

令和3年度地域で活動するスポーツ指導者育成講座（オンライン） 《第1期》募集要項

長崎県の令和2年度の〔成人の週1回以上のスポーツ実施率〕は、45.5%と全国平均の59.9%を大きく下回っています。また、健康寿命についても、男女とも全国平均には至っていない状況です。そのため、地域住民の健康づくり等への取組を促進することを目的に、地域で活動する健康づくりや介護予防に特化したスポーツ指導者を育成する講座を開催します。

【実施内容（全10回）】

- 第1回：総合型地域スポーツクラブとは／運動がもたらす効果
- 第2回：加齢に伴う身体機能・体力の変化について
- 第3回：体力測定評価について
- 第4回：介護予防運動①（椅子を使った運動）
- 第5回：介護予防運動②（音楽を使った運動）
- 第6回：介護予防運動③（レクリエーション）
- 第7回：介護予防教室の実際の流れやプログラムの組み立て方
- 第8回：運動のまとめ
- 第9回：アフターケア①（総合型地域スポーツクラブとの連携、行政へのアプローチ）
- 第10回：アフターケア②（提案書の書き方、他団体・地域との関わり）

【実施方法】

オンラインによる講座受講
（Microsoft Teamsを想定）

※利用方法については、実際の講座前に通信テストを行い説明します。

【実施日】

毎週火曜日 10時30分～12時00分

8月：24日／31日

9月：7日／14日／21日／28日

10月：5日／12日／19日／26日

【募集人数】

最大8名

※実技指導もあるため、8名を上限としております。8名を超えた場合は、参加申込理由等により事務局で選考させていただきますので、ご了承ください。

【参加資格】

- ・講座受講後、実際に健康づくりや介護予防のための教室を開催したいと考えている方
- ・総合型地域スポーツクラブの設立に興味がある方

【応募方法】

参加申込用紙に必要事項を記入の上、8月6日（金曜日）までに、メールでご応募ください。8月12日（木曜日）までに参加の可否について、ご連絡します。

応募先メールアドレス：長崎県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会
nagasaki scrk@yahoo.co.jp

※件名に【指導者育成講座】と入力してください。

【修了証】

全10回の内、7回以上受講された方には、修了証を交付します。

ただし、第1回、第2回、第3回、第7回、第8回は必須の講座となります。必須の講座を受講しなかった場合も最後まで講座の受講はできますが、修了証は交付されませんのでご了承ください。

【備考】

- ・本講座は長崎県からの受託事業です。
- ・講座修了者に対し、修了後の活動場所を保証するものではありません。
- ・今年度中に第2期（内容は第1期と同様）の実施を予定しています。

<お問い合わせ先>

長崎県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会

E-mail：nagasaki scrk@yahoo.co.jp

電話番号：0956-59-8969【NPO法人ALH（ルピナス倶楽部／担当：笹山）】