

# スポーツ指導者 **全6講座** スキルアップ講習会

## 新型コロナウイルス感染症対策について

受講者の皆様に安心して講習会に参加いただけるよう、ご協力をお願いします。

- ・原則として講習中はマスクを着用してください。
- ・講習中は常時換気をいたします。暖かい服装でお越しください。
- ・入館の際は、消毒液による手指の消毒をお願いします。
- ・体調のすぐれない方は参加をお控えください。

静岡市北部体育館（葵区松富四丁目）  
19:00～20:45（日程は下記のとおり）

<座学> 2F多目的室1,2 定員35人  
<実技> 1F柔道場 定員40人（各講座多数抽選）  
※市内に在住、または通勤・通学している16歳以上の方が対象です。

10.13  
水

### <座学> スポーツ心理学

スポーツカウンセリング～指導者として必要なリスニング法の基礎を学ぶ～  
静岡県立大学 身体運動科学研究室 准教授 窪田辰政

10.18  
月

### <実技> 筋力トレーニング

自重トレーニングをかたんアレンジ！ひと工夫で強度や難易度アップ！  
（公財）静岡市体育協会 チーフインストラクター 伊藤昌輝

10.22  
金

### <座学> スポーツ運動学

個に対応した指導をどう考えるのか？実践的運動理論を学ぼう  
沼津工業高等専門学校 教養科 教授 佐藤 誠

10.28  
木

### <座学> スポーツ栄養・食事学

パフォーマンスアップの食事は「質」「量」そして「タイミング」！  
静岡県立大学 フードマネジメント研究室 教授 市川陽子

11.4  
木

### <実技> ストレッチ

ウォーミングアップ・クールダウン・機能改善のストレッチを紹介！  
（公財）静岡市体育協会 チーフインストラクター 西ヶ谷紀恵

11.8  
月

### <実技> テーピング(応急処置)

患部を固定して安静に！効果的なテーピングを学ぼう  
スポーツ堂接骨院 柔道整復師 山崎美和子

※日程や内容が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

1講座だけでもOK!  
指導未経験の方もどうぞ!



参加  
無料

## お申込方法

（公財）静岡市体育協会ウェブサイトの専用フォームからお申込みいただくか、お電話でお申し込みください。（TEL:054-654-5151・平日8:30～17:15）  
※抽選申込締切：10月5日（火） ※抽選結果は、10月8日（金）までに通知予定です。  
※空きがある場合は、お申込順で受け付けます。

## お問い合わせ

（公財）静岡市体育協会事務局 TEL:054-654-5151 <https://shizuoka-sports.or.jp/>



お申込みはこちらから