



公益財団法人

福島県体育協会

# R2 福体協ニュース

令和3年1月20日 (No.20-9)

## 福島県スポーツ指導者研修会(更新研修会)を実施しました！

福島県スポーツ指導者協議会では、年2回のスポーツ指導者研修会（更新研修会）を実施しています。今年度は第1回を浜通り地区ブロック、第2回を全県ブロックで開催しました。

本研修会は、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更新のための更新研修にもあたります。公認スポーツ指導者資格の有効期間は4年間と定められており、資格を更新するためには有効期限の6か月前までに所定の更新研修を受けることが義務付けられています。また、単に資格を更新するだけではなく、公認スポーツ指導者の学びの場として、スポーツに関する最新情報はもちろん、参加者間の情報交換や参加者自身の指導活動について振り返る機会等を提供し、スポーツ指導者としての実践力を高めるとともに指導者間のネットワークづくりに寄与することを目的に開催しています。

### 令和2年度福島県スポーツ指導者研修会 第1回浜通り地区研修会・第2回全県研修会

- 開催日： 第1回 令和2年11月21日（土）  
： 第2回 令和2年12月20日（日）
- 場 所： 第1回 ナショナルトレーニングセンター J-VILLAGE  
： 第2回 郡山ユラックス熱海
- 参加者： 第1回 48名  
： 第2回 91名
- 内 容： ・スポーツ指導方法「暴力・反倫理的行為の根絶のために」  
・中高年のための運動プログラム ～健康寿命延伸への福島県民の健康づくり～
- 講 師： 会津大学短期大学部講師 渡部 琢也 氏  
足利短期大学こども学科准教授 小野 覚久 氏

本講習会は、新型コロナウイルス感染症対策を講じ、昨年度より人数を制限して実施しました。はじめに大塚製薬株式会社から、「スポーツと免疫力」についての情報提供があり、水分補給の重要性や熱中症予防対策などについて専門的な知識について話がありました。

講義では、まず、指導者としての規範意識の持ち方や暴力・反倫理的行為の根絶のための指導者としての在り方について講師の体験を交えながらわかりやすく説明がありました。次に、渡部琢也氏から「体組成の知識を用いた中高年の運動プログラム」について、小野覚久氏より「コーディネーショントレーニングの必要性・導入方法や実践のポイントについて」の話がありました。さらには、ハイインパクトトレーニングやスロートレーニング、コーディネーショントレーニングなどの運動プログラムについて、実際に身体を動かしながら実技講習を行いました。

参加された指導者の皆さんはいずれも、資格の更新のためだけではなく、自分自身の指導力向上につなげようと積極的に学んでいました。ぜひ本講習会で学んだことを今後の指導に役立てていただければと思います。



(第1回福島県スポーツ指導者研修会浜通り地区研修会の様子)



(第2回福島県スポーツ指導者研修会全県研修会の様子)