

# 2020年度 横浜市 スポーツ・レクリエーション 人材養成講座

スポーツの未来を支えるリーダーを  
全力で応援します。

- スポーツリーダー養成講座 01
- 健康体力づくり  
インストラクター養成講座 02
- レクリエーション  
インストラクター養成講座 03
- アウトドアリーダー養成講座 04



## 各会場案内

### ■(公財)横浜市スポーツ協会地下会議室

〒231-0015 横浜市中区尾上町 6-81  
ニッセイ横浜尾上町ビル 地下1階



JR・市営地下鉄桜木町駅・関内駅から徒歩5分、  
みなとみらい線馬車道駅から徒歩5分

### ■横浜市スポーツ医学センター

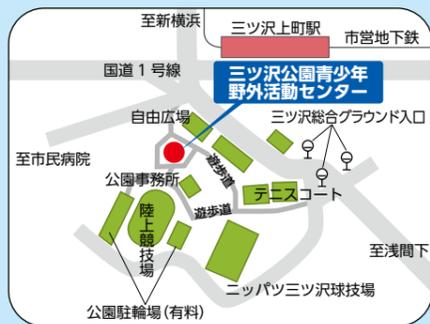
〒222-0036 横浜市港北区小机町 3302-5  
(日産スタジアム内)



- JR 横浜線・東海道新幹線「新横浜駅」北口下車徒歩 15 分
  - 横浜市営地下鉄「新横浜駅」下車 8 番出口(日産スタジアム方面)徒歩 15 分
  - JR 横浜線「小机駅」下車徒歩 15 分
- ※新横浜駅から日産スタジアムまでの経路は、  
日産スタジアムのホームページでご確認ください。

### ■横浜市三ツ沢公園青少年野外活動センター

〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町 3-1



- JR、相鉄線、京浜急行線、横浜市営地下鉄「横浜駅」西口下車  
横浜市営バス(34・35・38・44・50・81・83・87・114系統)  
相鉄バス(1・5・7・10・11・13系統)  
「三ツ沢総合グラウンド入口」または「市民病院入り口」下車 徒歩 5 分
- 横浜市営地下鉄「三ツ沢上町駅」下車 徒歩 15 分

### ■横浜市くろがね青少年野外活動センター

〒225-0025 横浜市青葉区鉄町 1380



- 東急田園都市線「市が尾駅」8・9・10 番バス乗り場より「中里学園入口」下車 徒歩 1 分

### ■横浜市子ども自然公園青少年野外活動センター

〒241-0834 横浜市旭区大池町 65-1



- 相鉄いずみ野線「南万騎が原駅」下車 徒歩 15 分

### 公益財団法人横浜市スポーツ協会

〒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

主催●公益財団法人横浜市スポーツ協会

共催●横浜市市民局 後援●公益財団法人日本スポーツ協会・横浜市スポーツ推進委員連絡協議会

# 4つの講座で 指導者への第一歩を…。

本講座は、1985(昭和60)年に開講以来30年以上続いている指導者養成講座です。

スポーツやレクリエーション、アウトドアの普及・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。すで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、これから活動してみたいという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。

修了後は、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。

01

## スポーツリーダー 養成講座

どのようなことを学べるか

- スポーツに関する基礎的知識
- ボランティアに関する基礎的知識

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。
- 日本スポーツ協会公認の「スポーツリーダー」ライセンスを取得できることで、そ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
- 既にスポーツ指導に携っているが時間的な制約などから講習会に参加できなかった方



02

## 健康体力づくり インストラクター養成講座

どのようなことを学べるか

- 子どもから高齢者までの運動指導に関する理論と実技
- 横浜市内の指導現場を見学
- 指導者として必要な「指導計画の立て方」「指導案の作成」「模擬指導」まで一連の取組み

講座受講で役立つこと

- 現在、指導に携っている方には即、現場で活用できるプログラムを受けられます。
- 本講座を受講後、継続して指導の勉強をしたい場合、次のステップとして、「人材活用システム」に登録でき実技研修や講座の聴講を受けることが可能となります。現場での指導時に役立つ情報が満載です。

こんな方におすすめ

- 地域で運動指導に従事している方
- 運動指導に関する知識を深めたい方
- 今後、地域で運動指導を検討している方
- ケアプラザなどの施設で従事している方

04

## アウトドアリーダー 養成講座

どのようなことを学べるか

- 野外炊事やテント設営などのアウトドアスキル
- 自然観察や野外ゲームの指導方法、ゲームを通じた環境教育
- アウトドアスキルを応用した防災
- 自然環境や危険生物等に対する安全管理
- 集団のコミュニケーションづくり

講座受講で役立つこと

- 地域主催のキャンプや学校の体験学習の運営に活用できます。
- 日本キャンプ協会公認「キャンプインストラクター」ライセンスを取得できます。
- 自然の中で仲間とさまざまな体験をすることで「気づき」や「心の変化」、「コミュニケーション」が促進され、日常生活に活かすことができます。

こんな方におすすめ

- 自然やアウトドアに興味のある方
- キャンプ活動をおこなっていて、スキルアップしたい方
- 青少年指導員や子ども会、学童保育等でキャンプをおこなっている方
- 教員志望の大学生
- 地域活動をおこなっていて身近な防災に取り組んでみたい方

03

## レクリエーション インストラクター養成講座

どのようなことを学べるか

- 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全般と安全管理
- 「楽しい」ということを広げるための知識と知恵
- 市民の「生きる」を支える人としてのリーダーシップ

講座受講で役立つこと

- ケアプラザなどの介護施設、小学校、保育園等でゲームを通じたコミュニケーションスキルが身につきます。
- 「ソーシャルゲーム」など、講座で学んだプログラムは、地域での活動や様々な現場で役立ちます。

こんな方におすすめ

- ケアプラザなど福祉分野の関係者
- 教職員など教育に関わる方
- 保育や子ども会活動など、地域の社会教育に携る方
- 自治会、町内会、老人会などの地域活動に携る方

短期集中で資格取得

# スポーツリーダー養成講座

申込締切  
5月17日

スポーツ指導に関する基礎的な知識を学びます。  
地域でスポーツ指導に携っている方、  
これからスポーツ指導者を目指す方におすすめの講座です。



●日程  
6月20日(土)・27日(土)、7月4日(土)

●時間  
6月20日(土)・27日(土) 9時～17時30分頃  
7月4日(土) 10時～11時

●会場  
横浜市スポーツ医科学センター

●対象  
①原則、横浜市内在住在勤在学で18歳以上の方  
(令和2年4月1日現在)  
※ただし定員に空きがある場合は市外の方も可  
②講習会の全日程に参加でき、検定試験を受験できる方(受講のみは不可)

●募集人数  
100名 ※多数時抽選

●取得資格  
日本スポーツ協会公認スポーツリーダー  
※全日程の講座を受講し、検定に合格後、付与されます。

●受講料(税込)  
12,500円(受講料10,000円、資格登録料2,500円)  
※いかなる場合も受講料の返金は致しませんので、ご了承ください。  
受講決定通知が届きましたら、案内に沿って振込をお願いいたします。  
(申し込み締切以降、通知いたします)

●申込方法  
申込用紙に必要事項を記入の上、郵送・FAXまたは横浜市スポーツ協会HPからお申込みください。  
※期日必着

●申込・問合せ先  
公益財団法人横浜市スポーツ協会「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 [平日9:00～17:00]  
Fax.045(640)0024  
Mail: kenko00-taikyo@yspc.or.jp  
HP: <http://www2.yspc.or.jp/ysa/jigyoshokai/jinzai.html>

協会HPはこちら



日程	内容
6月20日(土)	地域のスポーツ振興・トレーニング論 スポーツと栄養 など
6月27日(土)	救急法・ジュニア期のスポーツ 指導者の役割 など
7月4日(土)	筆記試験(テキスト持ち込み可)

指導者への第一歩

# 健康体づくり インストラクター養成講座

申込締切  
5月17日

スポーツリーダー養成講座とセット受講です

地域で運動、スポーツを指導する方へおすすめ!!  
スポーツ活動を通して、市民の健康・体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。



●日程  
6月20日(土)・27日(土)、7月4日(土)  
※上記3日間は、下欄の免除措置該当者は免除になります。  
8月23日(日)、9月6日(日)・27日(日)、  
10月18日(日)・25日(日)、11月8日(日)

●時間  
6月20日(土)・27日(土) 9時～17時30分頃  
7月4日(土) 10時～11時  
8月23日(日)以降 10時～16時30分頃

●会場  
横浜市スポーツ医科学センター ほか

●対象  
①原則、横浜市内在住在勤在学で18歳以上の方  
(令和2年4月1日現在)  
※ただし定員に空きがある場合は市外の方も可  
②地域での実習に参加可能な方

●募集人数  
40名(最小催行人数10名) ※多数時抽選

●実習  
各区スポーツ支援事業(スポーツセンター活動・小学校やケアプラザ等地域での活動)に参加し、地域における事業を学びます。講座中にお渡しするリストよりご希望の日程を選択後、参加していただきます。

●受講料(税込)  
23,500円(スポーツリーダー既取得者は11,000円)  
※いかなる場合も受講料の返金は致しませんので、ご了承ください。  
受講決定通知が届きましたら、案内に沿って振込をお願いいたします。  
(申し込み締切以降、通知いたします)

●申込方法  
申込用紙に必要事項を記入の上、郵送・FAXまたは横浜市スポーツ協会HPからお申込みください。  
※期日必着

●申込・問合せ先  
公益財団法人横浜市スポーツ協会「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 [平日9:00～17:00]  
Fax.045(640)0024  
Mail: kenko00-taikyo@yspc.or.jp  
HP: <http://www2.yspc.or.jp/ysa/jigyoshokai/jinzai.html>

協会HPはこちら



## 講座内容

日程	内容
6月20日(土)	地域のスポーツ振興・トレーニング論 スポーツと栄養 など
6月27日(土)	救急法・ジュニア期のスポーツ指導者の 役割 など
7月4日(土)	筆記試験(テキスト持ち込み可)

※上記3日間はスポーツリーダー養成講座です。  
下記免除措置該当者は受講免除となります。

●免除措置  
資格を有する方はスポーツリーダー養成講座が免除となります。申込時資格等を証明するコピーを同封ください。(写真可)  
日本スポーツ協会公認スポーツ指導者(スポーツドクター除く)・レクリエーションコーディネーター・野外活動指導者・健康運動指導士・免除適応コース共通科目修了証明書取得者・スポーツ少年団「認定員」・一部の免除適応コース承認校(大学を卒業した者)

日程	内容
8月23日(日)	アイスブレイク・ストレッチ・ロコモ
9月6日(日)	世代別運動機能特性 脳とフィジカル トレーニング・栄養学
9月27日(日)	横浜市の子どもの体づくり・障がい 者スポーツ・心理学
10月18日(日)	ウォーキング・介護予防
10月25日(日)	ハマトレ・幼児期ジュニア期の身体 活動・指導案作成
11月8日(日)	指導演習

「楽しい」をつくる

# レクリエーション インストラクター養成講座

申込締切  
5月17日

健康福祉分野や地域の活動に役立つ基礎を学ぶ！！  
「遊び」や「学び」とおして、楽しみながら  
レクリエーションの基本を学びます。



## ●日程

6月13日・27日、7月4日、8月1日、9月5日・  
19日、10月17日・24日 (いずれも土曜日)

## ●時間

各回 10時～16時20分

## ●会場

公益財団法人横浜市スポーツ協会 地下会議室

## ●対象

原則、横浜市内在住・在勤・在学で18歳以上の方  
(令和2年4月1日現在)  
※ただし定員に空きがある場合は市外の方も可

## ●募集人数

40名(最小催行人数5名) 定員を超えた場合、全日程  
を申し込みされた方を優先し抽選を行います。

## ●取得資格

全講座の8割以上を受講修了した方は、横浜市レク  
リエーション指導者資格【(公財)横浜市スポーツ協  
会公認】を取得できます。

## ●受講料(税込)

20,000円  
※1日単位でも申込可能 3,000円  
※いかなる場合も受講料の返金は致しませんので、ご了承ください。  
受講決定通知が届きましたら、案内に沿って振込を  
お願いいたします。  
(申し込み締切以降、通知いたします)

## ●申込方法

申込用紙に必要事項を記入の上、郵送・FAXまたは  
横浜市スポーツ協会HPからお申込みください。  
※期日必着

## ●申込・問合せ先

公益財団法人横浜市スポーツ協会  
「レクリエーション養成講座担当」  
〒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)0018 [平日 9:00～17:00]  
Fax.045(640)0024  
Mail: rec-kouza@yspc.or.jp  
HP: <http://www2.yssp.or.jp/ysa/jigyoshokai/jinzai.html>

協会HPはこちら



## ●講座内容

日程	内容	日程	内容
6月13日(土)	レクリエーションを知る (レクリエーションのときあかし)	9月5日(土)	レクリエーション活動の実践Ⅱ (楽しさの本質を知る活動事例)
6月27日(土)	健康寿命の延伸と運動 (安全の心得)	9月19日(土)	レクリエーションにみる“おもてなし”
7月4日(土)	楽しいを創る (グループワーク)	10月17日(土)	自己実現のプログラムⅠ
8月1日(土)	レクリエーション活動の実践Ⅰ (仲間と交流を豊かにする活動事例)	10月24日(土)	自己実現のプログラムⅡ

**受講後のフォローアップ研修(任意)**  
横浜市グループワーク・トレーニング協会(GWT)  
※GWTとは: グループで与えられた課題を話し合いながら実習  
ができ、考えや気づきを学びあう場所です。

**こんな方におすすめ**  
・自分自身のスキル向上  
・同じ目的を持ち、意見をだし、協力し合える仲間がほしい。

講座内容の詳細は横浜市スポーツ協会  
HPでご確認いただけます。

人と人、人と自然をつなぐ

# アウトドアリーダー 養成講座

申込締切  
4月30日

人・自然との関わりの素晴らしさを知り、  
自身とあなたの身近な人たちの豊かで元気な心と体づくりに役立てませんか？  
本講座は実践的な内容が多く、楽しみながらスキルが身につきます。



## ●日程・時間・会場

5月17日(日) ●10時30分～16時  
横浜市スポーツ協会 地下会議室  
5月31日(日) ●9時15分～16時30分  
こども自然公園青少年野外活動センター  
6月～7月 ●期間内で1日以上(日程は後日調整)  
横浜市青少年野外活動センター  
6月21日(日) ●9時～16時  
横浜市三ツ沢公園青少年野外活動センター  
7月4日(土)・5日(日) ●10時30分～翌日15時  
横浜市くろがね青少年野外活動センター  
7月18日(土) ●9時～16時  
横浜市三ツ沢公園青少年野外活動センター

## ●対象

①原則、横浜市内在住・在勤・在学で18歳以上の方  
(令和2年4月1日現在)  
※ただし定員に空きがある場合は市外の方も可  
②キャンプなどの野外活動の実践に興味関心のある方

## ●募集人数

30名(最小催行人数5名) ※多数時抽選

## ●取得資格

基礎講座全回出席の方はキャンプインストラクター  
を取得できます。  
※費用別途17,000円申込時に取得希望を備考欄にご記入ください。

## ●基礎講座

日程	内容
5月17日(日)	開講式、キャンプと安全管理1 オリエンテーション、講義、実技
5月31日(日)	開講式、キャンプと安全管理2 講義、実技(救急法)・演習(企画会議)
6月～7月	期間内1日以上: 施設等主催事業運営実習
6月21日(日)	キャンピング1 野外炊事・薪割り・火起こし体験
7月4日(土) ～5日(日)	キャンピング2 テント設営・集いの演出・ ロープワーク など
7月18日(土)	キャンプと人・自然 (講義、コミュニケーションゲーム)、 キャンプインストラクター試験

## ●受講料(税込)

◆基礎のみ  
横浜市内在住・在勤 10,000円  
横浜市内の大学生・専門学生 8,000円  
その他の方 15,000円  
◆基礎+スキルアップ研修  
横浜市内在住・在勤 19,000円  
横浜市内の大学生・専門学生 14,000円  
その他の方 24,000円  
※スキルアップ研修は1日単位でも申し込み可能です。料金下欄参照  
◆キャンプインストラクター(希望者のみ)  
17,000円(上記にプラス)  
※いかなる場合も受講料の返金は致しませんので、ご了承ください。

## ●申込方法

申込用紙に必要事項を記入の上、郵送・FAXまたは  
横浜市スポーツ協会HPからお申込みください。  
※期日必着

## ●申込・問合せ先

公益財団法人横浜市スポーツ協会  
「アウトドアリーダー養成講座担当」  
〒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)0017 [平日 9:00～17:00]  
Fax.045(640)0024  
Mail: yakatsu-kouza@yspc.or.jp  
HP: <http://www2.yssp.or.jp/ysa/jigyoshokai/jinzai.html>

協会HPはこちら



## ●スキルアップ研修

日程・研修名	会場・金額
9月5日(土) シーカヤック	日本丸メモリアルパーク 4,000円
9月22日(火祝) 防災キャンプ	こども自然公園青少年野外活動センター 2,000円
10月4日(日) 登山1	こども自然公園青少年野外活動センター 4,500円(登山1・2セットで)
10月17日(土) 登山2	丹沢山地の登山コース 4,500円(登山1・2セットで)
11月14日(土) ネイチャーゲームと自然観察	こども自然公園青少年野外活動センター 1,000円
11月28日(土) アウトドアスポーツ(スラックライン)	くろがね青少年野外活動センター 1,000円
12月20日(日) アウトドアクッキング	こども自然公園青少年野外活動センター 2,000円