

都道府県別指導者研修会

「OVAコーチングセミナー2026」開催要項

1. 目的

- * 一般財団法人大阪府バレーボール協会公認の初級・上級指導者の資質向上のための研修と指導者の交流を目的として、本研修会を実施する。
- * 本研修会を初級・上級指導者登録の資格更新の際に必要な義務講習に位置づける。
(研修の際に即日更新されるわけではありません)
- * 本研修会は(公財)日本バレーボール協会「都道府県別バレーボール指導者研修会」として(公財)日本スポーツ協会公認バレーボール指導者(コーチ1・2・3・4)資格更新の際に必要な義務講習として実施する。

2. 主催 公益財団法人日本バレーボール協会
3. 主管 一般財団法人大阪府バレーボール協会 指導普及部普及委員会

4. 実施日時 2026年11月23日(月祝)

時程 受付 8:30~
講習Ⅰ(講義) 9:00~11:00

「本格ハタヨガで自己の能力を最大限に引き出す」 — 心と身体を整え、最高のパフォーマンスへ —

はた せつこ
講師 秦 節子 様 ハタヨガ講師 ジャズシンガー

大阪市立大学卒業、City College of New York、University of Northern Colorado 大学院出身

講習Ⅱ(講義) 11:10~12:00

「グッドコーチングセミナー」 講師 大屋 久志 様
(公財)日本スポーツ協会公認コーチ4、JVA 公認講師

受講証配布 12:00~12:15
昼食休憩 12:15~13:00

講習ⅢⅣ(見学) 13:00~16:00
(実技) 初心者導入法(森川敏明) コーチング技術(白瀬俊久)

5. 会場 大阪府立長吉高等学校(地下鉄谷町線「長原」駅から徒歩約15分)

6. 受講費用 1000円 (当日受付でお支払い下さい)

7. 申込み * グーグルフォームから申込み → 申込 QR コード
<https://forms.gle/SkKqWKFRjUJZxxXL8>



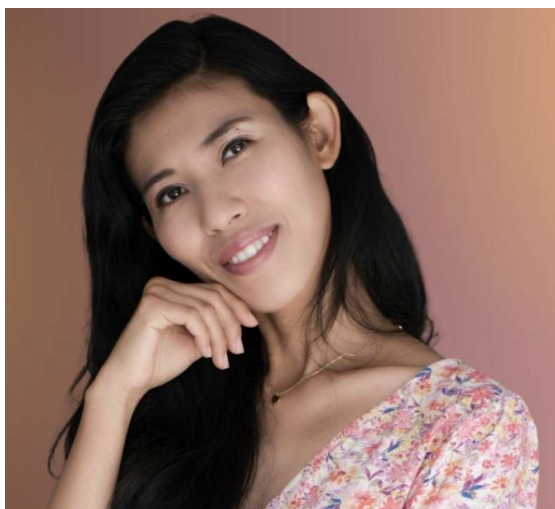
- * JSPO 資格更新希望者の申込みには **JVAMRS 登録番号** が必須です。
- * e-mail を登録された方には「受講受付確認」を送信いたします。
- * 申込み締め切り **11月18日(水)** 当日受付はいたしません。
必ず事前申し込みください。

8. その他 * 自家用車での来場を禁止します。(2輪車、自転車可)
* フォームで入力できない場合などお問い合わせは
OVA の HP からお願いします。(講習会場への問い合わせ不可)

講師プロフィール

秦 節子(はた せつこ)

サドグルグルクラム公認ハタヨガ講師・ジャズシンガー



2024年にはインドの Isha Foundation にて約1年半にわたりヨガと瞑想を探究。1,750時間を超える厳格なトレーニングを修了し、Sadhguru公認ハタヨガ講師資格を取得。

2026年より活動拠点を日本へ移し、「ストレスやうつに苦しむ人を一人でも減らし、一人ひとりが本来持つ可能性を開花できる社会をつくる」というビジョンのもと活動を展開。音楽を通して人々の心に希望と感動を届けるとともに、ハタヨガ講師として人生を変革するための実践的なツールを伝えています。

ハタヨガ とは <効果や実用性>

ハタヨガはメンタルヘルスやストレス軽減、自律神経調整などに有効とされ、多くの科学研究によってその効果が裏付けられつつあります。また、高齢者の健康維持、生活習慣病予防、心身の柔軟性改善などの実用性も確認されています。

従来の柔軟性や呼吸を整える効果に加え、注意力・集中力の向上など、現代社会に必要な要素を提供できるのが特徴です。

ハタヨガは激しい運動を伴わないため、体力に自信がない人、高齢者や身体が硬い人などにも適しています。柔軟性・筋力バランス・関節可動域・基礎代謝などがゆっくりと改善され、ケガのリスクも低いため継続がしやすいスタイルです。

(<https://www.holt-international.com/archives/913> より引用)

受講生の皆様へ(秦節子より)

当日はみなさんにできるだけ自然素材(綿100%など服)の、動きやすい服装で参加していただければと思います。また、床に2時間座ることがありますので、楽に座ってもらえるよう、バスタオルまたは座布団をご持参いただけると良いかと思います。ヨガマットは特に必要ありませんが、ご自身のものを使われたい方はご持参いただいて大丈夫です。当日、皆さまとご一緒できることを楽しみにしております。どうぞよろしくお願いいたします。

「O V A コーチングセミナー 2026」

「本格ハタヨガで自己の能力を最大限に引き出す」

— 心と身体を整え、最高のパフォーマンスへ —

「ハタヨガ」は選手のコンディショニングに有効な柔軟性や注意力・集中力の向上が期待されるそうです。また、日々の忙しさで指導者自身のメンテナンスがおろそかになっていませんか？この機会に「ハタヨガ」を一緒に実践してみましょう！