

# 報道発表

【令和7年1月16日】

COCORONOMICHI



尾道市教育委員会教育総務部  
生涯学習課 スポーツ振興係  
(担当)井上、長光  
電話 [直通] (0848)20-7499  
[内線] 370(尾道市教育会館)  
FAX (0848)37-0233  
E-mail sposhin@city.onomichi.hiroshima.jp  
〒722-8501 尾道市久保一丁目15番1号

件名	スポーツセミナー及びeスポーツ体験会の開催について
----	---------------------------

昨年度、策定した第2期尾道市スポーツ推進計画に基づき、スポーツによるまちづくりに資する4つのセミナーとeスポーツ体験会を開催します。

## 【ラジオ体操セミナー】※参加無料

期日：2月2日(日)午後2時から

場所：長者原スポーツセンター

講師：岡本美佳さん(NPO法人全国ラジオ体操連盟 指導委員 NHKテレビ・ラジオ体操 指導者)他1人

## 【スポーツ指導者セミナー】※参加無料

夜の部：2月14日(金)午後7時15分から、因島総合支所

昼の部：2月15日(土)午前10時15分から 尾道市役所本庁舎

講師：波倉崇行さん((一社)スポーツフォーキッズジャパン代表、大学教授)

## 【自宅のできる！からだメンテナンス】※1人1回500円

期日・場所：① 2月15日(土)午後2時から、因島総合支所

② 2月15日(土)午後7時から、瀬戸田小学校体育館

③④2月16日(日)午前10時から、午後2時から、尾道市役所本庁舎

講師：手嶋恵さん(健康運動指導士、介護予防運動指導員、パーソナルトレーナー他)

## 【スポーツセミナー】※入場無料

期日：3月4日(火)午後7時15分から

場所：市民センターむかいしま文化ホール

講師：岩崎由純さん((一財)日本ペップトーク普及協会代表理事)

## 【eスポーツ体験会】※参加無料

期日：3月8日(土)午後1時から

場所：向東公民館(サンボル尾道内)

講師：いさなさん(広島県出身、日本eスポーツ連合(JeSU)公認プロ)

【添付資料】

有

無

指導者必修！！保護者のみなさんどうぞ！

2 / 14 (金)  
15 (土)

参加無料

# 「プレーヤーズセンタード！」

## 自立型選手を育成するグッドコーチとは！」

あなたは、スポーツで子供を（プレーヤーを）  
どこに導こうとしているのか？  
勝利至上主義の呪縛から解放された  
プレーヤーズセンタードのコーチングとは



講師； 渋倉 崇行 さん

（一社）スポーツフォーキッズ  
ジャパン代表、大学教授、スポーツ心  
理学者、日本スポーツ協会コーチ  
デベロッパー、アンガーマネージ  
メントファシリテーター他

### 夜の部（因島会場）

日時：令和7年2月14日(金) 午後7時15分から90分程度  
場所：尾道市役所因島総合支所 2階 多目的会議室

### 昼の部（尾道会場）

日時：令和7年2月15日(土) 午前10時15分から90分程度  
場所：尾道市役所本庁舎 4階 委員会室

定員：各部50人

※定員未満の場合は申し込みがなくても参加できます。

申込：二次元バーコードを読み込み、表示された申込フォームに  
必要事項を入力し申し込んでください。  
電話での申し込みもできます。



申込  
フォー  
ム

### 注意事項

- ・因島総合支所の駐車場に限りがあります。乗り合わせてお越しください。
- ・市役所本庁舎の駐車場は有料です。

問合せ・申込先：尾道市教育委員会 生涯学習課スポーツ振興係

電話：0848-20-7499 FAX：0848-37-0233

令和8年度までにスポーツ指導者の登録制度の創設を検討しています。  
この登録制度は、尾道市内の指導者の発掘と今後ますます必要性や重要性の高まるスポーツ指導の現場において  
プレーヤーズセンタードの指導ができる指導者の育成を目的とします。  
登録指導者の要望による研修会の実施や活動の支援を行っていく予定です。  
本セミナーも登録制度の研修参加にカウントする予定です。

# 心に響くコミュニケーション ペップトーク

～やる気を引き出す魔法の言葉～

スポーツの場面で選手のモチベーションをあげて

パフォーマンスアップ

教育現場で子供の自己肯定感をあげ

やる気を引き出す魔法の言葉がけ

ビジネス現場で部下の育成、チームビルディングに

そんなペップトークとは！



講師：岩崎由純 さん

(一財)日本ペップトーク普及協会代表理事

日時：令和7年 3月4日(火) 午後7時15分から

場所：市民センターむかいしま 文化ホール

定員：400人 ※定員未満の場合は申し込みがなくても入場できます。

申込：二次元バーコードを読み込み、表示された申込フォームに必要事項を入力し申し込んでください。

電話での申し込みもできます。

注意事項：市民センターむかいしまの駐車場が満車の場合は、向島中央小学校グラウンドに駐車してください。

入場無料



申込フォーム

## ビーチヨガ 砂浜で、体をととのえよう！！

日時：令和7年 3月30日(日)①10：00～、②14：00～各回 60分

場所：瀬戸田サンセットビーチ砂浜（荒天の場合は野外ステージ）

講師：田中友紀さん（IYC ヨガインストラクター）

定員：各回30人程度

持ち物：ストレッチマットまたはバスタオル  
(レンタルあり)

タオル、水分補給用飲み物

注意事項：動きやすい服装でお越しください。

参加費；1人1回1,000円（初めての参加の方は500円）

※瀬戸田の参加店で使用できる500円の尾道海属券を差し上げます。

申込：申込フォーム又は電話でお申し込みください。

(当日受付可)

〇目印は「尾道海属」のぼり旗！



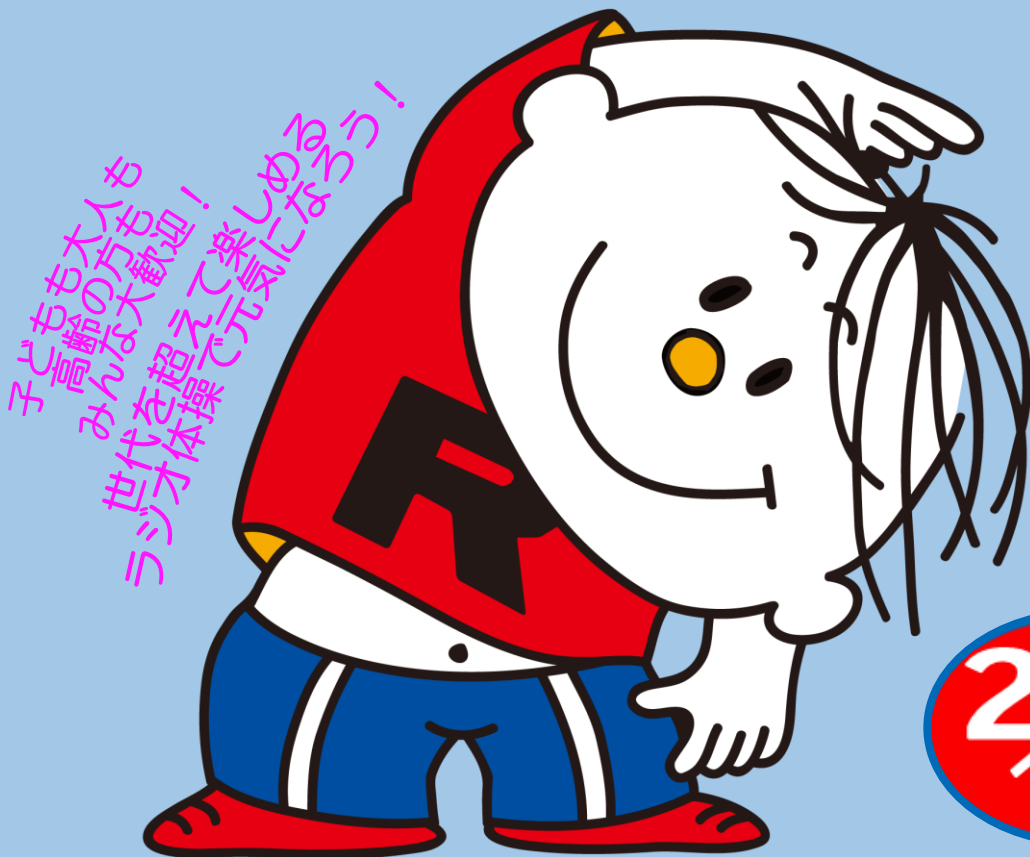
申込フォーム



# ラジオ体操セミナー

参加無料

古くから愛されてきたラジオ体操。一番身近で手軽なスポーツ！！  
ラジオ体操の継続による健康への効果のエビデンス（根拠）が示されています。  
安全で楽しいラジオ体操をしよう！！



ラジオ体操のイメージキャラクター「ラタ坊」

2/2 (日)

日時：令和7年 2月2日(日) 14:00～15:30

場所：長者原スポーツセンター

講師：岡本 美佳さん (写真左)

(NPO 法人全国ラジオ体操連盟 指導委員 NHK テレビ・ラジオ体操 指導者)

当山 倫子さん (写真右)

(NPO 法人全国ラジオ体操連盟 指導委員)

内容：ラジオ体操の正しい実践、イスに座ったまま行えるラジオ体操など

定員：100人 (先着順)

持ち物：室内用シューズ、タオル、水分補給用飲み物

注意事項：動きやすい服装でお越しください。

(気温室温や体の温まり方によって脱ぎ着できる服装が好ましい)

問合先 尾道市教育委員会生涯学習課スポーツ振興係 TEL (0848)20-7499

申込 二次元コードから申込フォームに必要事項を入力、または電話でも受付中！



申込フォーム



## ラジオ体操の効果 ラジオ体操の効果が調査研究により明らかになりました。

ラジオ体操を週5日以上かつ3年以上実践している55歳以上の男性211人、女性332人、合計543人を対象に調査を行った結果、体内年齢は実年齢より10歳～20歳若く、骨密度などの数値も良好であること、また、血管年齢や体力年齢も実年齢よりも若いことが明らかになるなどラジオ体操が健康づくりに効果があることが明らかになりました。

- 体内年齢 ※1 体内の年齢が実年齢より約20歳も若い。
- 血管年齢 ※2 若々しい血管で能卒中や心臓病の予防になる。
- 骨密度 骨が丈夫で健康。骨粗鬆症の予防に有効。
- 体力年齢 ※3 歩行能力などに優れ、転倒予防にも効果。

- ※1. 体内の若々しさを示す指標。基礎代謝量や筋肉量などから算出する。
- ※2. 血管の老化度を示す指標で、動脈硬化の進み具合を示す。
- ※3. 歩行能力、柔軟性、筋力などから総合的に算出。

出典：平成25年度簡易保険加入者協会委託調査「ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」  
NPO 法人全国ラジオ体操連盟 HP より

# 自宅でできる！からだメンテナンス

(優しいピラティス)

2/15 (土)  
2/16 (日)

アーティストやモデルが美や健康のために、  
アスリートが調整法として、  
注目するピラティス！  
経験豊富な講師が優しく教えます。



## 日時・場所

- ①令和7年 2月15日(土)午後2時から 尾道市役所因島総合支所 2階 多目的会議室
- ②令和7年 2月15日(土)午後7時から 瀬戸田小学校体育館
- ③令和7年 2月16日(日)午前10時から 尾道市役所本庁舎 2階 多目的スペース1・2
- ④令和7年 2月16日(日)午後2時から 尾道市役所本庁舎 2階 多目的スペース1・2
- 【各回90分】

## 内 容

からだほぐし、姿勢をととのえる、体幹を刺激する座学と実践

## 定 員

各回30人程度(先着順)



申込フォーム



## 講 師

手嶋 恵さん

(健康運動指導士、介護予防運動指導員、パーソナルトレーナー他)

## 参加費

500円(資料代、保険料、その他開催雑費)

## 持 ち 物

ストレッチマット(お持ちでない方はバスタオル)、  
タオル、水分補給用飲み物  
※マットの貸し出しをします。(数量限定)  
参加申し込みと合わせてお申し込みください。

## 注意事項

- 動きやすい服装でお越しください。  
(気温・室温や体の温まり方によって脱ぎ着できる服装が好ましい)
- 市役所本庁舎の駐車場は有料です。因島会場、瀬戸田会場は駐車場に限りがありますので乗り合わせてお越しください。

## 申 込

二次元コードを読み込み、表示された申込フォームに必要事項を入力し申し込んでください。電話での申し込みもできます。

問合せ先 尾道市教育委員会生涯学習課スポーツ振興係  
電話 0848-20-7499

SPORTS  
ONOMICHI  
スポーツ無限大おのみち

## e スポーツ体験会 実施要項 (案)

- 目的 市内の公民館は、主催定例講座や登録団体により地域の生涯学習の場として利用されてきた。近年、利用者の減少や固定化が顕著となるなか、利便性や新たな利用者層獲得のため令和5年度に Wi-Fi 環境を整備した。  
その環境を活かし、e スポーツ体験会を開催することで公民館の新たな利用者層の発掘や、地域のにぎわい創出につなげ、年齢や性別、障害の有無などに関係なく楽しむことで共生社会への理解を深めるきっかけとする。  
また、第2期スポーツ推進計画に基づき「スポーツによる健康増進～スポーツ・イン・ライフの推進～」に取り組むこととしており、スポーツ未実施層へのアプローチや多様なスポーツ機会の創出という視点から、国際大会の開催や高等学校の部活動、インクルーシブスポーツとしても注目されている e スポーツに触れてもらう機会とする。
- 概要 日本 e スポーツ連合(JeSU)公認プロ いさな氏を講師に、e スポーツのマナー講座やデモンストレーション、希望者には対戦、対戦を希望しない人も気軽に体験してもらえよう機器を数台準備し、自由にプレイしてもらう。
- 主催 尾道市教育委員会(生涯学習課中央公民館)
- 主管 一般社団法人 B.A.L.L (放課後等デイサービス運営、運動療育)  
※当該法人が運営する事業所に通う子どもたちも当日参加予定
- 協力 e スポーツ協会 HeSO
- 日時 令和7年3月8日(土) 13:00～16:00 予定(調整中)
- 場所 向東公民館(サンボル尾道内)
- 講師 いさな氏 広島県出身、日本 e スポーツ連合(JeSU)公認プロ
- 対象 尾道市内の小中学生と家族(事前申込制) 70人程度  
申込多数の場合は抽選
- 内容 12:30～13:00 受付  
13:00～13:30 イベント開始(概要説明、プロのデモプレイ)  
13:30～15:40 体験(トーナメント、エキシビジョンマッチなど)  
16:00 close