

リズム×食事でしなやかに、強く！競泳の身体づくり研修会
兼水泳教師・SC 協会資格更新研修会

開催要項

拝啓 時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。平素より当協会の活動にご協力、ご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

スイミング業界を取り巻く環境は日々変化しており、指導者は従来の指導に加え、新たなニーズや課題に対応した指導を考えていく必要があります。

本研修会では「リズム×食事でしなやかに、強く！競泳の身体づくり」をテーマに、体幹の安定や全身の連動性を高めるダンストレーニングを通して、競泳に活かせる実践的な指導法を学びます。また、栄養面では練習前後の食事や補食の工夫を具体例とともに解説し、日々の指導にすぐ応用できる知識を共有します。

ぜひこの機会に受講いただき、これからの水泳指導を考える一助となれば幸いです。

敬具

記

主 催：日本スイミングクラブ協会四国支部 指導力向上委員会

日 程：2025年11月24日（月）

会 場：レディネススポーツクラブ

〒763-0093 香川県丸亀市郡家町1556-1 Tel 0877-28-6811

参加資格：①講習会テーマに興味のある水泳指導者 ②資格更新希望者

参加費：8,800円（日本SC協会四国支部登録クラブのインストラクターは6,800円）

振込先：①銀行名：百十四銀行 丸亀東支店 ②口座番号：普通 0354157

③口座名：日本スイミングクラブ協会 四国支部 指導力向上委員会 委員長 伊藤智也

定 員：30名（先着順）

申込方法：メールまたは電話での受講可能を確認の上、別紙申込書に必要事項を記入し、

下記宛てにメール、FAX または郵送でお申し込みください。

また、振込金明細書のコピーまたは画像も添付ください。

申込先：〒763-0082 香川県丸亀市土器町東六丁目441番地

（株）伊藤スイミングスクール内 四国支部指導力向上委員会 委員長 伊藤 智也

電話 0877-25-0450 FAX 0877-25-3735 mail itou-t@ito-sc.co.jp

申込締切：11月12日（水） ※定員になり次第締め切り

その他：① 1クラブ2名以上お申し込みの場合は、申込書をコピーして下さい。

② 本研修会は、水泳教師・水泳インストラクター・アクアフィットネスインストラクター・
アクアダンスインストラクター・メディカルアクアフィットネスインストラクター・
水泳教員 資格取得者の更新研修会となります。

2,000円 補助します（四国支部・指導力向上委員会）

【研修会プログラム】

時間	内容
8 : 50～9 : 00	受付
9 : 00～9 : 15	開講式
9 : 15～12 : 15	講義・実技
12 : 15～13 : 15	休憩
13 : 15～15 : 15	講義・実技
15 : 15～16 : 15	意見交換
16 : 15～16 : 20	閉講式

※ 当日の進行状況によりタイムスケジュールが変更されることがありますのでご了承下さい。

【講義内容】

近年、競泳選手を取り巻く競技環境はますます高度化しており、これまで以上に「動きの質」と「体づくり」に注力する指導が求められています。本講義では、リズムと重心操作を軸としたダンストレーニングを取り入れ、体幹安定性・可動性・連動性を高める実践エクササイズを参加者自身で体験しながら解説します。また、普段の食事や練習前後・補食時の栄養戦略について、「わかりやすく」「簡単に」「続けられる」方法を紹介し、身体も心もパフォーマンスも変わる食事指導を学んでいきます。

<講師：田中 桃子 先生>

25 年以上にわたり、食育と運動を融合させた指導に携わる。スイミングスクールやスポーツクラブでの勤務を経て多様な年代の指導経験を積み、現在はプルアップダンススタジオおよびプルアップスポーツめしを主宰。学校教育から地域、アスリート支援まで活動を広げ、食アスリート協会の食トレ講師としても活躍。ユースオリンピック選手のサポートを含む豊富な実績を持ち、50 校以上での授業・講演、大学非常勤講師として延べ 5,000 名以上を指導している。

<https://pullup-dance.com/team-lp/>



水泳指導者研修会兼水泳教師・SC協会資格更新研修会申込書

日本スイミングクラブ協会指導者登録番号								
氏名 ふりがな		生年月日	年 月 日生 () 歳					
		水泳指導暦	年					
自宅住所	〒							
		TEL ()						
所属 クラブ名		所属支部						
所属 クラブ住所	〒							
		TEL ()						
更新研修会証明書の発行		希望する・希望しない						

更新研修会受講修了証明書の発行を希望される方は、下記の事項についてご記入下さい。

資格名（取得している資格について ご記入ください） 資格番号と有効期限	水泳教師	水泳（ 級） インストラクター	アクアフィットネス （ 級） インストラクター
	No.	No.	No.
	20 年 月 日	20 年 月 日	20 年 月 日
	水泳教員	アクアダンス インストラクター	メディカルアクア フィットネス インストラクター
	No.	No.	No.
	20 年 月 日	20 年 月 日	20 年 月 日

※ 日本スイミングクラブ協会の指導者登録をしている方は、必ず指導者要録番号をご記入ください。

※ この個人情報、講習会に関連して連絡用として使用するものです。

※ 本セミナー講師にご質問など御座いましたら事前はこの欄にご記入願います。

受付印