

『リズム感を高め運動パフォーマンスを向上させよう』 ～スポーツリズムトレーニングの実践～

1. 目的

スポーツリズムトレーニングは、「リズム感」を高めることで運動パフォーマンスを向上させることができる運動です。軽快な音楽を使用して、音楽に合わせて様々な動きを学習し、スポーツに必要な動きへと繋げることができます。また、怪我の予防効果もあり、子どもからプロスポーツ選手まで幅広く活用されているトレーニングです。

今回は、子ども達の現場に携わる指導者や関係者を対象に、スポーツとリズムについての知識とスキルを学習し、リズム感という感覚的なものの養い方法などを実践から学ぶ機会になればと思います。また、日本スポーツ協会公認スポーツ指導者のさらなる資質向上の機会になればと思います。

2. 主催 一般財団法人大船渡市スポーツ協会

3. 後援 公益財団法人岩手県スポーツ協会

4. 日時 令和7年11月30日(日) 13:30~16:30

5. 会場 大船渡市民体育館(大船渡市盛町字中道下1-1 電話 0192-27-1001)

6. 講師 **桜井志朗氏**

(一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会認定インストラクター)

7. 参加対象 大船渡市スポーツ協会加盟団体及び市内スポーツ少年団指導者及び保護者、市内保育士、市内小中学校教員、日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格保有者、その他参加希望者

8. 定員 40名(※先着順)

9. 参加費 一般参加者：無料

資格更新研修を目的とする方：1,000円(当日徴収)



10. 日程・内容

時間	内容	会場
13:00~13:30	受付	大船渡市民体育館卓球場
13:30	開会	
13:30~16:30	【講義】スポーツリズムトレーニングとは？ どんな効果がある？ 【実技】スポーツリズムトレーニング体験・実践	
16:30	閉会	

11. 申込方法 別紙参加申込書に必要事項を記入し、持参・FAX・メール・郵送にてお申込みいただくか、下記二次元コードよりお申込みください。資格更新希望者は、指定箇所を記入しお申込みください。参加申込書については大船渡市スポーツ協会ホームページからもダウンロードできます。

12. 申込締切 令和7年11月21日(金)

13. 申し込み 【一般財団法人 大船渡市スポーツ協会】
問合せ先 〒022-0003 岩手県大船渡市盛町字中道下1-1
電話 0192-27-1001 FAX0192-27-1002
E-mail ofunato-sport@ofutaikyuu.com 担当：菅生



14. その他

(1) 本講習会すべてに参加した場合、公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格の更新研修を修了したこととなります。該当者には、研修会終了後に「受講修了証」を発行いたしますので最後までご参加ください。

ただし、次の資格については、更新研修を修了したこととはなりません。

水泳、サッカー、テニス、バスケットボール、バドミントン、ライフル射撃(スタートコーチのみ)、剣道、空手道、バウンドテニス、エアロビック(コーチ4のみ)、チアリーディング(コーチ3のみ)、スクーバ・ダイビング、オリエンテーリング、プロゴルフ、プロテニス、プロスキー、スポーツドクター、スポーツデンティスト、アスレティックトレーナー、スポーツ栄養士、クラブマネジャー

(2025年4月1日現在)

(2) 筆記用具、上履き、飲み物、汗拭きタオル、着替え、運動のできる服装を準備してください。

(3) 活動中の画像等を広報活動等の目的で協会ホームページなどに掲載することがあります。

(4) 本事業における事故等については、各自責任のもと参加すること。

F A X 送 信 票

期 日 令和 7 年 月 日 FAX番号 0192 - 27 - 1002
(添書は不要です)

送信先 大船渡市スポーツ協会担当者 宛

件 名 「リズム感を高め運動パフォーマンスを向上させよう」参加申込みについて

令和7年度大船渡市スポーツ協会 地域スポーツ指導者講習会
(兼) 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格更新研修会

「リズム感を高め運動パフォーマンスを向上させよう」 参加申込書

フリガナ 氏名		性別	男 ・ 女	年齢	歳
住所	〒	携帯			
所属団体 スポ少等		競技 種目			

↓ 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格更新希望者の方は記入願います ↓

●公認スポーツ指導者情報（記入の無い方は一般参加者となります）

保有資格	登録番号
	資格有効期限

申込締切り日：令和7年11月21日（金）

個人情報の取扱い

収集した個人情報は事業の運営等に使用することを基本としますが、関係する団体への情報提供にも利用する場合があります。