

な か ま

会 報 35号

令和元年8月発行

湘南スポーツ指導者連絡協議会

発行者 徳 田 平十郎

編 集 広 報 委 員 会



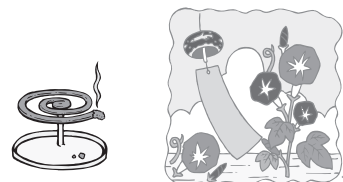
平成から令和そして未来へ!!

会長 徳田 平十郎

会員の皆様におかれましては、日頃より当協議会にご理解とご協力頂き心よりお礼申し上げます。

一方、スポーツ指導者による暴力、パワハラ、セクハラ問題も多発、社会の耳目を引く結果となり、その後も定期的に勃発し、いまだ覚めやらない状況です。当協議会は、

スポーツ・運動習慣は認知症予防や健康寿命の獲得に欠かせないものと考えます。若さと健康を可能な限り長く維持できる様、我々公認スポーツ指導者が先頭に立って地域生涯スポーツの普及に取り組んでいきましょう！来年はいよいよ東京オリッピック開催、健康にはくれぐれもご留意頂き、ご活躍下さい。



さて、当協議会は昨年創立四十周年を迎え、心も新たに次の五十周年に向けて歩を進めているところですが、会員の皆様の指導活動は順調でしょうか。今年、三月に県指導者協議会の創立四十五周年記念式典が藤沢湘南クリスタルホテルで挙行され、五月からは時代も平成から令和に移り、公認スポーツ指導者資格はコーチに変更、変化の時代の幕開けと成っております。私が当協議会会長を平成二十二年四月に引き継ぎ、今年で十年になります。その間に様々なことがありました。その中でも最大事は、平成二十三年三月十一日の東日本大震災です。節電要請や計画停電の実施等スポーツ活動が困難な中で会員の皆様は指導活動を継続されました。心より敬意を表します。

誘に努めております。我々地域協議会会員も身近な所に新規資格取得者等おりましたら勧誘の声掛けを頂きますようお願いします。高齢化社会、日頃のス

令和元年度

湘南スポーツ指導者連絡協議会 役員名簿

役 職	氏 名	電 話/FAX
会 長 (藤 沢)	徳 田 平十郎	0466-44-5959
副会長・総務 (藤 沢)	谷 邊 賢 治	0466-27-3570
副会長・広報 (茅ヶ崎)	森 川 すみえ	045-833-6832
幹 事・会計 (茅ヶ崎)	許 斐 佳代子	0467-85-8906
幹 事・会計 (二 宮)	佐 復 佐知子	0463-71-0536
幹 事・広報 (逗 子)	鯨 岡 恵美子	046-871-5685
幹 事・総務 (伊勢原)	森 みどり	0463-93-5331
幹 事・広報 (藤 沢)	波多野 悦 子	0466-25-5900
幹 事・広報 (藤 沢)	松 島 斉	0466-23-7181
会 計 監 査 (茅ヶ崎)	水 澤 五十鈴	0467-86-3805
会 計 監 査 (茅ヶ崎)	宮 野 多美子	0467-26-1881

湘南スポーツ指導者連絡協議会
令和元年度
総 会

平成三十年度湘南スポーツ指導者連絡協議会の総会を五月十一日(土) 藤沢市秩父宮体育館の研修室において開催しました。

開会の言葉、総会成立の報告、会長挨拶の順で行い、平成三十年度事業報告、会計報告、今年度の事業計画案などが承認され、総会は無事終了しました。

総会終了後、出席者全員が日頃のスポーツ活動と、活動を通して感じたことを紹介しました。

適切にスポーツを指導するには公認資格を持つことが必要であり、継続的に研修を受

け新しい知識を身に付けることが大切だと、改めて認識しました。



湘南スポーツ指導者連絡協議会 創立40周年記念式典・祝賀会

湘南スポーツ指導者連絡協議会40周年記念式典



平成三十年十一月二十五日(日)に藤沢市民会館第二展示ホールにて創立四十周年記念式典・祝賀会を開催しました。参加者は四十名でした。式典には、神奈川県スポーツ指導者連絡協議会より会長、副会長、理事長がお祝いにかけて下さり、祝辞を述べていただきました。湘南スポーツ指導者連絡協議会の運営やスポーツ指導に長年携わった方々の表彰と記念品授与の後、祝賀会に入りました。

乾杯に続き、軽食を取りながら各テーブルでなごやかに歓談が始まりました。CRUXのバンド演奏が流れると、空きスペースのあちらこちらで体操指導者が率先して踊り始め、場を盛り上げて下さいました。アトラクションではベリーダンスのLYLAさんが演技を披露！

今までに見た事のない華やかな衣装と素晴らしい踊りに皆さん釘づけになっていました。最後に全員で記念写真を撮り、無事閉会しました。ご参加いただいた皆様、どうもありがとうございました。



神奈川県スポーツ指導者連絡協議会のホームページは「神奈川県スポーツ指導者連絡協議会」で検索して下さい。

県指導協の活動、役員、研修会案内、「さわやか通信」、地域協議会等の情報や日本スポーツ協会へのリンクが出来ます。



令和元年度 神奈川県スポーツ指導者研修会開催案内

盛夏の候、会員各位におかれましては益々ご精励のことと存じます。
令和元年度のお知らせをお送りします。指導力の向上のため、是非ご参加下さい
ますようお願い申し上げます。

1.全国スポーツ指導者研修会について(更新研修扱い)

期 日：令和元年12月7日(土) 13:00~17:30
会 場：TKPガーデンシティ品川 ボールルーム
参加料：5,000円(消費税別) / 人
申込み：日本スポーツ協会ホームページの指導者マイページより各個人での
申し込みとなっております。

2.神奈川スポーツ指導者研修会開催案内

Aコース 令和元年9月7日(土) 13:00~16:30(受付12:30~) 会場：大和スポーツセンター 講師：戸沼 智貴 氏 内容：「障がい者スポーツの環境と現状」	Bコース 令和2年3月15日(日) 13:00~16:30(受付12:30~) 会場：県立スポーツ会館(三ツ沢) 講師：大久保 朝猛 氏 内容：「スポーツ傷害保険 ~傷害の事例と対処法」
--	---

受講料：★2,000円(地域会員) 4,000円(非地域会員) 定 員：90名
問い合わせ先：鈴木 満【TEL・FAX 046-835-3677】
【E-mail xmitsuru@mail.bbexcite.jp】

3.地域協議会からのお知らせ

●横浜(更新研修)

令和元年8月25日(日) 9:30~13:00 (県民サポートセンター)
内容：「横浜市における障がい者スポーツの取り扱いと意義について」
※ 問合せ・申込み先 金井 栄子【TEL・FAX 045-843-9722】
【E-mail hama.suposhi@gmail.com】

●川崎(更新研修)

令和2年2月1日(土) 13:00~16:30 (川崎市生涯学習プラザ)
内容：「障がい者のスポーツ環境の現状について」
※ 問合せ・申込み先 米井 智子【TEL・FAX 044-744-4847】
【E-mail 10mok-yone@mbp.nifty.com】

●横須賀(更新研修)

令和2年2月11日(火・祝) 13:00~16:30 (横須賀市立北体育会館)
内容：「心配蘇生法(含むAED使用法)」
※ 問合せ・申込み先 森田 なおみ【TEL・FAX 046-865-3789】
【E-mail morimori33@ked.biglobe.ne.jp】

●湘南(更新研修)

令和2年2月16日(日) 12:30~16:20 (秩父宮記念体育館)
内容：「中高年からトップアスリートまで『腰痛&肩こりその対処法』」
※ 問合せ・申込み先 谷邊 賢治【TEL・FAX 0466-27-3570】
【E-mail 1960strat@jcom.home.ne.jp】

平成31年2月24日義務研修の報告

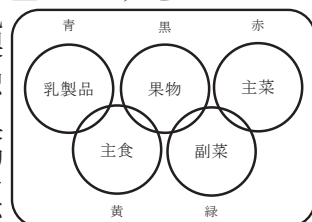
スポーツ選手の栄養について

講師 鈴木 佳子 氏
(スポーツ栄養士)

ジュニアのための大切な栄養素についてお話しして頂きました。

① 発育を完成させるための食のキーワードは、①量(kcal) ②質(バランス) ③タイミングの三つです。

② 質(バランス)



「五輪プロジェクト」として五つの栄養素をわかりやすく表現して頂きました。
主食、主菜、副菜、乳製品、果物をバランスよく摂取することは、ジュニアだけでなく大人も当てはまると感じました。
また、③タイミングでは、ジュニア選手の練習前、練習後の補食の大切さを学びました。

成長期のお子様のいるご家庭にも参考になったと思います。

体幹バランスの指導法

講師 木場 克己 氏
(KOBASPORTS エンターテインメント)

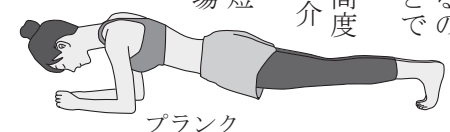


前半はスライドによるトレーニング法を学びました。サッカーの長友選手と他のスポーツ選手との「体幹」の違いや、園児たちのバランス力が向上する様子など映像が次々映されました。

特に興味深かったのは、杖なしでは歩けなかった高齢の女性が壁に手をつけて片足立ちを繰り返すことにより大殿筋に力が付き、結果として杖が必要なくなるまで改善されたことです。

実技は、希望者が数名づつ「体幹トレーニング」を実践する形となりました。

今回は比較的若い男性が積極的に体験していました。フランクは肘を張って背中を机のように平らに上げるこゝとがコツで、お尻を固める、おへそを上下縮めるのがポイントとのことでした。
片足を挙げて行う高度な「フランク」も紹介されました。
二時間の講習も短く感じるほど、木場先生のご指導に魅力を感じました。
あらゆるスポーツに活用できる内容でした。



義務研修について参加者のアンケート結果

今回の義務研修の内容や時間等については、ほとんどの方から「とても良い」「良い」というご回答をいただきました。

参加者からのご意見

- ・貴重な機会をいただきましてありがとうございました。姿勢を作る、頭をブレないなど大きなヒントをいただきました。姿勢の作り方の難しさを感じつつこれからの指導に役立てたいと思います。
- ・スポーツにも栄養学やトレーニング論など、さまざまな領域があるがそれぞれの領域におけるトレンドを取り上げてほしい。(今回のストレッチの考え方のように)
- ・とても勉強になりました。機会がありましたら、また参加させて頂きたいです。ありがとうございました。！！
- ・後半の体幹の講座はもう少し、全体で実技があるのかと思って参加したのでイメージとちがいました。内容はとても良かったです。