

横須賀市スポーツ協会 スポーツ学習・講習会



横須賀総合高等学校 美術部作

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!!

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。

横須賀市スポーツ協会では、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。

栄養管理や水分補給の学習

定員：80名

- ① 水分補給の重要性と摂取方法
令和8年5月20日(水) 18:30~20:30
- ② アスリートの食生活
令和8年6月3日(水) 18:30~20:30
- ③ アスリートの食事の基本
令和8年6月17日(水) 18:30~20:30
- ④ 試合前・中・後の食事
令和8年7月15日(水) 18:30~20:30

講 師：県立保健福祉大学 鈴木志保子 教授

会 場：県立保健福祉大学 大講義室2(教育研究棟3階)

持ち物：筆記用具、ノート

スポーツ栄養学や成長期の食生活、スポーツにおける食事の大切さについて学び、選手の体力づくりに役立てる。



⑤ 精神面を高める学習

定員 160名

日 時：令和8年7月4日(土) 9:30~11:30

講 師：日本ペップトーク普及協会 岸田 輝美 氏

会 場：ヴェルクよこすか ホール

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。



身体能力を高めるトレーニング

対 象 者

小学3年生
~中学3年生
日頃からスポーツを
している方に限る

定員：30名

⑦ カラダの軸を保ち、器用な動きを身につけよう

〈前半〉令和8年6月20日(土) 16:00~18:00

〈後半〉令和8年6月27日(土) 16:00~18:00

⑧ ケガをしないために正しい動作をつくろう

〈前半〉令和8年11月7日(土) 16:00~18:00

〈後半〉令和8年11月14日(土) 16:00~18:00

※前半・後半どちらかだけの参加も可能です。

※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。

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。

⑥ アスリートをケガから守る足首テーピング

定員：30名

日 時：令和8年11月7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

服 装：足首が出せる服装

足首の捻挫などのケガ予防を目的に、競技現場で役立つ足首テーピングの基本を学ぶ講習会です。巻き方のポイントや注意点を、実技を交えて分かりやすく解説します。選手・指導者におすすめです。

⑨ スポーツヴィジョントレーニング

定員：160名

日 時：令和9年1月23日(土) 15:00~17:00

講 師：アジュライト Vision Training Studio

ヴィジョントレーナー 安達俊幸 氏

会 場：ヴェルクよこすか ホール

持ち物：筆記用具、ノート

ふたつの眼が正確に捉えて動作に結びつけるための知識をつけてスポーツスキル向上に役立てる(眼球運動とバランスについて)

◆ 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**いただき、会場へお越しください(メール、FAXでのお申込みの場合は申込完了の連絡は致しかねますのでご容赦ください)。
- 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、横須賀市スポーツ協会ホームページでお知らせいたします。

お申込みはこちら↓

https://dshinsei.e-kanagawa.lg.jp/142018-u/offer/offerList_detail?tempSeq=123656



お問い合わせ先

横須賀市スポーツ協会事務局(市スポーツ振興課内)

TEL: 046-822-8493

メール: pe-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp