

**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!!

# 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。

## ① 精神面を高める学習

定員：40名

日時：令和2年10月17日（土）13:30～15:30

講師：日本ペップトーク普及協会 寺本 強 氏

会場：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。



## ② 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2年12月5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。

## ③ 身体能力を高めるトレーニング

定員：30名

ケガをしないために正しいフォームを作ろう

日時：〈前半〉令和2年12月5日（土）16:00～18:00

〈後半〉令和2年12月12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、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。

※新型コロナウイルス感染防止対策として保護者の方は体育館の外でお待ちいただく可能性があります。あらかじめご了承ください。

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。



**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

### ＜各学習会・講習会共通＞

新型コロナウイルス感染予防のため、マスクの着用、受講前の体温検査、消毒などへのご協力をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては中止になることがあります。あらかじめご了承ください。

### ◆ 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

