

指導者や
ボランティアで
活躍中の方!

これから
指導者として
活動しようとし
ている方!

家族でも取り
組んでみたい
と思われる方!

指導者養成講習会

子どもの体験活動における 「ケガ防止対策」

兵庫県姫路市会場

日程

2018年 **1月21日(日)** 10:00~16:30 受付9:30~

場所

「姫路市立山陽中学校 体育館」 〒670-0966
兵庫県姫路市延末103-1

対象

子どもの体験活動の指導者やボランティアとして活躍する高校生以上の方
「ケガ防止対策」の正しい理解と技術の習得、その普及に関心のある方
(子ども会関係者、スポーツ指導者、学校関係者など、どなたでも)

定員

60名 程度(定員になり次第、〆切らせていただきます)

参加費

1,000円 ケガ防止対策マニュアルと指導書
お弁当と飲料をお配りします

持ち物等

筆記用具、動きやすい服装、体育館シューズ
※冬期の体育館となりますので、各自防寒対策をお願いします

申込方法

裏面をFAX ⇒ 078-230-9670 兵庫県子ども会連合会
またはWEBで ⇒ www.kodomo-kai.or.jp/kegabousi_hyogohimeji/ (全子連HP)



河野 徳良氏
日本体育大学准教授
侍ジャパン(野球日本代表)
ヘッドトレーナー

1964年、兵庫県出身。日本体育大学卒業後、日本鍼灸理療専門学校からインディアナ州立大学大学院を経て、現在、日本体育大学准教授、硬式野球部長。アスレティックトレーナーの養成に携わる一方で、侍ジャパン(野球日本代表)のヘッドトレーナーとしてシドニー、アテネ、北京五輪に参加。WBCには第1回から帯同している。



安達 瑞保氏
日本体育大学助教 日本体育協会 公認スポーツ栄養士
監修『日体大の超簡単ダイエットレシピ』JTBAバプリッシング、
オリンピック強化スタッフ(卓球)など

栄養バランスの良い食事がケガに強い身体づくりに欠かせないことを理解し、主食、主菜、副菜の整った食事になっているか確認する方法を学びます。また熱中症対策、感染症の予防など、子どもの体験活動にすぐに役立つ最新知識を習得します。



相場 奨太氏
日本体育大学卒 東都大学軟式野球連盟 理事長
東京都北区立西浮間小学校主任教諭

楽しみの中で、子どもたちが自然とコーディネーション能力を高め、ケガから自分の身を守る能力を培っていくメカニズムを理解し、その重要性を確認していきます。コーディネーショントレーニングを意図的、効果的、継続的に行うための方法を学び、それぞれの活動プログラム中に組み入れて実践できるよう体感していただきます。



佐々木 さはら氏
日本体育大学助教 日本体育協会公認アスレティックトレーナー

ウォーミングアップとクーリングダウンの利点や方法、効果、注意点、状況に応じた手順を実際に体験しながら学びます。それを行うことが次の活動やその後の日常生活に及ぼす効力を学び、ケガ防止のために習慣化させる必要性への理解を深め、子どもの体験活動のプログラムの中に組み込めるよう体得していただきます。

H28年度の様子 東京・大阪・浜松・川崎にて実施



今後指導者になったときに、環境整備、個人、季節に応じたトレーニング内容を考える必要があることを強く感じた(20代男性)
競技特性にあったストレッチングがあることを学ぶことができました(30代女性)

実践してみて、筋肉が伸びたり縮んでいるのが、感覚・体感で分かり、気持ち良かった 初耳なことが多く、帰宅後、マニュアルをよく読み込んでおこうと思う(50代女性)



ケガの発生要因と種類を学ぶことができ、なるほど！でした
実際に身体を動かすことで、指導の留意点や方法を理解することができた ケガの予防に対する目線が変わった(40代男性)

これまで子どもに食育の大切さの説明が難しかったが、今日の話を聞いて、これからは出来るように思う(40代女性)
食べ物と水分について、新しい勉強になりました(50代女性)



コーディネーショントレーニングで子ども同士、指導者との距離も縮まると思った 子どもはストレッチングをいい加減にやっしまいがちなので、意味を教えて何に役立つか伝えていければと思う(30代女性)

カリキュラム・時間割		時間
1	ケガの種類と発生要因の理解(講義)	45分
2	ケガと応急処置(講義)	45分
3	ケガをしないための食事(講義)	60分
昼食		
4	ウォーミングアップ・クーリングダウン(講義)	45分
5	コーディネーショントレーニング理論(講義)	20分
6	ストレッチング(実習)	45分
7	コーディネーショントレーニング(実習)	40分
計		5時間

会場案内図

JR姫路駅・山陽電車姫路駅から(約1.5キロ)
○神姫バス 約10分 ・ 徒歩約25分 ・ タクシー約5分
【姫路駅(南口)】③番のりば [95][96][97]系統に乗車。
【姫路市文化センター前】で下車すぐ。



修了証を発行いたします

※お車で越しの場合は、
姫路市文化センター南側の駐車場を
ご利用ください
中学校には駐車できません

申込
期限 1/15 (月)

お申込はFAX ⇒ 078-230-9670 兵庫県子ども会連合会
またはWEBで ⇒ www.kodomo-kai.or.jp/kegabousi_hyogohimeji/ (全子連HP)

(ふりがな) 参加者名		〒	
※修了証作成のための楷書をお願いします		ご住所	
年令	才	所属	連絡先TEL
性別	男・女		

お問い合わせ

お申込みについて 078-221-4081 兵庫県子ども会連合会事務局
プログラムの内容について 03-5319-1741 全子連事務局 担当：御園生

主催：公益社団法人全国子ども会連合会
一般社団法人兵庫県子ども会連合会
姫路市子ども会連合会

後援：兵庫県 ・ 兵庫県教育委員会
姫路市 ・ 姫路市教育委員会

★申込みに記載の個人情報は、「子どもの体験活動におけるケガ防止対策」にかかる事務連絡と、修了証発行記録に使用させていただきます。なお、活動中の様子を当団体の事業に関する報告書や広報・報道記事等に使用し、ホームページにも掲載させていただくことがありますのでご了承ください。

★この活動は、子どもゆめ基金(独立行政法人国立青少年教育振興機構)の助成金の交付を受けて行っています。