

オンデマンド

2026

11/30-12/31 配信

現場で使える スポーツリズムトレーニング

幼児から高齢者まで生かせる指導方法

昨年度のフォローアップ講座で好評だった「スポーツリズムトレーニング」を
時間や場所を選ばず受講できるオンデマンド形式で実施します。

昨年受講者には復習にもなる形で、
リズム感の向上から運動能力アップに繋がるプログラムを
理論から実践まで分かりやすく学びます。

講師 渡辺 智典

一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会リズムス
テップインストラクター

ライフキネティック公認トレーナー

MCS-JAPN認定メンタルコーチ

杉並区中学保健体育研究会 講師(令和6年度)

対 象 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
の資格保有者、
スポーツ・レクリエーション指導者
養成講習会修了者

主 催 杉並区

主 管 (公財)杉並区スポーツ振興財団

参 加 費 500円(振込)

修了条件 動画を視聴して所定の様式で
レポートとアンケートを提出

募集人数 50名程度(先着順)

申 込 み (公財)杉並区スポーツ振興財団の
Googleフォームより申込み

定員に満たない場合の締め切りは令和8年11月3日(火)

<https://forms.gle/m8Dtk83ct8udd9cD9>

配信期間 令和8年11月30日(月)～12月31日(木)

講座の内容 (90分)

オリエンテーション

第1章 オープニング・研修の目的

第2章 リズムトレーニング概論

第3章 リズムジャンプの特徴と効果

第4章 リズムジャンプとケガ・障害予防

第5章 音楽とジャンプの心理的効果

第6章 年齢や目的に応じたリズムトレーニングの活用例

第7章 リズムジャンプが難しい方へのリズムステップ

第8章 リズムステップとは:定義と基本的な考え方

第9章 リズムステップの効果と脳・身体へのアプローチ

第10章 指導手順・準備物・安全管理

第11章 基本ジャンプ・基本ステップの実践

第12章 まとめ・現場で活用するために

※申込後に郵送する参加費振込用紙にて参加費
をお振込みください。

参加費の入金確認後に動画視聴URLをメールで
送信いたします。

動画は実施期間中いつでも視聴できます。



▲ Google フォーム

公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団

杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8F

TEL 03-5305-6161 (平日8:30-17:15)

Eメール sugispo-academy@sports-suginami.or.jp

1 受講の流れ

杉並区スポーツ振興財団 Googleフォームより申込み



<https://forms.gle/m8Dtk83ct8udd9cD9>

◀ Google フォーム

申込締切 令和 8 年11月 3 日(火)

申込み後に郵送する振込用紙にて
参加費をお振込みください。

振込期間 令和 8 年10月30日(金)～11月15日(日)

参加費の入金確認後、メールで
動画視聴用URLをお知らせします。

配信期間 令和 8 年11月30日(月)～12月31日(木)

レポートとアンケートの提出

- ① レポートとアンケートのフォーマットは、杉並区スポーツ振興財団ホームページよりダウンロードをしてください。
<https://sports-suginami.org/>



杉並区スポーツ振興財団ホームページ ➡ 学習する・資格 ➡ すぎなみスポーツアカデミー ➡ 講座のお知らせ ➡ 専門科目 ➡ フォローアップ講座

- ② 提出先メールアドレス sugispo-academy@sports-suginami.or.jp
提出先FAX 03-5305-6162
- ③ 提出期限 令和 9 年1月15日(金)

2 講座の修了

レポート、アンケートのご提出をもって講座の修了となります。

問
合
せ

公益財団法人杉並区スポーツ振興財団 事業係
〒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