

一般科目 誰もが受講できる講座

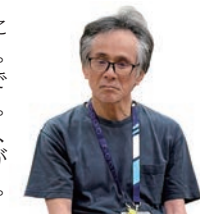


誰もが スポーツの正しい知識が 学べます

すぎなみスポーツアカデミーは、誰もが安全に楽しくスポーツに親しむことができるように、スポーツに関する知識や技術を学ぶ、多様なプログラムを提供しています。

受講者の声 Voice

アカデミーをきっかけにいろいろ始まり、多くの変化がありました。講座には実技もあり、それがきっかけでパドルテニスの団体にも入りました。学校の放課後活動も始め、試行錯誤していますがそのベースはアカデミーで学んだことです。



スポレク指導者養成講習会受講者
小川 健一さん



スポレク指導者養成講習会受講者
小松 一彦さん

アカデミー受講後にいろいろな案内が来ています。仲間ができて、その仲間からの声かけでスポーツ推進委員にもなりました。講習会を機に広がりが増えたので、どう生かすかはこれからです。

一般科目 ユニバーサルタイム サポーター養成講座

ユニバーサルタイムは障害のある方が、好きな種目を選んで楽しむ取組です。参加者と共に安全に楽しくスポーツ・運動を行うために必要な知識を学びます。

令和8年9月12日(土)杉並区役所・9月19日(土)上井草スポーツセンター
9:00-17:00 全2日間

申込み 8月1日(土)から申込み開始予定
問い合わせ 杉並区民生生活部スポーツ振興課
TEL 03-5307-0765



▲杉並区ホームページ

一般科目 スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会

誰もが楽しく体を動かすことができる「スポーツ・レクリエーション活動」を学びます。世代に応じた運動を生理学の知識とあわせて習得するほか、心身に効果的なアプローチや、スポーツ・レクリエーション活動の支援技術も習得します。

令和9年1月10日(日)・24日(日)／2月11日(木・祝)／3月14日(日)
9:00-18:00 全4日間 高円寺体育館

申込み 11月1日から申込み開始予定(仮予約受付中 裏面参照)
問い合わせ 杉並区スポーツ振興財団
TEL 03-5305-6161

資格取得 この講座は「(公財)日本レクリエーション協会公認スポーツ・レクリエーション指導者」の資格が取得できます。
※資格取得には所定の条件を満たす必要があります。

一般科目 ジュニアスポーツ支援講座(子どものスポーツ応援講座) 大人向け 子どもの運動習慣づくりのヒント

幼児期に運動習慣を根づかせることを目的に、子どもが楽しく身体を動かすために、保護者が意識すべきアプローチについて学びます。

令和8年9月5日(土)14:00-15:30 産業商工会館
申込方法 杉並区スポーツ振興財団 ご予約サイト
問い合わせ 杉並区スポーツ振興財団 TEL 03-5305-6161

一般科目 ジュニアスポーツ支援講座(子どものスポーツ応援講座) 中学生向け 食方で変わる!夏休みの体づくり講座

中学生がスポーツを実施、継続していくうえで必要な食事・栄養の基本について学びながら、一人ひとりが自身の生活を振り返り、夏休みをきっかけとした体づくりの計画をたて、実践に繋がります。

令和8年7月11日(土)14:00-15:30 高円寺学園
申込方法 杉並区スポーツ振興財団 ご予約サイト
問い合わせ 杉並区スポーツ振興財団 TEL 03-5305-6161



▲ユニバーサルタイム サポーター養成講座



▲▲スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会



一般科目 ジュニアスポーツ支援講座(子どものスポーツ応援講座) 小学生向け

子どもが主体的にスポーツを継続していくために、子ども自身が学ぶ講座です。学校支援本部等の協力のもと、令和7年度は4校で実施し、各校のニーズに合わせた講座を行いました。

令和7年度実施実績

方南小学校 「はじめてのラケット」
講師: 濱裕一郎(日本テニス協会公認S級エリートコーチ)

松庵小学校 「はじめてのラケット」
講師: 坂井利彰(慶應義塾大学 教授)

高井戸小学校 「はじめてのラケット」
講師: 宮地一道(東京外国語大学テニス部監督)

三谷小学校 「体を上手に使うための体操運動」
講師: 新井庸太(ACE Gymnastics Studio代表、NHKテレビ体操現役実技者)



▲ジュニアスポーツ支援講座(子どものスポーツ応援講座) 左:大人向け 右:小学生向け