

家族でも取り  
組んでみたい  
と思われる方!

これから  
指導者として  
活動しようとし  
ている方!

指導者や  
ボランティアで  
活躍中の方!

## 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」



横浜市会場

日程 2023年 1月 21日 (土) 9:50~16:30 受付9:20~

場所 横浜市青少年育成センター 研修室 〒231-0013 横浜市中区住吉町4-42-1 関内ホール地下2階 045-664-6251

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 40名 程度 (定員になり次第メ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  
弁当代、飲料水代含む

持ち物等 筆記用具、動きやすい服装で運動靴  
マスク・ティッシュ・タオル等・「参加同意と健康状態の確認書」(コロナウイルス対策)

申込方法 裏面をFAX ⇒ 03-5319-1744 全国子ども会連合会事務局 担当: 梅野  
または専用サイトから ⇒ [https://www.kodomo-kai.or.jp/kegabousi\\_yokohama/](https://www.kodomo-kai.or.jp/kegabousi_yokohama/) (全子連HP)

その他

・今後のコロナウイルス感染症の拡大状況によっては、講習会が中止または延期となる場合がありますので、お申込み時の連絡先に間違いがないようにお願いします。

・上のQRコード、あるいはURLから専用サイトにアクセスしていただき、コロナウイルス対策についてをお願いを確認して、当日は「参加同意と健康状態の確認書(健康確認シートを含む)」をご持参ください。

・万が一感染が発生した場合は、お申込み時にお伺いした氏名、連絡先を必要に応じて保健所等の公的機関へ提出する場合があります。



講習会では、ケガの種類や発生要因など、「ケガ」そのものへの理解を深め、起こりやすいケガの予防や、発生後の適切な対応、応急処置の方法を学びます。

河野 徳良氏  
日本体育大学准教授  
野球日本代表チーム(侍JAPAN)ヘッドトレーナー

1964年、兵庫県出身。  
日本体育大学卒業→日本鍼灸理療専門学校  
→インディアナ州立大学大学院  
専門:アスレティックトレーニング  
現在、日本体育大学でアスレティックトレーナーの教育をしている一方で、シドニー、アテネ、北京、東京五輪及び第1~4回WBC、第1・2回プレミア12など野球日本代表チーム(侍JAPAN)のヘッドトレーナーとして30年以上携わっている。



安達 瑞保氏  
日本体育大学助教 日本スポーツ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』JTBパブリッシング、  
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の習得を目指します。



小池 祐貴氏  
日本体育大学助教 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー  
日本体育大学硬式野球部トレーナー・日本体育大学アーチェリー部トレーナー  
野球伝来150周年記念事業プロアマ記念試合 NPB U-23選抜チームトレーナー

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意図的に組み込めるようになることを目指します。

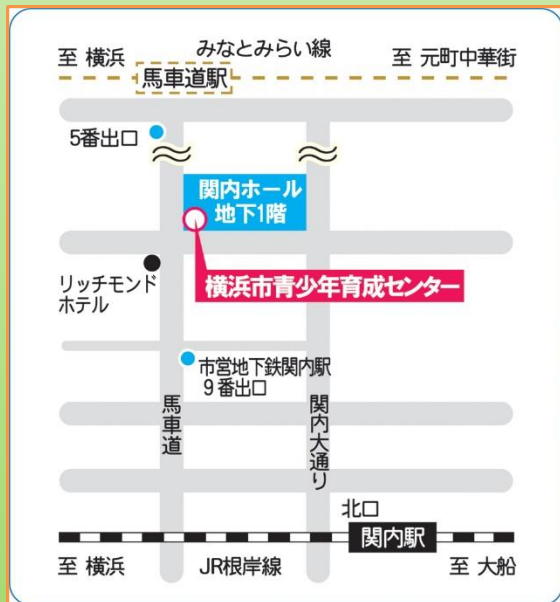
楽しみの中で、子どもたちが自然とコーディネーション能力を高め、ケガから自分の身を守る能力を培っていくメカニズムを理解し、実際に体験することで、その重要性を確認していきます。コーディネーショントレーニングを意図的、効果的、継続的に行うための方法を学び、それぞれの活動プログラム中に組み入れて実践できるようになることを目指します。

- \*体幹のことなど初めて聞く内容で、多くの子供たちを注意して見ていくポイントなどがよく分かった。(50代男性)
- \*動作を観察する際に、どこを見ればよいか理解することができました。(20代男性)
- \*HOPSの必要性の理解ができた。POLICEは初耳、たいへん為になりました。(50代女性)
- \*食育については、私の子育てでも課題であり、小学生のうちから将来につながることを痛感。もう少し頑張りたい。(40代女性)
- \*ウォーミングアップの方法、順番があいまいだったので、学べて良かったです。(30代女性)
- \*方向を変えるだけで伸びる位置が変わること、姿勢の重要性を実践を通して感じるすることができました。(20代男性)
- \*時間、空間、仲間を意識してコーディネーショントレーニングを行い、主活動につなげることで、活動時のケガ予防につなげたい。アイスブレイキングにもこんな意味があったのか。(50代男性)

## 修了生の声・講習風景



修了証を発行いたします



	カリキュラム・時間割	時間
1	体験活動で起こりうるケガの種類と発生要因の理解(講義)	60分
2	体験活動中のケガに備えたケガの評価と応急処置法の習得(講義)	45分
3	ケガをしないための食事の理解(講義)	45分
<b>昼食</b>		
4	体験活動で効果的なウォーミングアップとクーリングダウンの理解(講義)	45分
5	ストレッチングの実践(実習)	45分
6	コーディネーショントレーニングの理解と実践(講義・実習)	60分
		計5時間

申込  
期限 **1/13 (金)**

お申込みはFAXで 03-5319-1744 全国子ども会連合会事務局 担当:梅野  
または専用サイトから [https://www.kodomo-kai.or.jp/kegabousi\\_yokohama/](https://www.kodomo-kai.or.jp/kegabousi_yokohama/) (全子連HP)

(ふりがな) 参加者名		住所	〒
※修了証作成のため楷書でお願いします		※修了証管理のため必ずご記入ください	
年齢	才	連絡先 TEL	※コロナ禍対応のため必ずご記入ください
性別	男・女		

お問い合わせ

Tel: 03-5319-1741 Mail: [kegabousi@kodomo-kai.or.jp](mailto:kegabousi@kodomo-kai.or.jp)

全国子ども会連合会事務局 ケガ防止対策担当: 梅野・御園生

主催: 公益社団法人全国子ども会連合会  
共催: 横浜市子ども会連絡協議会  
一般社団法人神奈川県子ども会連合会  
後援: 一般社団法人川崎市子ども会連盟

★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、及びコロナウイルス対策に使用させていただきます。また、活動中の写真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。なお、子どもゆめ基金へ報告用に提出した個人情報(写真)は、「(独)国立青少年教育振興機構が保有する個人情報の適切な管理に関する規程」に基づき、子どもゆめ基金助成業務以外の目的には使用されません。  
★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。