

令和7年度

専門知識で差をつける！

指導者のための

スキルアップセミナー

＼資格取得や更新が出来る！／

取得

できる資格

スポーツリズムトレーニング協会認定

- ①スポーツリズムトレーニング  
ディフューザー(SRT)
- ②リズムステップディフューザー(RS)

東京都健康長寿医療センター認定

- ③介護予防運動指導員

シナプソロジー研究所認定

- ④シナプソロジー普及員

更新単位

取得

できる資格

(公財)健康・体力づくり事業財団認定

- ①健康運動指導士
- ②健康運動実践指導者

詳細・申込は  
こちらのQRコードから



お問い合わせ



公益財団法人  
横浜市スポーツ協会

スポーツ事業課

TEL：045-640-0014（平日9:00～17:00）

E-mail：kenko-yoyaku@yspc.or.jp

令和7年度

## 講座・セミナースケジュール

会場 横浜市スポーツ協会 ※一部別会場の講座があります

※取得単位…健康運動指導士および健康運動実践指導者資格の更新認定単位  
 ※受講料 ( ) 内…横浜市スポーツ人材活用システム登録者割引価格

講座名	概要	受講料	開催日程	
天気を味方に！	指導現場で活かそう！スポーツウェザー分析のペシャリスト「ウェザーニュース」スタッフから、シチュエーションに応じたスポーツウェザーを学ぶ！ 【取得単位】 講義：2.5単位	10,000円 (7,000円)	7月6日(日)	9:30 ～ 12:00
風船エクササイズ セルフメディケーション	風船を使い呼吸を意識した腰痛改善・自律神経調整コンディショニング 【取得単位】 実習：2.0単位/講義：1.0単位	10,000円 (7,000円)	7月6日(日)	13:00 ～ 16:00
スポーツリズムトレーニング ディフューザー(SRT)	プロ野球チームが練習に採用！「リズム感」を高め、運動能力を向上させる新しいトレーニングプログラム 【取得できる資格】 スポーツリズムトレーニングディフューザー 【取得単位】 実習：2.0単位/講義：2.0単位	【通常】 各10,000円 【SRT&RS セット割引】 18,000円	7月27日(日)	10:00 ～ 16:00
リズムステップ ディフューザー(RS)	楽しく脳や身体機能の向上を目指す運動（高齢者向けのプログラム） 【取得できる資格】 リズムステップディフューザー※SRT資格取得が必須 【取得単位】 実習：3.0単位/講義：1.0単位		8月3日(日)	9:00 ～ 13:00
姿勢改善プログラム	姿勢を測定&判定し、身体のゆがみやストレートネックなど、近年の「姿勢」に関する課題を改善するための運動プログラムを紹介	2,500円 (2,000円)	9月7日(日)	10:00 ～ 12:00
肩こり・膝・腰 お悩み改善プログラム	理学療法士考案！肩・膝・腰など、指導現場でも多く聞かれるお悩みを改善する運動プログラムを紹介	2,500円 (2,000円)	10月5日(日)	10:00 ～ 12:00
脳トレセミナー	脳神経系を活性化！介護予防効果が期待できるシナプソロジーを体験！ 【取得できる資格】 シナプソロジー普及員 【取得単位】 実習：2.0単位/講義：1.0単位	10,000円 (7,000円)	11月29日(土)	9:00 ～ 12:00
子どもの成功体験をUPさせる！ ～マット運動編～	子どもが運動を好きになる！成功体験をUPさせる指導方法を学ぼう 【取得単位】 実習：2.0単位/講義：1.0単位 会場：横浜市スポーツ医学センター 大アリーナ（体操場）	10,000円 (7,000円)	12月22日(月)	13:00 ～ 16:00
スポーツマンシップとは!?	勝つことがすべてではない！スポーツマンシップについて理解を深める！ 【取得単位】 講義：2.5単位	10,000円 (7,000円)	1月25日(日)	9:30 ～ 12:00
身体整えセミナー	人本来が持つ動きを理解し、フェルデンクライスメソッドを通じて身体の歪みや癖を整える！ 【取得単位】 実習：2.0単位/講義：1.0単位	10,000円 (7,000円)	1月25日(日)	13:00 ～ 16:00
ジュニアコンディショニングと 障害者スポーツ～TNC&ACP～	ジュニア期におけるTNC（トータルニューロコンディショニング）& ACP（アクティブチャイルドプログラム）と障害者スポーツについて 【取得単位】 実習：6.0単位/講義：6.0単位 ※2月23日(月・祝)の会場：ラポール上大岡	20,000円 (15,000円)	2月22日(日) と 23日(月・祝)	9:30 ～ 17:00
介護予防運動指導員 養成講座	全国の介護予防現場で3万人以上が活躍中！ 【取得できる資格】 介護予防運動指導員 ※講義はeラーニングでの受講 ※11月24日(月・祝)集合研修 ※11月25日(火)実技研修 / 会場：港南スポーツセンター ※12月7日(日)希望者のみ振り返り ※12月13日(土)修了試験	65,000円 (60,000円)	11月8日(土) ～ 12月5日(金) 28日間eラーニング ※一部集合実習あり	