

横須賀市体育協会 スポーツ学習・講習会



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、指導者にあっては、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。

参加費は無料です

お子様だけでなく
保護者の方も一緒に
お気軽にご参加ください!!

① 栄養管理や水分補給の学習

定員：80名

- (1) アスリートの食生活
令和元年6月10日(月) 18:00~20:00
- (2) 水分補給の重要性と摂取方法
令和元年7月1日(月) 18:00~20:00
- (3) アスリートの食事の基本
令和元年9月30日(月) 18:00~20:00
- (4) 試合前・中・後の食事
令和元年12月9日(月) 18:00~20:00

講師：県立保健福祉大学 鈴木志保子 教授

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。



② 身体組成等測定・食生活等改善指導

対象者
中学1年生
~高校3年生

日時：令和元年10月17日(木) 18:00~20:00

講師：県立保健福祉大学 鈴木志保子 教授

会場：県立保健福祉大学 A351

持ち物：タオル、運動着でお越しください。

選手の身体組成等の測定と日頃の食生活等の改善指導を行う。

測定で得たデータとそ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付けの手助けとする。



③ 精神面を高める学習

定員：160名

日時：令和元年7月6日(土) 9:30~11:30

講師：日本ペップトーク普及協会 副島理子 氏

会場：神奈川県立衛生学園専門学校 大講義室

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。



④ 身体能力を高めるトレーニング

- (1) ケガをしないために正しいフォームをつくらう
〈前半〉令和元年6月22日(土) 16:00~18:00
〈後半〉令和元年6月29日(土) 16:00~18:00
- (2) カラダの軸を保ち、器用な動きを身につけよう
〈前半〉令和元年10月26日(土) 16:00~18:00
〈後半〉令和元年11月2日(土) 16:00~18:00

※ 2回1セットの内容となっておりますので各回後半からの参加はできません。

※ 本トレーニングにおいてケガをした場合は、当協会が加入しているスポーツ安全保険の範囲で対応します。

講師：神奈川県立衛生学園専門学校 専任教員

会場：神奈川県立衛生学園専門学校 多目的ホール

(各回15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

服装：運動着

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。



⑤ スポーツビジョントレーニング

定員：160名

日時：令和2年1月25日(土) 15:00~17:00

講師：イワキ横浜関内店 安達俊幸 氏

会場：神奈川県立衛生学園専門学校 大講義室

持ち物：筆記用具、ノート

ふたつの眼が正確に捉えて動作に結び付けるための知識をつけてスポーツスキル向上に役立てる。

⑥ トップアスリート講演会(予定)

~詳細は決定次第 ホームページ等でお知らせします~

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。

◆ 参加方法

- ・参加を希望される方は、裏面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。
- ・参加対象者が限定されている学習内容もございますのでご注意ください。

◆ 注意事項

- ・公共交通機関をご利用になりお越しください。
- ・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。

<https://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