各クラブ代表者並びに
水泳指導者　　各　位

日本スイミングクラブ協会東海支部
会　　長　　加　納　　雅子
東海支部指導力向上委員会
委　員　長　清　　浩　幸

令和８年度　日本スイミングクラブ協会東海支部主催

『妊　婦　水　泳　研　修　会』開催のご案内

（兼　水泳教師・アクアフィットネスインストラクター・メディカルアクアインストラクター等
資格更新研修会）

拝啓　晩秋の候、皆様にはますます御健勝のこととお慶び申し上げます。平素は、当委員会にご支援とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、別紙の要項にて『令和８年度妊婦水泳研修会』を開催することになりましたのでご案内申し上げます。

スイミングクラブとスポーツクラブにとりまして妊婦水泳は、大変重要なプログラムであります。ところが、正しい妊婦水泳の指導のやり方を学ぶ機会が年々少なくなってきました。そこで東海支部では、正しい妊婦水泳指導を習得していただくために、毎年この研修会を開催いたしております。

社会の急速な変化と少子化の中で、逆に妊婦さんの中には水泳を行いながら充実した妊娠期間を過ごし、少しでも安産に役立てたいと考えている方が多数おられます。そして、質の高い妊婦水泳指導を求めております。

今回の研修会では、これから妊婦水泳クラスの開設を予定しているクラブに対しては、その指導ノウハウの提供を。また、すでに開設しているクラブに対しては、その指導内容の確認に役立つようにプログラムを組んでおります。

また、この研修会は、水泳教師資格・アクアフットネスインストラクター・メディカルアクアインストラクター等資格の更新研修会に認定されております。資格更新が間近の方は、是非受講下さい。

つきましては、季節柄何かとご多忙のことと存じますがこの機会に多数ご参加下さいますよう重ねてご案内を申し上げます。

敬具

令和８年度
日本スイミングクラブ協会東海支部

妊　婦　水　泳　研　修　会　要　項

（兼　水泳教師・アクアフィットネスインストラクター・メディカルアクアインストラクター等更新研修会）
―――――――――　妊婦水泳の正しい指導の提供を目指して　―――――――――

１．主　　催：日本スイミングクラブ協会東海支部
２．主　　管：東海支部指導力向上委員会
３．期　　日：令和８年１２月２０日（日）
４．会　　場：邦和セミナープラザ会議室および邦和みなとスイミングスクール
（住所：〒455-0015 愛知県名古屋市港区港栄 1-8-23）　（TEL：052-654-3321）
（最寄駅：地下鉄名港線　港区役所駅 2 番出口から徒歩 3 分）
（車の場合：高速 4 号東海線　港明出口より 3 分）　（※会場に無料駐車場があります。）
５．定　　員：３０名
６．参加資格：妊婦水泳に興味のある水泳指導者及び資格更新希望者
７．講　　師：小林　香織（NPO 法人フィット・フォ――・マザー・ジャパン理事長）
プレコンセプション、妊娠期、産後、更年期を対象とした運動指導を、助産師、保健師、看護師などの医療従事者や運動指導者、女性の健康支援者などを対象に行い、２９００人以上を育成。また、書籍・DVD の監修やリリースも行い、TV や雑誌など各種メディアでも活躍中。
目黒伸良（妊婦水泳指導理論執筆者）
山形県生まれ。中央大学商学部卒業。妊婦水泳から高齢者水泳までの各年齢別指導そしてメディカルアクアまでこなす水泳指導者。特に妊婦水泳指導においては、医学的根拠に基づいた水泳指導を提唱して、全国の水泳指導者から支持を得ている。著書に「妊婦水泳指導理論」（環境工学社）の他に、「ベビースイミング指導理論」（環境工学社）、「幼児と学童のための水泳指導理論」（松柏社）、「アクアリラックス指導法」（環境工学社）等がある。
８．参加費用：８８００円
９．申込締切：令和８年１２月９日（水）
10．申込方法：申込書に必要事項をご記入の上、郵送と同時に参加費用を指定口座にお振込み下さい。
11．郵送先　：　〒４１７－００６１静岡県富士市伝法２５６０-１　Rスイミングクラブ富士
日本スイミングクラブ協会東海支部指導力向上委員長　清　浩幸

振　込　先　　銀行名：　静岡銀行富士中央支店
口座番号；（普通）０７６２９２２
口座名；　日本スイミングクラブ協会東海支部指導力向上委員長　清　浩幸

12．申込確認：お申込の確認は、申込確認書の発送をもってご連絡をいたします。なお、定員を超えた場合は、事前に連絡し参加費用を返金いたします。
13．その他：①１クラブ２名以上お申込の場合は、申込書をコピーしてお使い下さい。
②参加費用の領収書としては、振込銀行発行の振込金受領書を当てて下さい。
③当日の実技希望者は、水着・水泳帽子・タオルをご持参下さい。
④この研修会は、水泳教師・アクアフットネスインストラクター・メディカルインストラクター等資格保持者の更新研修会として認定されております。更新期日が間近の方は、是非この研修会を受講下さい。
※お問い合わせは、担当：Rスイミングクラブ富士（0545）52-0488 清まで、ご連絡下さい。

15. 研修会プログラム：

１２月２０日（日）	
時　間	研 修 内 容
９：４５～１０：００	受　付
１０：００ ～１１：００	（講義①） 妊娠・分娩について 講師：小林　香織（NPO 法人フィット・フォー――・マザー・ジャパン理事長）
１１：００ ～　１２：００	（講義②） 妊婦水泳について 講師：小林　香織（NPO 法人フィット・フォー――・マザー・ジャパン理事長）
１２：００ ～１３：００	休　憩
１３：００～１５：００	（講義③） 妊婦水泳指導理論について 講師：目黒　伸良　（妊婦水泳指導理論執筆者）
１５：００ ～１６：００	（実技①）妊婦のための準備運動・水なれ・背泳ぎ系・クロール系について 講師：目黒　伸良　（妊婦水泳指導理論執筆者）
１６：００ ～１７：００	（実技②）妊婦のための弛緩法・平泳ぎ系・バタフライ系・呼吸法について 講師：目黒　伸良　（妊婦水泳指導理論執筆者）
１７：００～１７：１０	閉講式

令 和 ８ 年 度

妊 婦 水 泳 研 修 会 （2026.12.20）申 込 書

氏　名		年齢	歳	妊婦水泳 指導経験	年
所属クラブ		連絡先電話番号	（　　）		
連絡先住所 （申込確認書の郵送先住所）	〒				

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。
（※未記入事項がある場合は、証明書の発行ができませんのでご注意下さい。）

あなたの生年月日	西暦　　年　　月　　日生れ		
資　格　名 （※取得している資格に〇印を付けて必要事項を記入下さい。）	・ 水泳教師 ・ 水泳（　　級）インストラクター ・ 水泳教員 ・ アクアフィットネス（　　級）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		
資格番号と 有効期限	水泳教師	水泳（　　級） インストラクター	水泳教員
	NO：	NO：	NO：
	２０　　年　　月　　日	２０　　年　　月　　日	２０　　年　　月　　日
	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
	NO：	NO:	NO：
	２０　　年　　月　　日	２０　　年　　月　　日	２０　　年　　月　　日

講師に質問があればお書き下さい。（当日、お答いただきます。）

_____

_____

_____

_____