

どなたさまも
お気軽にご参加ください。

平成 29 年度
スポーツ学習・講習会
～選手育成強化事業～



横須賀市体育協会



平成 29 年度 横須賀市体育協会 選手育成強化事業

◆ 選手育成強化事業とは

スポーツ選手には、優れた運動能力だけではなく、スポーツに必要な知識を習得し、生活に取り入れていくことが非常に重要です。

また、指導者にとっては、正しい知識やコミュニケーション方法等が、選手の夢の実現や目標の達成の手助けとなります。

横須賀市体育協会では、様々な専門家に協力をいただき、横須賀市内のスポーツを愛する皆さまが活躍できるよう、スポーツに必要な知識を習得する機会を提供します。

◆ 全体スケジュール

月	週	内容	月	週	内容	月	週	内容	月	週	内容
4月	1		7月	1	③-(2)、①-(2)	10月	1	①-(3)	1月	1	
	2			2	④		2			2	
	3			3			3			3	
	4			4			4			4	⑥
	5			5			5			5	
5月	1		8月	1		11月	1		2月	1	②-(2)
	2			2	②-(1)		2			2	⑤
	3			3			3			3	
	4			4			4	③-(3)		4	
	5			5			5			5	
6月	1		9月	1		12月	1	③-(4)	3月	1	
	2			2			2			2	
	3	①-(1)		3			3	①-(4)		3	
	4	③-(1)		4			4			4	
	5			5			5			5	

◆ 参加対象者

各学習内容により参加対象者は異なります。

- ・選手・指導者とは、横須賀市に在住または在学もしくは在勤で日頃スポーツを楽しむ選手や指導者
- ・選抜選手とは、各種目団体から選ばれ横須賀市体育協会が認める選手
- ・アカデミー選手とは、横須賀ジュニアトップアスリートアカデミーに参加する選手

※ 選手と一緒に保護者の方も参加することができます。

◆ 参加方法

- ・参加を希望される方は、冊子後方の参加申込書により、**開催日1週間前までにお申込みください。**申込書は横須賀市体育協会ホームページからダウンロードも可能です。

◆ 注意事項

- ・台風や各事象により主催者の判断でやむを得ず中止とする場合があります。
- ・申込みは先着順とし、各回定員に達してしまった場合はお断りをする場合がございます。

※ 上記の場合は、横須賀市体育協会ホームページでお知らせいたします。

詳しくは、
横須賀市体育協会ホームページをご覧ください。

<http://yokosuka-sports.jp/>



お問い合わせ先
横須賀市体育協会事務局(市スポーツ振興課内)
TEL: 046-822-8493
メール: pe-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp

◆ 事業概要

① 栄養管理や摂取物の学習

講師：県立保健福祉大学 鈴木志保子 教授

内容・日時：(1) アスリートの食生活

平成 29 年 6 月 12 日（月）18:00～20:00

(2) 水分補給の重要性と摂取方法

平成 29 年 7 月 3 日（月）18:00～20:00

(3) アスリートの食事の基本

平成 29 年 10 月 2 日（月）18:00～20:00

(4) 試合前・中・後の食事

平成 29 年 12 月 11 日（月）18:00～20:00

会場：県立保健福祉大学 A351

持ち物：筆記用具、ノート

スポーツ栄養学や成長期の食生活、スポーツにおける食事の大切さについて学び、選手の体力づくりに役立てる。

対象者
選手・指導者
選抜選手
アカデミー選手
定員：100名

② 身体組成等測定・食生活等改善指導

講師：県立保健福祉大学 鈴木志保子 教授

日時：(1) 平成 29 年 8 月 9 日（水）9:00～12:00

(2) 平成 30 年 2 月 4 日（日）9:00～12:00

会場：県立保健福祉大学

持ち物：タオル、運動着でお越しください。

選手の身体組成の測定等と日頃の食生活等の改善指導を行う。

検査で得たデータ及び専門員の所見を本人に提供し、今後のトレーニングや運動処方の方向付けの手助けとする。

対象者
選抜選手

③ 身体能力を高める学習・体力測定

講師：神奈川衛生学園専門学校

内容・日時：(1) ケガをしないために日頃からできること

平成 29 年 6 月 24 日（土）15:00～18:00

(2) ダイナミックで安定した動作づくり

平成 29 年 7 月 1 日（土）15:00～18:00

(3) 素早く正確な身のこなしを身につけよう

平成 29 年 11 月 25 日（土）15:00～18:00

(4) 身体のパネを使ってより高く、より速く

平成 29 年 12 月 2 日（土）15:00～18:00

会場：神奈川衛生学園専門学校 多目的ホール

（各回 30 分前に校舎の入口にお集まりください。）

持ち物：筆記用具、ノート、タオル、飲み物、体育館用シューズ、
運動着でお越しください。

ケガをしないためのからだづくり、正しいからだの動かし方を学び、スポーツ傷害の予防やスポーツパフォーマンスの向上を図る。

対象者
アカデミー選手
(指導者)

④ 精神面を高める学習

講師：日本ペップトーク普及協会 岩崎由純代表理事

日時：平成 29 年 7 月 8 日（土）9:30～11:30

会場：横須賀市生涯学習センター 大学習室

持ち物：筆記用具、ノート

選手の魂を揺さぶる言葉がけや、試合前の気持ちの高め方など、試合時に最高のモチベーションを引き出せるよう精神面の育成を図る。

対象者
選手・指導者
選抜選手
アカデミー選手
定員：150名

⑤ トップアスリート講演会

講師：未定

～決定次第 横須賀市体育協会ホームページでお知らせします～

日時：平成30年2月10日（土）10:30～11:30

会場：ヨコスカ・ベイサイド・ポケット

持ち物：必要ありません

国際大会等の貴重な体験やご自身の練習秘話など、トップアスリートならではの視点でご講演いただきます。

対象者
選手・指導者
選抜選手
アカデミー選手

⑥ 普通救命講習

講師：横須賀市消防局 職員

日時：平成30年1月27日（土）9:30～12:30

会場：横須賀市立勤労福祉会館（ヴェルクよこすか）ホール

持ち物：筆記用具、ノート、運動着でお越しください。

対象者
指導者

定員：80名

いざという時のために！！

心肺蘇生法（自動体外式除細動器（AED）の使用法、異物除去法等）を学ぶ。

講習会修了と認められた場合は、普通救命講習会修了証が交付されます。



普通救命講習修了証

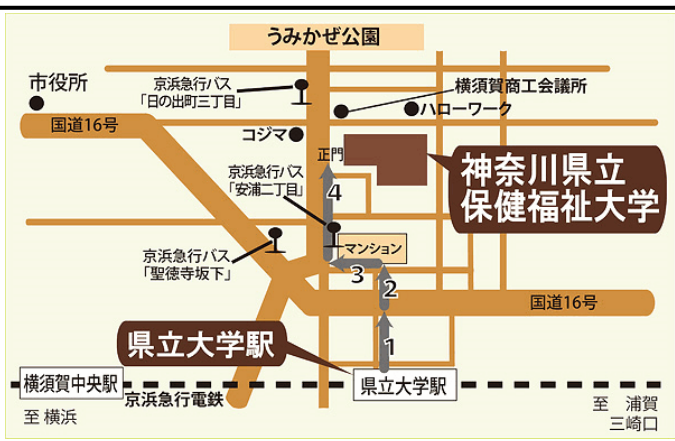
神奈川県立保健福祉大学

〒238-8522

横須賀市平成町1-10-1

(京浜急行線 県立大学駅から徒歩約5分)

HP: <http://www.kuhs.ac.jp/>



学校法人 後藤学園

神奈川県立保健福祉大学 神奈川衛生学園専門学校

— 心ある、
そして考える医療人を育てる —

【東洋医療総合学科】

国家
資格

あん摩マッサージ指圧師
はり師
きゅう師

認定
資格

アスレティックトレーナー
健康運動実践指導者
救急法救急員

【看護学科】

国家
資格

看護師

●本校までのアクセス



横須賀市佐野町2-34 TEL (046) 850-6310



神奈川県立保健福祉大学
神奈川衛生学園
専門学校

講習会等 参加申込書

(あて先)横須賀市体育協会事務局

FAX: 046-822-9285

Eメール: pe-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp

講習会 ナンバー	
-------------	--

種目名()

記入者氏名	
記入者連絡先	

	出席者氏名
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



横須賀総合高等学校 美術部作