

平成 26 年度第 2 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 6 月 15 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、質疑応答)
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目指す方
- 7 募集人員 70名
- 8 講師及び
内容 (午前の部) 来原 裕子 (きはら ゆうこ) 先生 NPO 法人気功協会理事
研修Ⅰ タイトル:『やさしい気功』
副題 ~ こころもからだも ふんわりゆるむ ~
【概要】気功は、からだの中の自然の働きを呼び覚ます、自分で出来るやさしいレッスン。心身を十分にゆるめて、ゆったりと気持ちよく動いていきます。ゆっくりと体をなでたり、腕の力を抜いてぶらぶらと振る『ふりこ』の動きなどを実習し、その大切なポイントをお伝えしていきます。シンプルな方法なので覚えやすく、毎日の生活の中にいつでも取り入れることができます。まずはぼかんとして気功の気持ちよさを味わってみてください。
(午後の部) 鈴木 孝一 (すずき こういち) 先生 健康向上企画代表
研修Ⅱ タイトル:『高齢者の運動プログラム』
副題 ~ 高齢者が楽しく運動できるプログラム 盆パラビクス ~
【概要】私が実際に様々な高齢者施設で行っている、人気のある高齢者プログラム「盆パラビクス」をご紹介します。盆踊りとパラパラとエアロビクスを合わせることで、高齢者が無理なく楽しく運動を行うことができます。今回は、低体力高齢者が行える座位(椅子に座った)での展開と、イキイキ元気高齢者を対象とした立位(ステップを踏みながら)での2バージョンで展開します。高齢者の指導にすぐに役立つ内容で展開いたします。
- 9 参加費 無 料
- 10 携 行 品 筆記用具、運動のできる服装(ジャージ・体育館履等) タオル、ティッシュ、飲み物、昼食 ※センター内の食堂を予約により利用できます。
- 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、6月9日(金)迄に、(2)の申込先へ、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、6月9日(金)迄に、(2)の申込み先へ、FAX 又はEメールにて申込みください。

(2) 申込み・問合せ先

〒362-0031 上尾市東町 3-1679 TEL 048-779-5895

公益財団法人埼玉県体育協会 生涯スポーツ課 (担当: 大塚)

FAX 048-774-5550 E-mail s.otsuka@saitama-sports.or.jp

申込書は、公益財団法人埼玉県体育協会 HP よりダウンロードできます。

ホームページアドレス <http://www.saitama-sports.or.jp>

12 その他

- (1) 定員は70名です。定員を超した場合は研修Ⅰ及び研修Ⅱの両研修を受講される方を優先に、先着順にて受付けます。
- (2) 受講の可否については申込みからもれた方のみ、電話、FAX またはメールにて連絡します。
- (3) 事前に参加申し込みをされていない方の当日参加はできません。
- (4) 参加申し込み後の取消しは、事前に連絡してください。
- (5) 午前・午後の両研修会を修了した方には、修了証を授与します。
- (6) 荒天の場合も原則実施します。
- (7) スポーツ総合センターでは保険に加入しませんので、けがの防止や健康管理をお願いします。運動実技を伴う研修については、個人での保険加入をお願いします。
- (8) 当センターは、駐車スペースに限りがあります。満車の際は、「さいたま水上公園」駐車場(無料)も利用できます。

13 会場案内図



交通 ① J R 高崎線上尾駅東口下車

○徒歩 25 分・タクシー10 分 (駅まで約 2.2Km)

○けんちゃんバス

がんセンター経由蓮田駅西口行き「水上公園入口」下車 徒歩 5 分

○市内循環バス 原市循環「スポーツ総合センター」下車 徒歩 2 分

② 埼玉新都市交通 (ニューシャトル) 「原市駅」下車

○徒歩 20 分

○市内循環バス 原市循環「スポーツ研修(総合)センター」下車 徒歩 2 分

※ バスは運行本数が大変少ないため、利用される場合は、事前に時刻表を確認してください。