

2023年度阪南市生涯スポーツ指導者研修会 HASPAL 実技研修会要項

1. 目的 近年高度化し、多様化する市民のスポーツに対応し、生涯スポーツの正しい理解と有効かつ安全で楽しいスポーツの実践、継続を推進するため、すでに認定登録されている指導者の資質向上を目的とする。
2. 主催 HASPAL（阪南市生涯スポーツ指導者クラブ）
3. 場所 阪南市立総合体育館又は中央運動広場
4. 内容 実技

月 日	種 目	内 容
6月3日(土)	ソフト&ベースボール	守備側でも得点できる野球型スポーツ
7月1日(土)	ペタンク	目標となる木製の小球（ビュット）に金属製の球を投げ合い、より近づけることを競う球技。
8月5日(土)	モルック	フィンランドで生まれた木製のピンを投げて得点を競う競技で、子どもから高齢者まで楽しめるスポーツ
9月2日(土)	ピラティス	身体の深層部にあるインナーマッスルを強化し、体全体のバランスを整える体幹トレーニング
10月7日(土)	ディスクン	木製の円盤を投げて、目標位置の円盤（ポイント）に近づけるスポーツ
11月4日(土)	ショートテニス	バドミントンコートでスポンジのボールで楽しむテニス
12月2日(土)	アジャタ	玉入れを競技化したスポーツ。6名が1チームとなり、アジャタ-ボール99個とアンカー-ボール1球を投げ入れるまでの時間を競う。
1月13日(土)	ユニバーサルホッケー	アイスホッケーの室内版ホッケーです。プラスチックのステックとボールを使用し、体育館でホッケーを楽しむことができます。
2月3日(土)	キンボール	カナダで生まれた大きなボール（122cm・1kg）を床に落とさないように協力し合うスポーツ

※総合体育館にて毎月第1土曜日（午後5時から7時まで）実施します。（7月・8月は、中央運動広場）

5. 参加費 保険料500円で全種目参加可（初回参加時に徴収します）
※HASPAL会員は無料。
6. 対象 HASPAL会員・生涯スポーツ認定登録指導者・一般市民
8. 定員 30名（定員になり次第締め切ります）
9. 申込 各回の前日、午後1時までに
総合体育館のHASPAL受付箱（事務所前に設置）または生涯学習推進室
FAX（473-3504）までお申し込みください。
10. 更新条件 ・この研修会は、阪南市生涯スポーツ指導者認定登録更新講習会を兼ねています。ただし、認定登録更新条件は、3回以上の参加が必要です。
11. 準備 ・スポーツウエア、体育館シューズ、認定登録証、水分補給（お茶等）
12. 問合せ先 HASPAL（阪南市生涯スポーツ指導者クラブ）
西村吉弘 TEL 090-4763-2980
E-mail nishimuray@rinku.zaq.ne.jp