

横須賀市スポーツ協会 スポーツ学習・講習会



横須賀総合高等学校 美術部作

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
保護者の方と一緒に
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 熱中症の予防と水分補給
令和7年5月21日（水）18:30～20:30
- ② アスリートの栄養素補給と食事の基本
令和7年6月18日（水）18:30～20:30
- ③ アスリートのパフォーマンスと栄養
令和7年7月23日（水）18:30～20:30
- ④ 試合前・中・後の食生活
令和7年10月22日（水）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。



⑤ 精神面を高める学習

定員 160名

日時：令和7年7月6日（日）9:30～11:30

講師：日本ペップトーク普及協会 松島 斉 氏

会場：ヴェルクよこすか ホール

持ち物：筆記用具、ノート

子育てもチームづくりも組織づくりも、まずは言葉がけから。相手を応援し、本領発揮に導く言葉がけ「ペップトーク」



⑥ 指導者や親が出来るケガ予防の手助け

定員：160名

日時：令和7年11月8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。

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：30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7年6月21日（土）16:00～18:00

〈後半〉令和7年6月28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7年11月8日（土）16:00～18:00

〈後半〉令和7年11月15日（土）16:00～18:00

※前半・後半どちらかだけの参加も可能です。

※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。

⑨ スポーツヴィジョントレーニング

定員：160名

日時：令和8年1月31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

視覚化(イメージ技法)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**いただき、会場へお越しください(お申込み完了の連絡は致しかねますのでご容赦ください)。
- 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。

詳しくは、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	
電話番号	
メールアドレス(必須)	

	出席者氏名	種目 (普段実施するスポーツ)
1		
2		
3		
4		

<協力校案内>

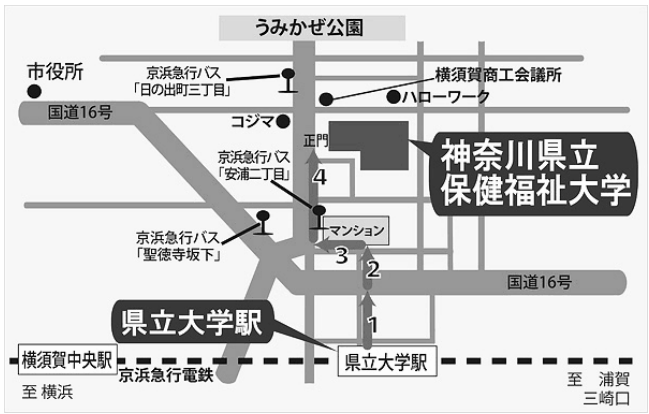
神奈川県立保健福祉大学

〒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/>



神奈川県立衛生学園専門学校

— 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 |
|----------|-----|

横須賀市佐野町 2-34

●本校までのアクセス

