

令和4年度

〔事業趣旨〕誰にでも親しめるプログラムを提供することにより、障害のある人もない人も共にスポーツに親しみ共有することでユニバーサルを図り、地域で活動しているサークルの発表の場を設け賑わいに花を添える

● SSC ふれあいスポーツ祭り

〔実施内容〕 午前：みんなでストレッチ

団体によるチーム戦（各チーム15名）

（案）玉入れ、シッポとり、30m走、大玉転がし、スプーンリレー、ペガボールなど

午後：発表会（地域のサークルの演技発表）

体験会（スポーツ体験）ボッチャ、ラート、スポーツ吹き矢など

〔開催場所〕区立体育館

〔実施回数〕1回

〔実施予定日〕令和4年10月10日（祝）

〔対象者〕幼児（18歳以上の保護者同伴）小学生以上どなたでも

〔参加費〕一人200円（保険含む）



● スポーツ指導者の養成・活用

〔事業趣旨〕生涯スポーツ社会の実現を目指し生涯を通した「快適なスポーツライフ」構築するため、その推進の中心となるスポーツ指導者を地域で養成していく



1. 水中運動初級指導員養成講習会

〔実施内容〕

倫理Ⅰ水の特性2h 実技倫理2h 倫理Ⅰ指導法2h

復習理論必勝法1h 筆記試験1h

水中歩行（基本）2h ストレッチ（下肢）2h

ストレングス（上肢）2h ストレッチ（上肢）2h

ストレングス（下肢）2h 水中（応用）2h

復習実技必勝法1h 実技試験1h

〔開催場所〕アイワ幼稚園 体育館 プール場

2. フライングディスク養成講習会

〔実施内容〕

フライングディスク基礎概論2h

フライングディスクの基本的技術

・バックハンスロー・サイドアームスロー

・正しいスローイングのためのポイント 2h

テスト1h

〔開催場所〕練馬区立桜運動公園 多目的さくら運動公園ほか

〔対象者〕18歳以上の方どなたでも受講できます

〔参加費〕 無料（登録料など実費）



日 時	令和4年10月10日(祝) 9:30~12:30 (受付9:00~)
場 所	大泉学園町体育館
対 象	年中~大人(未就学児は保護者同伴)
参 加 費	無料
定 員	60名 1チーム10名とします。 10名に満たない場合は事務局で調整を行ないます。
申込み方法 問合せ先	下記申込書に必要事項をご記入の上、参加費を添えて コミュニティネット SSC 大泉窓口にてお申し込みください。 TEL 3921-1300 FAX 3921-1691



スポーツ振興くじ助成事業



ご利用にあたってのお願い

- ◇ ご自宅で体温を計測し、平熱であることを確認した上でお越しください。
受付で体温の確認をさせていただきます。
- ◇ 以下の事項に該当する場合は、受講を控えてください。
 - 体調が良くない場合(例:発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合)
 - 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合
- ◇ 受付時や着替え時はマスクを着用してください。
- ◇ 咳・くしゃみをする際は、咳エチケットを徹底してください。
(マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って口や鼻を押さえる)
- ◇ こまめに手洗い・手指消毒を行なってください。

水中運動指導士養成講習会実施要綱(案)

- 1, 目的 水中運動指導士は、『水の物理的特性』や『水中での生理学的変化』などの理論に基づいた、水中歩行、水中ストレングス・水中ストレッチングの実技指導技術を身に付け地域の人々の健康増進や水中運動の楽しさを提供できる人材を育成します。

2,

講習内容

時間	11月27(日)	12月4日(日)	12月11日(日)	
9:30～ 9:50	受付開始 開校式	9:40～ 受付開始	9:40～ 受付開始	
10:00～ 12:00	理論 水の特性と 生理的反応	理論 理論実技	10:00～11:00	復習 理論
			11:00～12:00	理論テスト
12:00～ 13:00	昼食 休憩	昼食 休憩	12:00～12:10	修了式
			12:10～13:10	昼食 休憩
13:00～ 15:00	水中歩行と ストレッチ下肢	理論 指導法の 基礎知識	13:10～14:10	復習 実技
			14:20～15:20	実技テスト
15:15～ 17:15	ストレッチ上肢とス トレングス	歩行の応用と復習	15:20～	終了後 アンケート記入・ 片付け・解散
17:15	終了・片付け・ 解散	終了・片付け・ 解散		

3, 会場について

学校法人愛和学園愛和幼稚園(体育館 プール・小ホール)

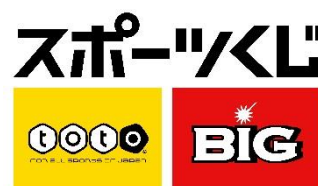
〒177-0035 東京都練馬区南田中 2-23-30

4, 講習費用 無料

個人に関わるテキスト代・協会への登録料は実費支払い

5, 持ち物

テキスト・筆記用具・弁当・水着・タオル・水泳帽・水分・等



6, 協会への登録は別途案内

主催 特定非営利活動法人 コミュニティネットSSC大泉

共催 一般社団法人 アクアサイズ協会 特定非営利活動法人 練馬区水泳連盟

令和4年度 水中運動指導員養成講習会受講申込書

ふりがな			性別	生年月日・年齢	※記入しない
氏 名			男 ・ 女	昭和・平成 年 月 日 (才)	
住 所	〒				
	電話 ()			e-mailアドレス	
	FAX ()				
勤務先	名 称	(在勤・第 学年在学)			
又は 学校名	所在地	〒 東京都 区			
スポーツ・ レクリエーション等の 活動・指導歴	※スポーツ団体に所属の方は、団体名をお書きください				
受講申込の動機 (できるだけ 詳細に)					
現在取得している スポーツ又は 福祉関係の資格	取得年月日	資格名		発行機関名	
構 考					

