導者(人材)登録への紹介や当協会地域スポーツ連携担当者と情報交換などを行い、講座で得た知識・スキルが活かせるようにサポートします。

さらに、当協会から「横浜市スポーツ人材活用システム」「聴講生制度」の各種指導者研修会の開催(有料)やイベント時の指導協力等の情報を提供します。講座終了後のスキルアップにお役立てください。

## ⑦ 講師

全国で健康・体力づくりを实践される団体、また、大学・研究機関の研究者を講師として迎えます。

横浜市スポーツ医科学センター  
医師、理学療法士

村松 茂 公立大学法人 横浜市立大学 教授

高橋勝美 神奈川工科大学 教授

横浜市教育委員会 主任指導主事

公益財団法人横浜市体育協会指導員  
(健康運動指導士・スポーツプログラマー) 他



## ⑧ 受講料

19,000円 (スポーツリーダー既取得者は9,000円)

※スポーツリーダー講習会受講料(10,000円)を含みます。

※傷害保険料は別途徴収させていただきます。

## ⑨ 申込方法

所定の申込用紙に必要事項を記入の上、

**平成29年5月9日(火)**までに申込み先まで郵送でお申込みください。

※期日必着・Fax不可とさせていただきます。

## ⑩ 受講料の納入について

お申込み後に受講決定通知書が届きましたら、所定の方法にて受講料をお支払いください。

お支払い方法は決定後、お知らせします。

※受講決定通知書は、

**5月19日(金)**までに発送します。

## ⑪ 免除措置について

以下の資格等を有する方は共通科目(スポーツリーダー養成講座)が免除となります。

**【申し込み時、資格等を証明するコピーを同封してください】**

- ① 日本体育協会公認スポーツ指導者資格(スポーツドクター除く)
- ② レクリエーションコーディネーター
- ③ 野外活動指導士(ディレクター1級)
- ④ 健康運動指導士
- ⑤ 免除適応コース共通科目修了証明書取得者
- ⑥ スポーツ少年団「認定員」
- ⑦ 一部の免除適応コース承認校(大学)を卒業した者

※詳細は日本体育協会HPでご確認ください。

## ⑫ 申し込み・問い合わせ先

公益財団法人横浜市体育協会  
「スポ・レク講座担当」

〒231-0015 横浜市中区尾上町6-81  
ニッセイ横浜尾上町ビル内

Tel.045(640)0015

Fax.045(640)0024

[平日 9:00~17:00]