

中央区

2025

受講料
無料

スポーツ指導者 養成セミナー

SPORTS LEADER TRAINING SEMINAR



スポーツ指導者を養成している種目
(15種目)



募集要項

- 時間** 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。
- 会場** 中央区役所8階大会議室、その他区内施設等
- 対象** 原則18歳以上の区内在住・在勤者で区内のスポーツ指導者を目指す方(高校生を除く)
- 定員** 50名(申込多数の場合は抽選)
- 内容** 内面左頁参照
- 受講料** 無料(普通救命講習のみテキスト代が別途かかります)
- 申込方法** 4月22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7年5月22日～6月30日

毎週月・木曜日

(6月16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「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

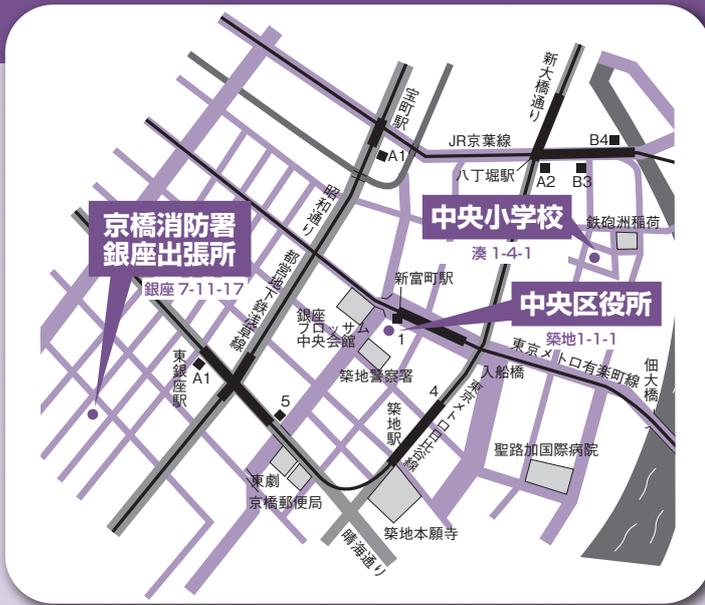
回数	日程	講義内容	形式	講師	会場
1	5月22日(木) 18:30~20:30	中央区のスポーツ振興	講義	スポーツ課長	総合スポーツセンター 4階(第1・2会議室) 2階(主競技場)
		レクリエーションの効果(ポッチャ)	実技	スポーツ推進委員 山主英樹	
2	5月26日(月) 18:30~20:30	スポーツにおける傷病と予防	実技	健康運動指導士 野澤隆司	総合スポーツセンター 2階(主競技場)
3	5月29日(木) 18:30~20:30	障害者スポーツの普及推進の基本と方策	講義	日本体育大学名誉教授 野村一路	区役所8階 (大会議室)
4	6月2日(月) 18:30~20:30	スポーツの指導法①(テニス)	実技	スポーツ推進委員 中多宏之	総合スポーツセンター 2階(主競技場)
5	6月5日(木) 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)
6	6月9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12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	区役所地下2階 (職員研修室)
8	6月19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	区役所地下2階 (職員研修室)
9	6月23日(月) 18:30~20:30	知っておきたいスポーツ医学の知識	講義	聖路加国際病院 整形外科スポーツ総合医療センター医長 田崎篤	区役所8階 (大会議室)
10	6月26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)
11	6月30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 小林敦子	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7日、14日(土) 9:00~12:00 6月21日、28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。

会場案内図



中央区スポーツ指導者の養成及び登録制度

中央区では、余暇の増大にともなうスポーツニーズに対応するため、「スポーツ指導者の養成及び登録制度」を設けています。

この制度は現在、地域のスポーツ指導等にあたっている方の資質向上と、これから地域に密着したスポーツ指導を目指す方を発掘・養成する、中央区独自の制度です。

皆さんの指導者としての技術や技能を中央区のスポーツ振興に役立ててください。

▶ スポーツ指導者制度に登録しましょう

「スポーツ指導者」「スポーツ指導補助者」として区に登録することにより、区の主催するスポーツ教室を始め、区内小・中学校等の体育館や校庭で行う個人開放事業（スポーツひろば）、地域のスポーツ団体への実技指導及びその補助に従事していただくことになります。

▶ フォロー研修

スポーツ指導者及びスポーツ指導補助者に登録された方は、区が年2回実施するフォロー研修を受講していただけます。

スポーツ指導者になるには

1. スポーツ指導者養成セミナーの受講

中央区のスポーツ振興の仕組みやスポーツ指導者として必要な理論と指導法を学びます。セミナーは、年間12日25時間のカリキュラムで実施します。

2. スポーツ指導補助者への登録

セミナーの修了者は、区に登録することにより「スポーツ指導補助者」となります。

3. 自己研修

スポーツ指導補助者は、スポーツ指導者として必要な指導力を習得するため、原則30日間の自己研修を行っていただきます。また、研修場所としては、①区主催のスポーツ教室 ②区内小・中学校の個人開放事業（スポーツひろば）③スポーツ協会加盟団体の実施する教室事業があります。

4. スポーツ指導者への登録

自己研修修了後、スポーツ推進委員又はスポーツ協会加盟団体の推薦を受け、選考の後「スポーツ指導者」として登録されます。（登録有効期間2年）

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12日～8年3月7日	14:00～16:00	土曜日	剣道 ※1	—	—	—
中央小学校 温水プール	11月4日～11月21日	16:00～17:30	火・金曜日	水泳 ※1	—	—	—
	11月4日～11月28日	18:30～20:30	火・金曜日	水泳 ※2	—	—	—
	4月12日～7月5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11日～5月20日 ②9月5日～10月14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12日～8年1月24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	8年2月10日～2月27日	16:00～17:30	火・金曜日	水泳 ※1	—	—	—
	8年2月3日～2月27日	18:30～20:30	火・金曜日	水泳 ※2	—	—	—
	9月13日～11月15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	5月30日～6月27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12日～8年2月28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	4月26日～8年2月28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	6月10日～6月27日	16:00～17:30	火・金曜日	水泳 ※1	—	—	—
	6月3日～6月27日	18:30～20:30	火・金曜日	水泳 ※2	—	—	—
	8年1月10日～3月14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	—	—	—	—	18:30～21:00	水曜日	バドミントン
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9日～6月10日	18:30～20:30	火・金曜日	バドミントン ※2	—	—	—
浜町運動場	4月12日～6月14日	15:00～17:00	土曜日	野球 ※1	—	—	—
	9月6日～11月8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21日～11月21日	18:30～20:30	火・金曜日	卓球 ※2	—	—	—
豊海テニス場	11月9日～11月30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。

（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。