

新宿地域活動力 パワーアップ講座

どなた
でも **無料!**

① パラリンピックの楽しみ方



観戦を楽しむポイントから、2020年大会以降の展望まで、障がい者スポーツ研究の第一人者が解説します。

講師：藤田 紀昭
(日本福祉大学 スポーツ科学部教授)
開催日：平成29年10月28日(土)
時間：14:00～16:00

② コーチング・コミュニケーション術 ～目からウロコの指導術～



近年、教育やスポーツの現場で注目のコーチングの手法を、ワークショップ形式でわかりやすくお伝えします。

講師：谷川 一美
(国際コーチ連盟認定CPPCコーチ)
開催日：平成29年11月11日(土)
時間：14:00～16:00

③ 障がいのある方と楽しむための スポーツの工夫の仕方



特別な場所や道具ではなく、少しの工夫とアイデアで共に楽しめるようになるコツを、体を動かしながら身に着けましょう。

講師：公益社団法人
東京都障害者スポーツ協会
開催日：平成29年11月25日(土)
時間：14:00～17:00

④ スポーツのための食事と栄養 ～成長期のポイントや競技力アップに～



ベストコンディションを作るため、いつ・何を・どれくらい食べれば良いのかなど、最新の栄養学を取り交えて具体的に解説します。

講師：小池 ゆみえ
(管理栄養士・公認スポーツ栄養士)
開催日：平成29年12月2日(土)
時間：14:00～16:00

⑤ 地域スポーツ活動における 安全管理と指導のポイント



明日から使える「スポーツ安全」のポイントや、運動能力を引き上げる指導のコツを「コミュニケーション」を糸口として解説します。

講師：宮本 大輔
(体育協会公認アスレチックトレーナー)
開催日：平成29年12月16日(土)
時間：14:00～16:00

⑥ 疑似体験から学ぶ 障がいのある方とのコミュニケーション



知的障がいや自閉症のある方の特性を、疑似体験を通して体感し、コミュニケーションのヒントを得てみませんか？

講師：新宿区手をつなぐ親の会・
疑似体験キャラバン隊「Winds」
開催日：平成30年2月(予定)
時間：10:00～12:00

⑦ 新宿の地域活動について学ぶ



お住まいの地域で実施している「地域スポーツ・文化事業」の紹介や交流を通して、身近な地域活動のことを知しましょう。

講師：(公財)新宿未来創造財団
開催日：平成30年3月(予定)
時間：未定

会場 おもに新宿コズミックセンター
(新宿区大久保3-1-2) ※第6回のみ新宿区内他施設

対象 どなたでも 20名(多数抽選)
※新宿区内在住者、新宿区生涯学習指導者・支援者バンク登録者優先

申込み ①チラシ裏面の申込書 ②はがき(62円)
③新宿未来創造財団ウェブサイト いずれかで、
新宿コズミックセンター 地域交流課へ。

新宿地域活動力パワーアップ講座とは？

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会をきっかけに、新宿区でのスポーツ・生涯学習活動や身近な地域でのノーマライゼーションなどについて、楽しみながら考えてみませんか。各回のテーマに関心がある方はもちろん、スポーツ指導全般や子ども・障がい者の指導支援に携わっている方、地域活動支援に関心がある方などどなたでもご参加いただける連続講座です。

主催・問合せ
公益財団法人新宿未来創造財団
地域交流課(新宿コズミックセンター)
〒169-0072 新宿区大久保3-1-2
Tel 03-3232-5121
chiiki@regasu-shinjuku.or.jp

① 講座名	新宿地域活動力パワーアップ講座(全7回)	締切日	平成29年10月13日(金)
② 住所	(〒 -)	③ 年齢	④ 性別
⑤ 氏名		⑥ 電話番号	
⑦ 新宿区指導者支援者バンク登録の有無		有 (登録番号:) ・ 無	
はがきの場合	①から⑦までをはがき(62円)に記入し 新宿コスミックセンター(〒169-0072 大久保3-1-2)へ	ウェブの場合	http://www.regasu-shinjuku.or.jp/ 「教室講座予約サービス」にて



任意の回のみ参加する場合は、受講希望の回に○をつけて下さい

第1回	10月28日(土) 14時～16時	パラリンピックの楽しみ方 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、パラリンピックの歴史やルールを知り、より観戦を楽しめるようになります。観戦のポイントだけでなく、障がい者スポーツが地域の中で身近なものになるために必要な意識や、2020年以降の展望を、障がい者スポーツ研究の第一人者である講師が解説します。
第2回	11月11日(土) 14時～16時	コーチング・コミュニケーション術 近年、コーチングの手法は、夢や目標の実現をサポートする手法として、スポーツ指導や教育の現場で注目されています。家庭や学校・地域活動などにおいて、子どもの指導やスポーツ指導などの機会に、簡単に実践できるコーチングのコツをワークショップ形式で楽しく学びます。
第3回	11月25日(土) 14時～17時	障がいのある方と楽しむためのスポーツの工夫の仕方 障がいのある方とスポーツを楽しむには、必ずしも特別な場所や道具は必要ありません。少しのアイデアと工夫で、身近なスポーツを障がいのある方と楽しめるようになります。今回は、「卓球」「ユニカール」を取り上げて、実際に体を動かしながら、障がいのある方とともにスポーツを楽しむためのノウハウやコツを学びます。※はじめに障がいの内容や障がい種別の概要について解説があります
第4回	12月2日(土) 14時～16時	スポーツのための栄養と食事 ～成長期のポイントと競技力アップに～ カラダ作りの基本は食事です。好評の栄養学講座を、今回は「スポーツ栄養学」に焦点を当てて開催します。ベストコンディションを作るため、いつ・何を・どれくらい食べれば良いのかなど、最新の栄養学を取り入れて具体的に解説します。アスリートからスポーツ愛好家、スポーツ指導者の方はもちろん、スポーツを頑張る青少年を食事や栄養でサポートしたい保護者の方などにもおすすめです。
第5回	12月16日(土) 14時～16時	地域スポーツ活動における指導のポイントと安全管理 子どもから大人まで参加するスポーツの現場で、ケガなく安全に指導・活動する「スポーツ安全(スポーツセイフティー)」のコツを学びます。明日からすぐに実践できるノウハウや、運動能力を引き上げるポイントを、「コミュニケーション」を糸口として解説します。地域スポーツクラブなどで青少年の指導支援に携わっている方や、保護者の方などにおすすめです。
第6回	平成30年2月 (予定)	疑似体験から学ぶ障がい者のある方とのコミュニケーション 知的障がいや自閉症の方の特性を、ワークショップを通して体感して、理解を深めてみませんか。思ったようにできない時や不安な時にはどんな言葉をかけて欲しいか、見え方や聞こえ方はどう違うのかを知り、コミュニケーションや支援についてのヒントを得ることを目的とします。
第7回	平成30年3月 (予定)	新宿区の地域活動を知ろう! お住まいの地域で実施している、「地域スポーツ・文化事業」をご存知ですか? 新宿区には地域のスタッフが運営する9つの協議会があり、いつでも誰でも参加できるスポーツ・レクリエーションを企画・運営しています。各地区の活動紹介や交流を通して、身近な地域活動のことを知りましょう。

問申
合せ
み

公益財団法人新宿未来創造財団

新宿コスミックセンター 地域交流課

〒169-0072 新宿区大久保3-1-2

TEL 03-3232-5121

(平日9時～17時)

※申し込みはお電話では承れません