

シニア
向け

高齢者対象の体操教室

ご相談 足腰が弱り、気持ちもふさがちな高齢者からの「歩いて行けるところに、体を動かせる場所があったらいいな」という声に応えたい。



講師 佐藤 利恵子先生
(杉並区公認スポーツリーダー、杉並区公認ジュニアスポーツ指導員)

依頼者の声

佐藤先生には、3年間講師としてお世話になっており、リズムや筋トレ等の幅広い運動メニューには参加者からとても人気があり好評です。実行委員のメンバーを中心に会の運営のほか、参加者である地域住民のフレイル予防を目的に血圧測定の実施など自ら活動を広げており、頼もしく感じております。地域高齢者の健康増進に向け、これからも一緒に取り組んでいきましょう。
(成三会館で体を動かそう会 さん)



「地域の人の声に応えたい!」というご相談をいただき、少しでも体を動かしたい地域の人、民生委員・児童委員、ケア24成田、杉並区スポーツ振興財団が協議体を立ち上げ、指導者としてアカデミー修了者をご紹介します。
教室では、ストレッチ、リズム体操、筋力トレーニングと笑顔で楽しく体を動かし、参加者からは「地域にこのような場所があると、運動の機会が増えてとても有り難いです」との声をいただきました。

障害者
向け

障害者施設対象のバレーボール活動



ご相談 通所者と職員でバレーボールの自主活動を行っています。大会にも出場しているのですが、職員は専門的な指導ができないので困っています。

「バレーボールの専門的な指導を!」というご希望に合わせて、地域でソフトバレーボールの指導を行っており、障害のある方と接する経験をお持ちのアカデミー修了者をご紹介します。

現場では、体育館に元気な声を響かせながら練習に取り組み、参加者の一人は「先生に教えてもらって、上手くなった!」と嬉しそうに話してくれました。

依頼者の声

練習では声を掛け合いながら、皆レベルアップできて、楽しく活動できています!
(障害者通所施設 tori doriさん)

講師 信太 悦代先生
(杉並区公認ジュニアスポーツ指導員)



指導可能な項目一覧

ジュニア向け

- ・野球
- ・陸上
- ・フェンシング
- ・体操
- ・チアダンス
- ・スケート
- ・マナーキッズテニス
- ・ソフトバレーボール
- ・サッカー 等

シニア向け

- ・ウォーキング
- ・ラジオ体操
- ・健康体操
- ・手ぬぐい体操
- ・脳トレ体操
- ・シルバーピクス
- ・ターゲット・ボードゴルフ 等

一般向け

- ・陸上
- ・テニス
- ・バドミントン
- ・ラジオ体操
- ・エクササイズ
- ・ダンス
- ・ベタンク
- ・柔道
- ・バドミントン
- ・水泳
- ・ダーツ 等
- ・サッカー
- ・ソフトテニス
- ・ウォーキング
- ・体操
- ・バレエ
- ・フラダンス
- ・弓道
- ・インディアカ
- ・フェンシング
- ・スケート

障害者向け

- ・ボッチャ
- ・ゴールボール
- ・テニス
- ・サウトテーブルテニス
- ・ヨガ
- ・ボンダンス
- ・水泳
- ・ベガーボール 等

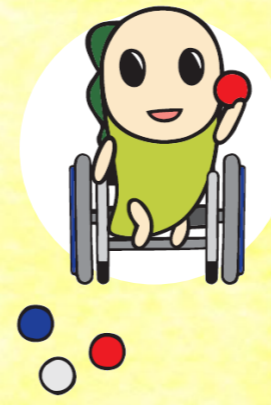
運動・スポーツの指導者を探していませんか
お気軽にご相談ください



Suginami Sports Academy

すぎなみ スポーツアカデミー

すぎなみスポーツアカデミーの人材と
みなさまをつなぎます



© SUGINAMI CITY

ご紹介までの流れ、紹介事例、指導可能な運動・スポーツは中面・裏面へ ▶

公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団

〒166-0004 杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階
TEL : 03-5305-6161 (平日8:30-17:15) FAX : 03-5305-6162

(令和7年1月発行)

みんなの笑顔をサポート

ご希望に合った運動・スポーツの指導者をすぎなみスポーツアカデミー修了者の中からご紹介いたします

すぎなみスポーツアカデミーとは？

アカデミーを開始してから
11年目を迎え、
約370名が修了しました

講習会を修了したアカデミー
修了者は、スポーツ人材として
地域スポーツの活性化に向けて
様々な場所で活動しています



詳しくはこちら▶



「すぎなみスポーツアカデミー」は、
スポーツの正しい知識と新しい情報を
誰もが学べる機会です。これまでに

- ・スポーツリーダー
 - ・ジュニアスポーツ指導員
 - ・スポーツコーディネーター
 - ・スポーツ・レクリエーション指導者
- の講習会を開催しました。

どんなことができるの？

1 指導者の紹介

アカデミー修了者の中から、ご希望に合った運動・スポーツの指導者をご紹介します。

2 企画・運営のアドバイス

ご相談者の思いや考えを実現するため、アカデミー修了者が企画・運営のアドバイスをします。

3 応援スタッフの紹介

運動・スポーツイベントを成功させるため、アカデミー修了者がスタッフとして応援します。

4 障害者スポーツのサポート

障害者のスポーツ指導を学んだアカデミー修了者が障害者スポーツの活動をサポートします。

上記以外にも様々なご相談に応じることが可能です。
まずはお気軽にご相談ください！

例えば
こんな指導ができます

アカデミー修了者からのメッセージ



西村 佐喜子さん

(杉並区公認スポーツリーダー、杉並区公認ジュニアスポーツ指導員、杉並区公認スポーツコーディネーター、スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会修了者)

アカデミーで学んだ知識や技術を地域で生かしていけたら良いなと思っています。技術の向上を目指すスポーツから、いつでもどこでも誰もが自分のペースで楽しめるスポーツの提案などもできます。運動が得意な方も苦手な方も、ぜひお気軽にご相談ください。



ジュニア向け



一般向け



シニア向け



障害者向け

※ 詳しくは、裏表紙の「指導可能な項目一覧」をご覧ください。

ご紹介までの流れ

1 このようなお悩みはありませんか

子どもが楽しく
身体を動かせる
種目は何が良いかな



地域の集会所に集まって
健康のために運動したいけど

障害者が気楽に楽しめる
スポーツを教えてください

2 ご相談

▶まずは、お気軽にお電話・メール・ファックスでご連絡ください。

公益財団法人杉並区スポーツ振興財団

TEL : 03-5305-6161 (平日8:30-17:15) FAX : 03-5305-6162

E-mail : sugispo-academy@sports-suginami.or.jp

3 ご紹介

▶ご希望内容に基づいて、杉並区スポーツ振興財団がアカデミー修了者と調整

▶ご依頼者様にアカデミー修了者をご紹介します

紹介事例

ジュニア
向け

児童館対象のヒップホップ教室

ご相談 職員がダンスを覚えて教えることはあるのですが、それとは違って、きちんとしたダンス講師に教えてもらい、子どもたちがダンスの楽しさを体感する機会をつくりたいと思っています。

「ダンスの講師に教えてもらうことで、子どもたちにダンスの楽しさを体感してほしい！」というご依頼があり、主に子どもにダンスの指導を行っており、「スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会」を受講されたアカデミー修了者をご紹介します。当日は、初めてヒップホップに挑戦する子どもたちも、楽しみながら意欲的に踊っている姿が印象的でした。

講師 藤枝 由紀子先生
(講師ネーム : yukko)

(スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会修了者)

依頼者の声

初めてヒップホップをする子どもが多かったのですが、子どもに寄り添い、楽しめるように進めてくださり、とても良かったです。

(荻窪児童館 さん)

