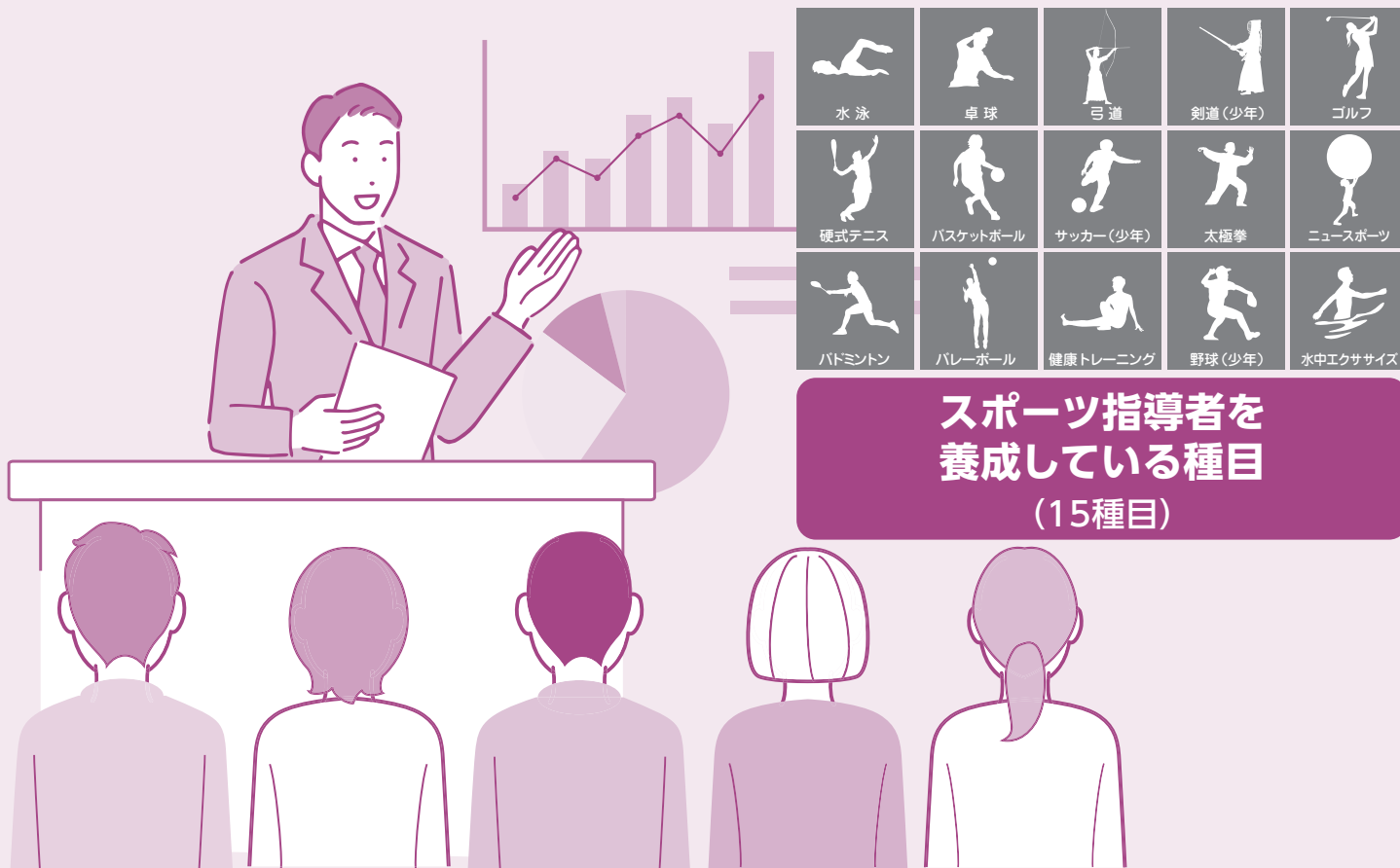


# 中央区

## SPORTS LEADER TRAINING SEMINAR 2026

受講料  
無料

# スポーツ指導者養成セミナー



スポーツ指導者を  
養成している種目  
(15種目)

### 募集要項

- |  |  |
|--|--|
| <b>時間</b> 午後6時30分～午後8時30分 (普通救命講習のみ午前9時～正午<br>または午後1時～午後4時) ※都合により講義時間が延長となる場合があります。 | <b>定員</b> 50名 (申込多数の場合は抽選)             |
| <b>会場</b> 中央区役所8階大会議室、その他区内施設等   | <b>内容</b> 内面左頁参照                       |
| <b>対象</b> 原則18歳以上の区内在住・在勤者で区内のスポーツ<br>指導者を目指す方 (高校生を除く)                              | <b>受講料</b> 無料 (普通救命講習のみテキスト代が別途かかります)  |
|  | <b>申込方法</b> 4月21日(火)までに申し込みフォームから申し込む。 |

◎申し込みフォームは、右記二次元コードを読み取ってください。  
◎受講決定者には、「受講決定のお知らせ」を送付いたします。

◎指導者を養成している種目によっては、研修及び指導する場が限定されるものもあります。  
◎不明な点については、下記までお問い合わせください。



## 受講生募集 50名

### 開催期間

令和8年5月21日～6月29日

毎週月・木曜日

(6月15日を除く) (普通救命講習のみ土曜日に実施)

計12日間25時間

問い合わせ先

中央区区民部スポーツ課スポーツ事業係

〒104-8404 中央区築地1-1-1

TEL 03(3546)5531 FAX 03(3546)9561

※平日午前8時30分から午後5時まで

昨年度までに本セミナーを受講された方で、今年度も引き続き受講される方は、未履修科目を受講してください。  
注) 2022年度から「パラ(障害者)スポーツの普及推進の基本と方策」をカリキュラムに取り入れています。

## 中央区スポーツ指導者養成セミナーカリキュラム

回数	日程	講義内容	形式	講師	会場
1	5月21日(木) 18:30~20:30	中央区のスポーツ振興	講義	スポーツ課長	総合スポーツセンター 4階(第1・2会議室) 2階(主競技場)
		レクリエーションの効果(ポッチャ)	実技	スポーツ推進委員 山主英樹	
2	5月25日(月) 18:30~20:30	知っておきたい スポーツ医学の知識	講義	日本医科大学付属病院 臨床教授 田崎篤	区役所8階 (大会議室)
3	5月28日(木) 18:30~20:30	スポーツにおける 傷病と予防	実技	健康運動指導士 野澤隆司	総合スポーツセンター 2階(主競技場)
4	6月1日(月) 18:30~20:30	スポーツの指導法① (バドミントン)	実技	スポーツ推進委員 竹田都子	総合スポーツセンター 2階(主競技場)
5	6月4日(木) 18:30~20:30	パラスポーツの 普及推進の基本と方策	講義	日本体育大学名誉教授 野村一路	区役所8階 (大会議室)
6	6月8日(月) 18:30~20:30	スポーツの指導法② (剣道)	実技	スポーツ推進委員 金子拓弥	中央小学校 (体育館)
7	6月11日(木) 18:30~20:30	障害者スポーツ概論	講義	(公社) 東京都障害者スポーツ協会	区役所8階 (大会議室)
8	6月18日(木) 18:30~20:30	スポーツと栄養	講義	(株)明治 管理栄養士 JOC強化スタッフ 深川史麻	区役所8階 (大会議室)
9	6月22日(月) 18:30~20:30	身体機能の年齢差と 男女差	講義	日本体育大学 体育学部教授 津山薫	区役所8階 (大会議室)
10	6月25日(木) 18:30~20:30	スポーツ指導者の コミュニケーション スキル	講義	日本体育大学 体育学部教授 伊藤雅充	区役所8階 (大会議室)
11	6月29日(月) 18:30~20:30	誰とでもスポーツを 楽しむために (ニュースポーツ)	実技	スポーツ推進委員 小笠原保	総合スポーツセンター 2階(主競技場)
		閉講式		スポーツ課長	

+

6月6日、13日(土) 9:00~12:00 6月20日、27日 13:00~16:00 ※上記日程のいずれか	普通救命講習	講義 実技	京橋消防署 警防課救急係	京橋消防署 銀座出張所4階
---	--------	----------	-----------------	------------------

- 注) ①記載の内容は、変更または中止となる場合があります。  
 ②実技科目の時は、運動のできる服装及び室内履きを準備してください。  
 ③「普通救命講習」については、普通救命講習またはそれ以上の講習を受講済みの方は免除となりますので、担当者にお申し出ください。  
 ④今年度、未履修の科目については、次年度以降に履修できます。すべての科目を履修した時点で修了者と認定します。  
 ⑤普通救命講習は、受講者決定後に日程の調整を行います。



## 自己研修（スポーツ指導補助者に登録された方の研修）一覧表

学校等施設名	スポーツ教室				スポーツひろば（個人開放）		
	実施時期	実施時間	実施曜日	種目	開放時間	開放曜日	種目
中央小学校 体育館	4月11日～9年2月27日	14:00～16:00	土曜日	剣道 ※1	—	—	—
中央小学校 温水プール	6月9日～6月26日	16:00～17:30	火・金曜日	水泳 ※1	—	—	—
	6月2日～6月26日	18:30～20:30	火・金曜日	水泳 ※2	—	—	—
	8月22日～10月24日	10:00～11:00	土曜日	水中エクササイズ ※3	—	—	—
京橋築地小学校 校庭	①4月10日～5月15日 ②9月4日～10月13日	18:30～20:30	火・金曜日	硬式テニス ※2	18:30～21:00	木曜日	硬式テニス
京橋築地小学校 体育館	4月11日～9年2月13日	10:00～12:00	第2・4土曜日	バドミントン ※1	—	—	—
常盤小学校 体育館	—	—	—	—	18:30～20:30	水曜日	キンボールスポーツ （小学生以上）
日本橋小学校 体育館	—	—	—	—	18:30～21:00	火曜日	ソフトバレーボール ラケットテニス
日本橋小学校 温水プール	9年2月5日～2月26日	16:00～17:30	火・金曜日	水泳 ※1	—	—	—
	9年1月29日～2月26日	18:30～20:30	火・金曜日	水泳 ※2	—	—	—
	4月11日～6月13日	10:00～11:00	土曜日	水中エクササイズ ※3	—	—	—
有馬小学校 体育館	6月5日～7月10日	18:30～20:30	金曜日	エンジョイフィットネス （ヨガ、ストレッチなど） ※2	18:30～21:00	水曜日	健康トレーニング
佃島小学校 体育館	4月11日～9年2月27日	10:00～12:00	第2・4土曜日	バレーボール ※1	—	—	—
佃島小学校 クラブハウス	—	—	—	—	16:00～18:00	土曜日	卓球
月島第二小学校 体育館	5月9日～9年1月23日	13:30～15:30	第2・4土曜日	ミニバスケットボール ※1	18:30～21:00	木曜日	バレーボール
					17:00～19:00	土曜日	キンボールスポーツ （小学生と保護者）
					19:00～20:30		キンボールスポーツ （中学生以上）
月島第三小学校 体育館	—	—	—	—	18:30～21:00	金曜日	ソフトバレーボール ラケットテニス
月島第三小学校 温水プール	11月6日～11月24日	16:00～17:30	火・金曜日	水泳 ※1	—	—	—
	11月6日～12月1日	18:30～20:30	火・金曜日	水泳 ※2	—	—	—
	9年1月9日～3月13日	10:00～11:00	土曜日	水中エクササイズ ※3	—	—	—
銀座中学校 体育館	—	—	—	—	18:30～21:00	木曜日	バスケットボール
晴海中学校 体育館	—	—	—	—	18:30～21:00	木曜日	バドミントン
日本橋中学校 体育館 ※4	—	—	—	—	18:30～21:00	水曜日	バドミントン ※4
京華スクエア 体育館	—	—	—	—	18:30～21:00	木曜日	卓球
築地社会教育会館 体育館	5月8日～6月9日	18:30～20:30	火・金曜日	バドミントン ※2	—	—	—
月島運動場	4月11日～6月6日	15:00～17:00	土曜日	野球 ※1	—	—	—
浜町運動場	9月5日～10月31日	13:30～15:30	土曜日	サッカー ※1	—	—	—
総合スポーツセンター 卓球場	10月23日～12月1日	18:30～20:30	火・金曜日	卓球 ※2	—	—	—
豊海テニス場	11月1日～11月22日	9:30～11:30	日曜日	硬式テニス ※1	—	—	—

※1（少年少女の教室）基本的に小学生を対象としています（一部例外を除く）。

※2（一般の教室）原則18歳以上の方を対象としています（高校生を除く）。

※3（シニアの教室）50歳以上の方を対象としています。

※4 改築工事の影響により、当面の間は中止となっております。

（注）

・「スポーツひろば」は、区内在住・在勤・在学で15歳以上（中学生を除く）の方を対象としています（キンボールスポーツのみ小学生以上が対象）。

・上記の日程は変更または中止となる場合があります。

・教室とスポーツひろばは、祝日と年末年始は中止となります。

・上記の種目の他にスポーツ協会主催事業（ゴルフ教室、弓道教室等）も一部対象となります。