

平成 26 年度第 1 回生涯スポーツリーダー研修会開催要項

- 1 趣 旨 スポーツ・レクリエーションに対する地域住民の多様な要求に応えるため、スポーツの理論と実技の指導方法を学び、指導者の資質向上を図る。
- 2 主 催 埼玉県教育委員会 公益財団法人埼玉県体育協会
- 3 期 日 平成 26 年 5 月 11 日 (日)
- 4 日 程 9 : 00 ~ 9 : 30 受付
9 : 30 ~ 9 : 40 開講式 講師紹介
9 : 40 ~ 12 : 00 研修 I (講義・実技)
12 : 00 ~ 13 : 00 昼食・休憩
13 : 00 ~ 15 : 20 研修 II (講義・実技、質疑応答)
15 : 20 ~ 15 : 30 修了証授与 閉講式
- 5 会 場 スポーツ総合センター 講堂及びアリーナ
住所 〒362-0031 上尾市東町 3-1679 TEL 048-779-5895
- 6 参加対象 県内に在住・在勤・在学のスポーツ指導者及びスポーツ指導者を旨とする方
- 7 募集人員 70 名 ※定員を超えた場合は、両研修受講者優先、先着順
- 8 講師及び 大藏 倫博 (おおくら ともひろ) 先生 スクエアステップ協会理事長
内容 筑波大学 体育系健康増進学准教授
午前の部「歩く脳トレエクササイズ：スクエアステップとは」
(研修 I) ~理論と基礎的实践編~
【概要】スクエアステップは、スポーツ医学や老年体力学を専門とする大学教員が開発した科学的エビデンスに基づくエクササイズであり、頭(認知機能)と体(身体機能)を同時に鍛えることができる「歩く脳トレ」エクササイズです。午前の部では、スクエアステップ実践効果についてわかりやすく解説するとともに、基礎実技を通して、スクエアステップがなぜ楽しくて効果が得られやすいかについて、理解を深めます。
午後の部「スクエアステップを現場へ応用する際の留意事項」
(研修 II) ~応用的実践編~
【概要】スクエアステップは、市町村自治体やデイサービス、病院、スポーツクラブなど多くの施設や団体、そして個人指導者に活用されています。午後の部では、ニーズに合わせたスクエアステップの指導法などについて、質疑応答なども交えながらより実践的におこないます。
- 9 参加費 無 料
- 10 携 行 品 筆記用具、動きやすい服装、体育館履き、飲み物、昼食等
※昼食は、予約によりセンター内食堂利用可。
- 11 申込方法 (1) 申込手続 (アまたはイのいずれかの方法で)
ア 受講希望者は、別紙参加申込書に必要事項を記入し、5 月 1 日(木)必着、下記申込先へ、FAX 又は E メールにて申込みください。
イ 市町村教育委員会又は所属長は、参加申込書を取りまとめ、5 月 1 日(木)までに、(2)の申込先へ、FAX 又は E メールにて申込みください。

