

# 横須賀市スポーツ協会 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。

横須賀市スポーツ協会では、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!!

## 栄養管理や水分補給の学習

定員：80名

- ① 水分補給の重要性と摂取方法  
令和5年7月4日(火) 18:30~20:30
- ② アスリートの食生活  
令和5年7月25日(火) 18:30~20:30
- ③ アスリートの食事の基本  
令和5年9月26日(火) 18:30~20:30
- ④ 試合前・中・後の食事  
令和5年12月19日(火) 18:30~20:30

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

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。



## 身体能力を高めるトレーニング

対象者

小学5年生  
~中学3年生  
日頃からスポーツを  
している方に限る

定員：20名

- ⑦ カラダの軸を保ち、器用な動きを身につけよう

〈前半〉令和5年6月10日(土) 16:00~18:00

〈後半〉令和5年6月17日(土) 16:00~18:00

- ⑧ ケガをしないために正しいフォームをつくろう

〈前半〉令和5年12月2日(土) 16:00~18:00

〈後半〉令和5年12月9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：神奈川衛生学園専門学校 専任教員

会場：神奈川衛生学園専門学校 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、スポーツ障害の予防やスポーツパフォーマンスの向上を図る。

## ⑤ 精神面を高める学習

定員 160名

日時：令和5年7月1日(土) 9:30~11:30

講師：日本ペップトーク普及協会 西山崇子 氏

会場：ヴェルクよこすか ホール

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。



## ⑥ 指導者や親が出来るケガ予防の手助け

定員：30名

日時：令和5年12月2日(土) 14:00~15:30

講師：神奈川衛生学園専門学校 専任教員

会場：神奈川衛生学園専門学校

持ち物：筆記用具

学生スポーツ年代にかけては選手生命に関わるケガも多く発生する。子どもたちが安全に末永く競技を続けられるために、その年代に関わる指導者や保護者が手助けできる必要な知識を習得する。

## ⑨ スポーツビジョントレーニング

定員：160名

日時：令和6年2月10日(土) 15:00~17:00

講師：アジュライト Vision Training Studio ヴィジョントレーナー 安達俊幸 氏

会場：ヴェルクよこすか ホール

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。

### ◆ 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。
- ・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、横須賀市スポーツ協会ホームページでお知らせいたします。

過去の開催状況などは、横須賀市スポーツ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

横須賀市スポーツ協会事務局(市スポーツ振興課内)

TEL: 046-822-8493

メール: pe-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp

## 講習会等 参加申込書

(あて先)横須賀市スポーツ協会事務局

FAX: 046-824-3277

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

講習会 ナンバー		チラシ表面記載の①～⑨までの 数字をご記入ください
記入者氏名		
記入者連絡先 メールアドレス可		
	出席者氏名	種目 (普段実施するスポーツ)
1		
2		
3		
4		
5		

### <協力校案内>

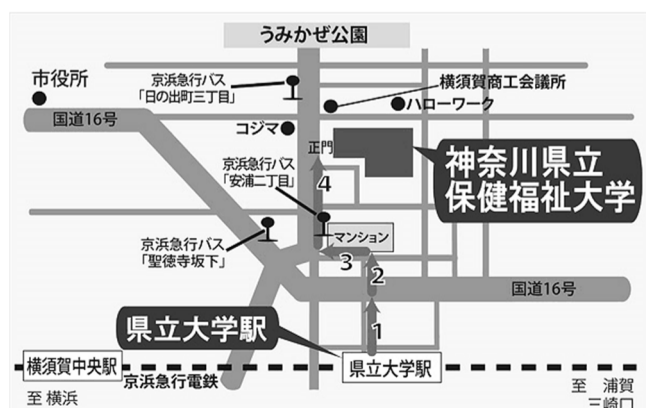
#### 神奈川県立保健福祉大学

〒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 —

●本校までのアクセス

##### 【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  
きゆう師

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



横須賀市佐野町2-34



神奈川衛生学園  
専門学校