

令和3年10月20日

南区自治会町内会長 様

南区スポーツ協会
会長 平戸 善久

「南区みなっちスポーツ WORK SHOP」のポスター掲示について（依頼）

仲秋の候 ますます御清祥のこととお喜び申し上げます。

コロナ禍の中、回を重ねてきました地域貢献事業も昨年度は中止といたしました。本年度どのようなイベントが開催できるか検討をまいりました。

困難な状況の中、感染防止策を徹底しながら活動をしている子どもたち。そのサポートをしている方のために、「子どもたちのパフォーマンスを高める3大要素」と題して標記講演会を開催いたします。

つきましては、区民の皆様へ御周知いただきたく、各自治会町内会掲示板にポスターの掲示をお願いいたします。

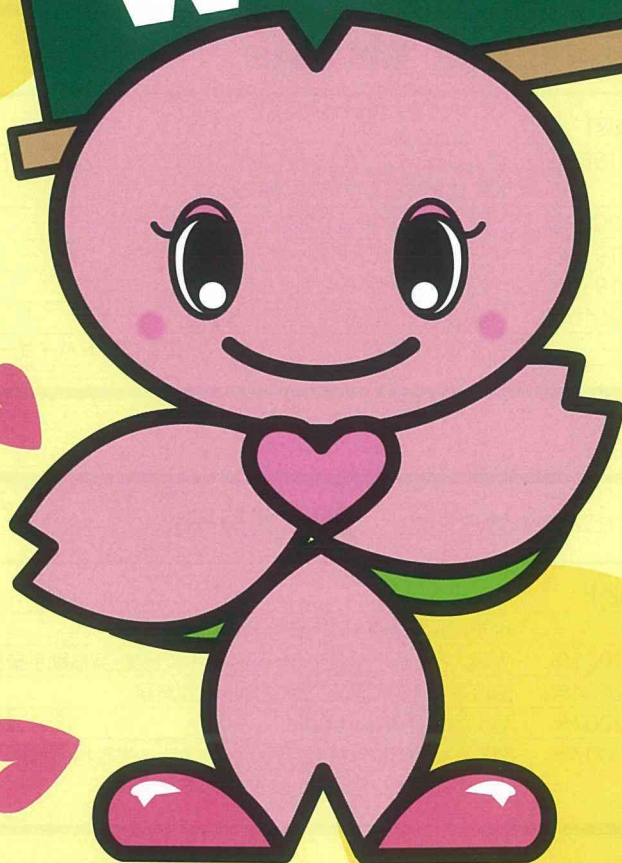
【同封内容】

- ① ポスター（カラー版）・・・・・・・・・・掲示用（各自治会町内会掲示板数＋1）
- ② チラシ（表面カラー・裏面モノクロ版）・・予備・役員閲覧用（2部）

【連絡先】 南区スポーツ協会事務局（南スポーツセンター内）
事務局長 中村 晶
TEL 716-5752 FAX 716-5753
Eメール minamitaikyoku201310@yahoo.co.jp

みなっち♡ スポーツ WORK SHOP!!

子どもたちの
パフォーマンスを高める
3大要素



開催日

令和3年
12月12日(日)
12:30~17:30

会場

南区役所1F
多目的ホール

対象
・
定員

南区在住・在勤・在学
(高校生以上)
[各講座]定員50名(先着順)

申込



11月13日(土)~11月30日(火)
1講座のみ、3講座すべて
などの受講も可

参加費

無料

ワークショップ1 12時30分~14時

「やる気を引き出す魔法の言葉 —— ペップトーク」

講師／日本ペップトーク普及委員会代表理事
岩崎 由純氏



ペップトークは、もともとアメリカでスポーツの試合前に監督やコーチが選手を励ますために行っている短い激励のスピーチ。「PEP」は英語で、元気・活気・活力という意味があります。「勇気を与える感動のスピーチ」を自分・家族・仲間に伝えるコミュニケーションスキルとして、スポーツ現場・家庭・職場・教育現場ですぐに実践できるサンプルでポジティブな言葉を使って行います。

ワークショップ2 14時15分~15時45分

「パフォーマンスをアップする 食事のとり方—— スポーツ栄養学」

講師／横浜市スポーツ医科学センター 管理栄養士
高木 久見子氏



運動パフォーマンスアップのためにトレーニングや練習は日々行っていると思いますが、健康で丈夫な体作りには毎日の食事や補食のとり方が鍵を握ります。「毎日の食事や大会当日の食事を賢く考えながら食べる」ポイントをお伝えしたいと思います。

ワークショップ3 16時~17時30分

「世代を超えて、脳と心体に刺激を与える 簡単エクササイズ—— スポーツ運動学」

講師／横浜市スポーツ協会 健康運動指導士
黒岩 司氏

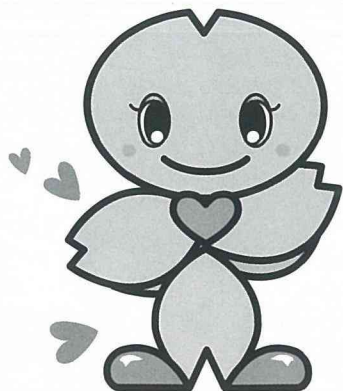


私は指導者としてプレーヤーズファーストを重んじています。スポーツの面白さを伝えるために、自らがスポーツを始めたときに感じた「できるようになった時の楽しさ」を忘れず、プレーヤーの環境を作るために、コミュニケーション能力を高め、常に自己検査を図り、自ら成長し、「やらされる」のではなく「やりたくなる、やれる指導」を心がけています。

※コロナ感染拡大防止対策の上開催いたします。状況により中止の場合もあります。※申込者の連絡先電話番号・アドレスは、必ず受け取る様対応してください。
※体調不良の場合は、参加しないでください。参加される場合は、1週間の経過観察と当日の体温を測りご参加ください。

●主催／南区スポーツ協会 ●共催／南区役所

協力団体：南区スポーツ協会、南区スポーツ協会、南区スポーツ協会、南区スポーツ協会、南区スポーツ協会、南区スポーツ協会、南区スポーツ協会、南区スポーツ協会、南区スポーツ協会、南区スポーツ協会



みなっち♡ スポーツ WORK SHOP!!

子どもたちの
パフォーマンスを高める
3大要素

会場



講師の方のプロフィールを紹介いたします

ワークショップ1

12時30分～14時

講師／日本ペップトーク普及委員会代表理事 岩崎 由純氏

【所属】トレーナーズスクエア株式会社 代表取締役社長
NECレッドロケッツ コンディショニング・アドバイザー
【資格】NATA(全米アスレティック・トレーナーズ協会)ATC
日本体育協会 公認アスレティック・トレーナー
【役職】JCCA(日本コア・コンディショニング協会)会長
一般財団法人日本ペップトーク普及協会 代表理事
JATO(日本アスレティック・トレーナーズ機構)元副会長
JOC(日本オリンピック委員会)強化スタッフ

【経験・職歴】
1984～1985年 オリンピック・センター(コロラド・スプリングス)
1985年 NFLフィラデルフィア・イーグルス
1986～2009年 NECバレーボール部アスレティック・トレーナー
1989～1990年 全日本ジュニア・バレーボールチーム帯同トレーナー
1991～1992年 全日本バレーボールチーム(パルセロナ五輪)
2009～2010年 NECレッドロケッツ メディカル・アドバイザー
2010年～ NECレッドロケッツ・コンディショニングアドバイザー

ワークショップ2

14時15分～15時45分

講師／横浜市スポーツ医科学センター 管理栄養士 高木 久見子氏

【所属】公益財団法人横浜市スポーツ協会
横浜市スポーツ医科学センター内科
【資格】栄養士、管理栄養士、健康運動指導士、公認スポーツ栄養士
【役職】JOC・JPC競技団体スタッフ
日本パラリンピック委員会医・科学・情報サポートスタッフ
日本スケート連盟フィギュアスケート強化部医科学スタッフ
日本卓球協会ジュニア合宿担当栄養スタッフ

【経験・職歴】
1998年 甲子園大学栄養学部栄養学科 卒業
1998～2001年 大阪大学内科学講座老年・総合内科学 秘書・実験助手業務
2002～2004年 滋賀県立精神保健総合センター 給食業務
2004～2007年 堀川病院 栄養指導業務
2006～2007年 関西医科大学枚方病院健康科学センター 栄養指導業務
現在 横浜市スポーツ医科学センター 栄養指導業務

ワークショップ3

16時～17時30分

講師／横浜市スポーツ協会 健康運動指導士 黒岩 司氏

【所属】公益財団法人横浜市スポーツ協会 スポーツ事業課
【資格】厚生労働大臣免許 鍼灸師
公益財団法人 健康体力作り財団認定 健康運動指導士
地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター認定
介護予防主任運動指導員
公益財団法人 日本スポーツ協会公認 スポーツ指導者・ス
ポーツプログラマー
NPO法人 日本体育施設協会認定 サービス介助士

【資格】日本アクティビティ協会 健康ゲーム指導士
一般社団法人 日本ウォーキング協会 公認ウォーキング指導員

【経験・職歴】
1985年～ 現所属の前身、(財)横浜市スポーツ振興事業団に入社
横浜市スポーツ医科学センター 開設準備担当
横浜国際プール 開設準備担当
横浜文化体育館、横浜市スポーツセンター勤務

※コロナ感染拡大防止対策の上開催いたします。状況により中止の場合もあります。※申込者の連絡先電話番号・アドレスは、必ず受け取れる様対応してください。
※体調不良の場合は、参加しないでください。参加される場合は、1週間の経過観察と当日の体温を測りご参加ください。



お問い合わせは

✉ info.festa3739@gmail.com 南区スポーツ協会まで

お申し込みは
QRコードにて

