

## 7 体 育 セ ン タ ー

### (1) 職員組織及び体系

#### ア 職員組織

所長 1 次長 1 専門主事 5 主幹 1

#### イ 体系

(施策の柱)

(事業内容)

#### ■ 学校体育・生涯スポーツの研修事業

学校体育・スポーツ研修

学校体育・スポーツ研修講座の開催  
 ・学校教職員・地域スポーツ指導者希望研修  
 ・初任者研修・10年経験者研修選択講座  
 教育実践研修への支援

生涯スポーツ研修

生涯スポーツ指導者研修講座の開催  
 ・地域スポーツ指導者・学校教職員希望研修  
 ・初任者研修・10年経験者研修選択講座  
 地域スポーツ研修への支援

#### ■ 広域スポーツセンター事業

総合型クラブの創設・育成支援  
 総合型クラブのクラブマネージャー・指導者の育成支援  
 スポーツ情報の収集・提供  
 スポーツ交流会の開催  
 トップレベルの競技者の育成支援  
 県内のスポーツ振興に関してスポーツ医科学面からの支援

#### ■ 健康・体力測定診断事業

専門測定

競技選手・運動部活動選手の測定  
 トレーニング処方提供、栄養指導の実施  
 スポーツ科学に関する情報提供

一般測定

健康体力測定、運動能力測定の実施  
 運動処方提供

#### ■ 学校体育・生涯スポーツの普及・相談・連携事業

普及

「スポーツ天国」等スポーツイベントの開催  
 ニュースポーツの紹介・指導、用具の貸出

相談

体育・スポーツ全般の相談対応  
 ・地域のスポーツ指導者養成のための講師派遣  
 ・学習指導のための人体蘇生模型・AEDトレーナー貸出

連携

大学等教育機関との連携  
 インターンシップの受け入れ

## ■ 学校体育・生涯スポーツの調査研究・情報提供事業

調査・研究

体育・保健体育科学習指導に関すること  
県民の健康・スポーツに関すること  
体力測定結果の分析に関すること  
体育センターレポートの作成

情報の収集・提供

図書・視聴覚資料・学習指導案の収集  
体育・スポーツ情報の提供

## ア 学校体育・生涯スポーツ研修事業

県民一人ひとりが生涯にわたりスポーツに親しみ、健康・体力づくりを实践できるよう、体育・スポーツ指導者としての専門的な資質を高めることをねらいとし、学校体育・スポーツ研修講座、生涯スポーツ研修講座及び総合型地域スポーツクラブ育成・支援・定着研修講座を開設した。

### (ア) 学校体育・スポーツ研修講座

#### a 目的

幼稚園・保育園、小学校、中学校、高等学校、特別支援学校の教職員及び地域スポーツ関係者、市町村職員を対象に、幼児・児童・生徒が自ら進んで運動に親しむ態度や能力を身に付け、心身を鍛えることができるよう幼児・児童・生徒のスポーツへの携わり方に関する基本的・専門的な研修を行い資質の向上を図る。

#### b 研修方針

次の3つの分野構成で講座を開設した。

##### (a) A分野（教科指導に関する研修講座）

【ねらい】体育・保健体育について、指導力の向上をねらいとした研修を行った。

##### (b) B分野（クラブ指導に関する研修講座）

【ねらい】クラブ・運動部活動指導におけるスポーツ医・科学的なトレーニング法及びスポーツ外傷や障害予防について、指導力向上をねらいとした研修を行った。

##### (c) C分野（B分野を除く特別活動等の指導に関する研修講座）

【ねらい】体育的行事の基本的な考え方や企画・運営について、指導力の向上をねらいとした研修を行った。

c 実施状況

上記5分野で計33講座を開設した。具体的な受講状況は、下記のとおりである。

(a) 講座への受講状況

募集・申込・受講者数	
募集定員	1130人
申込者数	1310人
決定者数	1310人
受講者数	1216人
欠席・取消	94人

学校種別受講者数 (%)	
幼稚園・保育園	10人(0.8%)
小学校	459人(37.7%)
中学校	279人(22.9%)
高等学校	198人(16.3%)
特支学校	59人(4.9%)
その他	211人(17.4%)

(b) 校種別及び研修(希望・10年・初任)別受講状況

一般講座

(単位:人)

本年度の学校体育・スポーツ研修講座の受講状況は下記のとおりである。										研修・アンケートの中で「とてもよい」「よい」を合わせた割合						
講座No	講座名	定員	申込者	参加者	欠席者	受講率	評価	地場専	初・保	小	中	高	特	初任研	長年研	
11	(学)体ほぐしの運動	40	55	52	3	130%	94%	3	0	34	8	0	7	11	5	
12	(学)だれでもできるマット・跳び箱・鉄棒運動	40	31	29	2	73%	95%	0	0	26	3	0	0	4	0	
13	(学)生きる力をはぐくむ保健の授業づくり	40	34	31	3	78%	91%	2	0	14	4	9	2	8	3	
15	(学)中学・高等学校の実技指導法 (体づくり運動、バスケットボール)	20	31	26	5	130%	90%	0	0	0	23	3	0	0	0	
16	(学)戦術学習でボールゲームを楽しもう	40	47	41	6	103%	87%	2	0	30	6	3	0	6	6	
17	(学)陸上運動の教材はこうやって作ろう	40	47	42	5	105%	95%	4	0	25	6	5	2	9	4	
18	(学)学力向上のためには体力向上が不可欠	100	94	80	14	80%	92%	47	0	21	7	1	4	10	4	
19	(学)苦手な子にも参加しやすく、運動嫌いを生み出さない体育・スポーツの指導	40	68	60	8	150%	97%	8	2	39	4	4	3	11	7	
20	(学)こんな遊び方がある…ムーブメント教育	50	32	45	3	90%	97%	20	5	5	2	2	11	1	2	
21	(学)脳の発達と子どもの運動	50	67	56	11	112%	93%	10	3	27	3	3	10	1	6	
22	(学)剣道技能講習会	20	20	17	3	85%	97%	1	0	1	12	3	0	1	0	
23	(学)剣道段位認定															
24	(学)柔道技能講習会															
25	(学)柔道段位認定	20	9	9	0	45%	100%	1	0	1	4	3	0	0	0	
26	(学)子どもが夢になるダンスの指導	40	43	40	3	100%	92%	2	0	30	5	1	2	5	4	
27	(学)体育指導が苦手な先生のための研修①水泳偏	20	22	20	2	100%	97%	3	0	16	1	0	0	0	0	
28	(学)体育指導が苦手な先生のための研修 ②体づくり運動・器械運動偏	10	23	22	1	220%	96%	1	0	21	0	0	0	0	0	
29	(学)体育指導が苦手な先生のための研修③ 陸上競技偏	10	12	11	1	110%	100%	1	0	10	0	0	0	0	0	
30	(学)いざという時の応急手当	40	43	41	2	103%	93%	22	0	6	6	6	1	2	1	
31	(学)スポーツ外傷予防とリコンディショニングの基礎知識	50	51	49	2	98%	90%	7	0	5	22	12	3	1	3	
32	(学)レジスタンストレーニングとコンディショニングチェック	50	105	95	10	190%	90%	17	0	12	36	26	4	20	4	
33	(学)速さのためのSAQトレーニング	50	65	63	2	126%	80%	6	0	13	25	17	2	2	6	
34	(学)スポーツ栄養学	50	86	81	5	162%	91%	15	0	15	26	21	4	13	3	
35	(学)メンタルスキルトレーニング	50	82	75	7	150%	88%	8	0	8	25	33	1	7	15	
36	(学)運動部活動実技指導～ソフトテニス～	40	60	59	1	148%	96%	3	0	4	24	28	0	0	0	
37	(学)運動部活動実技指導～陸上競技～	40	35	34	1	85%	97%	5	0	4	13	11	1	0	0	
38	(学)全校運動に使える縄跳び運動	50	51	47	4	94%	96%	0	0	44	3	0	0	5	4	
39	(学)運動会で踊ろう!信濃の国	50	42	39	3	78%	81%	9	0	27	2	1	0	2	2	
40	(学)集団・仲間づくりのための体験学習	50	33	30	3	60%	96%	11	0	15	3	0	1	1	2	
41	(学)ウィンタースポーツ:スキー教室	30	22	22	0	73%	96%	3	0	6	6	6	1	0	0	
合計		1130	1310	1216	110	108%	93%	211	10	459	279	198	59	120	81	

d 実施内容

(a) A分野 (教科「体育」「保健体育」指導に関する研修講座)

講座 No	講座名	講師	期日	会場	定員	内容
3-1-16-11	街まぐしの運動 ～子どもの心身の現状と街まぐしの運動の指導～ 講義及び実習 街まぐしの運動の体験・実感・理解	至学館大学 教授 岸澤 康子	8月3日(金)	スカイパーク 体育館	40	「街まぐしの運動」が全学年で必修となります。 「街まぐし」は「心まぐし」とも置かれるように、 笑顔があふれコミュニケーション能力も高まります。 理論や指導のポイント、運動のポイントを楽しく 学び合ひましょう。
3-1-16-12	だれでもできるマット・跳び箱・鉄棒運動 講義 器械運動の学習指導の進め方 実習 マット・跳び箱・鉄棒運動の指導のポイント	信州大学 准教授 渡辺 敏明	8月7日(火)	スカイパーク 体育館	40	この講座では、器械運動の世界に子どもを誘い込 むための新しい教材や、やさしい学習指導のポ イントを紹介します。運動が苦手な子どもでも楽しく 器械運動の学習に取り組ませるための指導のコ ツを学びましょう。
3-1-16-13	生きる力まぐしむ保健の授業づくり 講義Ⅰ 保健学習のあり方 講義Ⅱ 保健学習をもっと楽しく 実習 教材づくりの実践	岐阜大学 教授 近藤 真麻	8月10日(金)	松本市立中央公園 総合体育館 (アルフィン)	40	子どもたちの立場からみて「こんな保健授業はイ ヤだ」と言わせない、授業の環境づくりやシナリオ 形式の保健授業などを学びます。これから試してみ たい考え方や手法が満載です。
3-1-16-14	(新)小学校の実技指導法 ～(体づくり運動、器械運動、ゲーム・ボール運動)～ 講義 体育学習の進め方 実技 各運動における実技の指導法	子どもの体力向上 指導者養成研修受講教諭	7月7日(木) 7月8日(金)	スカイパーク 体育館	20	「子どもの体力向上指導者養成研修会」参加者が 講師となって、文科省から示された体づくり運動、 器械運動、ゲーム・ボール運動の最新の実技指導を 伝えてくれる研修講座です。
3-1-16-15	中学・高等学校の実技指導法 ～(体づくり運動、ダンス、バスケ、バドミントン、体育理論)～ 講義 体育学習の進め方 実技 各運動における実技の指導法	子どもの体力向上 指導者養成研修受講教諭	7月11日(月) 7月12日(火)	スカイパーク 体育館	20	「子どもの体力向上指導者養成研修会」参加者が 講師となって、文科省から示された体づくり運動、 ダンス、バスケ、バドミントン、体育理論の最新の 実技指導を伝えてくれる研修講座です。
3-1-16-16	戦略学習で…ボールゲームを楽しもう 講義 ゴール型ボール運動から見たカリキュラム 実技 息いしく(給食化された)ゲームづくりと評価	筑波大学 教授 岡出 美則	7月15日(金)	スカイパーク 体育館	40	新学習指導要領は、攻守の特徴(類似性・異質 性)や「型」に共通する動きや技能を系統的に身に 付けるという視点から、種目が整理されました。 それを受け、ゴール型ボール運動の教材を作成する手 法と評価手法を学習していきます。
3-1-16-17	(新)陸上運動の教材はこうやって作ろう 講義 教材づくりのポイントと授業改善に生かす評価 実習 陸上運動の楽しい教材の体験	信州大学 教授 岩田 晴	7月18日(火)	スカイパーク 陸上競技場 体育館 (雨天時)	40	走・跳の運動(遊び)、陸上運動の教材は単調に なりがちで、子ども達を中々させる授業がなかなか できないという方、是非この研修講座で陸上運動 の楽しい教材を体験し、指導に生かしましょう。
3-1-16-18	(新)【松本大学との連携・公開講座】 学力向上のために(は)体力向上が不可欠! 講義 学力向上につながる体力づくりの意義 実習 学力向上につながる体力づくりの実践	聖徳大学 准教授 百瀬 定雄 松本大学 専任講師 岩間 英明	8月7日(日)	スカイパーク 体育館	100	学力と体力には相関関係がある(文科省の学力・ 体力測定、現場の小・中学校の実地調査から、学力 を高めるための体力づくりの意義について考えま す。松本大学との連携による公開講座です。
3-1-16-19	苦手な子にも参加しやすく、運動嫌いを生み出さない 体育・スポーツの指導 ※※1 体育学習/導入スポーツの動きづくりを基にしたコーディネーション運動 ※※2 やさしく始めて楽しく進める実践・器械運動の指導法	佐久市立高瀬小学校 教諭 柳澤 光	8月10日(水)	スカイパーク 体育館	40	子どもは誰でも運動が好きではありません。子どもを体 育嫌いにさせない体育指導について、体育学習や各 種スポーツの動きづくりを基にしたコーディネー ション運動から、やさしく始めて楽しく進める球技・ 器械運動の指導法を学びます。
3-1-16-20	こんな遊び方がある…ムーブメント教育 実習Ⅰ ムーブメント教育理論と体育 実習Ⅱ 児童生徒の障害に応じた運動や遊びと 指導の工夫 実習Ⅲ ムーブメント用具による創造的な動きづくり	和光大学 教授 小林 芳文	8月18日(金)	スカイパーク 体育館	50	動作の継続が子どもや身体の困り子ども、体のコン トロールが上手にできない子どもや運動が難しい 子どもに対して、有効な指導法は何か、理論と実 践を通して子どもとの関わり方を学ぶことができる研 修講座です。
3-1-16-21	脳の発達と子どもの運動 ～(か・保・リ)こころな動きを～ 講義 脳の発達と子どもの運動との関係 実技 心と体を育む運動遊び	松本短期大学 教授 柳澤 秋孝	8月8日(火)	スカイパーク 体育館	50	「幼児・児童期の全身運動が脳を育て心を育む」 と、全国の幼・保・小・中・高で大反響を呼んでいる 「脳運動プログラム」。毎日を元気に楽しく過ご せる子どもたちを育てていくために、その理論と実 践を学び合ひましょう。
3-1-16-22	剣道技能講習会(2日間) 講義Ⅰ 段位認定の内容について 実習Ⅰ 礼法・基本動作Ⅱ 基本稽古・日本剣道形 実習Ⅱ 剣道学校問題 実習Ⅲ 対人的技能Ⅳ 稽古・日本剣道形	長野県剣道連盟	9月27日(火) ～ 9月28日(水)	スカイパーク 体育館	10	生徒が「技ができる楽しさや喜びを味わい、基本 動作や基本となる技ができるようになる」ために は、指導者である私たちが、剣道正しく理解し正 しい技術を伝えなければなりません。我が国固有の 伝統と文化を体験し、知の心を育みましょ。
3-1-16-23	剣道段位認定(3日間) 講義Ⅰ 段位認定の内容について 実習Ⅰ 礼法・基本動作Ⅱ 基本稽古・日本剣道形 実習Ⅱ 剣道学校問題 実習Ⅲ 対人的技能Ⅳ 稽古・日本剣道形 実習Ⅳ 総合演習・審判法Ⅴ 段位認定審査	長野県剣道連盟	9月27日(火) ～ 9月28日(水)	スカイパーク 体育館	10	※3日間の段位認定講座は、初段のみです。段位認 定審査料として、約24,000円が必要となります。
3-1-16-24	柔道技能講習会(2日間) 実習Ⅰ 基本動作 実習Ⅱ 対人的技能(投技) 実習Ⅲ 対人的技能(固技) 実習Ⅳ 総合練習	長野県柔道連盟	10月5日(水) ～ 10月8日(木)	安曇野市 三郷文化公園 体育館	10	基本的な技能や試合・審判法を研修し、指導者とし ての覚悟の向上を図ります。初心者に対する授業 の導入の考え方やその方法について学び、安全で楽 しい柔道の授業を行うことができる実習と能力を養 いましょう。
3-1-16-25	柔道段位認定(3日間) 実習Ⅰ 基本動作 実習Ⅱ 対人的技能(投技) 実習Ⅲ 対人的技能(固技) 実習Ⅳ 総合練習 実習Ⅴ 試合演習・審判法 段位認定審査	長野県柔道連盟	10月5日(水) ～ 10月7日(金)	安曇野市 三郷文化公園 体育館	10	※3日間の段位認定講座は、初段のみです。段位認 定審査料として、約24,000円が必要となります。
3-1-16-26	子どもが夢中になる表現運動・ダンスの指導 講義及び実習 表現運動の考え方・動きづくり 指導方法・表現運動の実践	横浜国立大学 教授 高橋 和子	10月18日(木)	スカイパーク 体育館	40	子どもたちが、夢中になって、表現したいことを 自由に表現できるようになるための、表現・ダンス の指導のスキルを身に付けましょう。「ダンスの研 究はちょっと苦手だな」と感じている方のための研 修講座です。
3-1-16-27	(新)体育指導が苦手な先生のための研修① 「水遊び・浮く・泳ぐ運動・水泳」編 ～苦手な運動を克服しよう～ 講義 教材づくり評価 実習 水遊び・泳ぎのポイント・指導の方法	長野市立東部中学校 教諭 塚原 伸也	8月18日(木)	ゆめひろば 庄内 屋内プール	20	
3-1-16-28	体育指導が苦手な先生のための研修② 「体づくり運動・器械運動」編 ～苦手な運動を克服しよう～ 講義 教材づくり評価 実習 運動体験・技能のポイント・指導の方法	体育センター 専門主事	8月2日(火)	スカイパーク 体育館	10	※小学校、特別支援学校の体育免許を持っていない 教員の方が対象です。
3-1-16-29	体育指導が苦手な先生のための研修③ 「走・跳の運動(遊び)、陸上運動」編 ～苦手な運動を克服しよう～ 講義 教材づくり評価 実習 運動体験・技能のポイント・指導の方法	体育センター 専門主事	8月30日(金)	スカイパーク 陸上競技場 (雨天時体育 館)	10	

(b) B分野（特別活動の中のクラブ・運動部活動指導に関する研修講座）

	講座 No	講座名	講師	期日	会場	定員	内容
B クラブ 指導	3-1-16-30	いざという時の応急手当 ～あなたは自信を持って対処できますか～ 講義 現場で起こりうる怪我について 実習 AEDを含む心肺蘇生法の実践	相澤病院スポーツ障害予防センター理学療法士 奥田 真央 松本広域消防局職員	8月1日(水)	スカイパーク 体育館	40	私たちは常に外傷・障害と背中合わせです。午前中は、スポーツ現場で起こりやすい怪我の応急手当とその予防まで丁寧に教えてもらいます。午後は、普通救命講習にてAEDを含む心肺蘇生法の実践について研修します。
	3-1-16-31	スポーツ外傷予防とコンディショニングのための基礎知識 講義 スポーツ外傷予防とコンディショニングのための基礎知識 実習 スポーツ外傷予防とコンディショニングのためのエクササイズと「テーピング」「テーピング」の具体的な方法	日本福祉大学 教授 小林 寛和	8月25日(木) 8月26日(金)	スカイパーク 体育館	50	スポーツ外傷の発生に大きく関係する「スポーツ動作の問題」と「関節の動きや筋力などの関係」について理解していますか？その基本的な考え方や問題解決策について、「テーピング」を含めて詳しく紹介します。
	3-1-16-32	レジスタンストレーニングとコンディショニングチェック 実習Ⅰ 部位別ストレッチの意識的方法 実習Ⅱ 運動動作に結びつく連続トレーニング	日本ホリスティック コンディショニング協会 副理事長 岩間 徹	10月11日(火)	スカイパーク 体育館	50	スポーツをする上で傷害を予防できるストレッチの方法やスムーズな体の動き方につながる連続トレーニングの方法を学び、日頃の部活動指導や運動能力向上に生かしていきたいでしょう。
	3-1-16-33	速さのためのSAQトレーニング ～ジュニア期に必要なトレーニング方法とは～ 実習Ⅰ ウォームアップとスピード(ミニハードル等を使用) 実習Ⅱ クイックネスとアジリティ(ラダー等を使用)	クレーマージャパン インストラクター 井之上 政浩	11月8日(火)	スカイパーク 体育館	50	SAQトレーニングとは、運動能力の三大要素(スピード・アジリティ・クイックネス)を高めるために、具体的に、そして新進的(段階的)なトレーニングとしてシステム化した、体系的トレーニングです。あらゆるスポーツのパフォーマンス向上に役立ててください。
	3-1-16-34	スポーツ栄養学 ～食事で差をつけよう！～ 講義 スポーツ栄養学の基礎理論 演習 競技別・目的別・時期別の栄養摂取	森永製菓(株)ウイダー トレーニングラボ 管理栄養士 村越 智行	11月28日(月)	総合教育 センター	50	競技力で差をつけるための「5つの食生活習慣」をお伝えします。難しい理屈はいりません。「選手がどのような意識で何を食えるか」だけで、現場で指導される皆様のヒントになれば幸いです。
	3-1-16-35	メンタルスキルトレーニング 講義 サイキングアップとリラクゼーショントレーニング 演習 メンタルスキルトレーニングの実践	大東文化大学 教授 遠藤 俊郎	12月5日(月)	総合教育 センター	50	選手が自分の力を最大限に発揮し競技を行うには、自分の心理を自分自身でコントロールできることが必要不可欠です。選手が普段からどんなトレーニングをしていけばいいか、指導者としてどんな対応を心がけたいのかを理論と実践から学びましょう。
	3-1-16-36	運動部活動実技指導「ソフトテニス」 ～試合に生かせる指導法及びトレーニング法～ 講義 ソフトテニスの基礎から応用まで 実習 最新の指導理論と指導方法の実践	上田千曲高校 教諭 原 雅幸	8月18日(月) 8月14日(火)	スカイパーク 体育館	40	2日間の研修を通して、ストローク・サービス・ボレー・スマッシュといった基本技術の習得から、強化を目指す最新トレーニング法の紹介まで、盛りだくさんの内容です。是非、参加してみませんか。
	3-1-16-37	運動部活動実技指導「陸上競技」 講義 陸上競技の運動特性の理解 実習 陸上競技の基礎から応用までの指導方法・試合法	ノリ井高校 教諭 中條 敬華 上田千曲高校 教諭 原 雅幸 長野市立高校 教諭 藤村 英 松本東洋マッパル高校 教諭 長渡 亮也 阿南高校 教諭 名取 雅樹	11月10日(木) 11月11日(金)	スカイパーク 陸上競技場 体育館 (雨天時)	40	初級者の指導はどうしたらいいのか、もっとレベルの高い指導法を身に付けたい。陸上部活動指導における基礎から応用まで、幅広い要求に応えるために、県内のトップレベル指導者から学びます。

(c) C分野（特別活動の中のクラブ・運動部活動指導に関する研修講座）

	講座 No	講座名	講師	期日	会場	定員	内容
C 特別 活動 指導	3-1-16-38	全校運動に使える縄跳び運動 講義 体力向上につながる縄跳び運動の考え方 実習 体力向上につながる縄跳び運動の実践	塩尻市立広丘小学校 教諭 齊藤 博正	8月4日(木)	スカイパーク 体育館	50	全校運動で何をしたらいいのが困っていませんか。縄跳び運動は手軽に楽しく取り組み、体力づくりにも最適。この講座で縄跳びのバリエーションを増やし、全校運動に役立てて下さい。
	3-1-16-39	(新)運動会で踊ろう！「信濃の国」 講義 信濃の国祭りダンスの理念 実習 信濃の国 オリジナルダンス	信濃の国祭り 実行委員会	8月11日(木)	スカイパーク 体育館	50	長野県民の心に深く根付き、親しまれている「信濃の国」に合わせて、運動会のダンスをやってみませんか。信濃の国祭り実行委員会の皆さんから、オリジナルの踊りを教えてもらいます。
	3-1-16-40	集団・仲間づくりのための体験学習 ～愉快地に、明るく、楽しく交わるためのゲーム体験と創造～ 実習Ⅰ ゲーム体験教室と持ち寄りゲームの発表 講義 ゲームの送り方教室 実習Ⅱ ゲーム実践教室	信州大学 教授 古屋 顯一	9月22日(木)	スカイパーク 体育館	50	実践して楽しかったゲームをそれぞれ持ち寄り体験したり、実際にグループに分かれてゲームを作り、発表し合ったりする研修講座です。コミュニケーション能力アップや信頼関係を高め、よりよい学級経営を目指しましょう。
	3-1-16-41	ウィンタースポーツ: スキー教室 ～スキー王国の一員として楽しさを広めよう～ 講義 スキー技能のポイントと個人アドバイス 実習 技能レベルに応じた課題別学習 *希望者は3日目に技能検定有り	長野県教職員 スキークラブ講師	1月18日(水) ～ 1月20日(金)	峰の原 スキー場 須坂青年の家	30	初心者から上級者まで、各レベルに応じたスキーの技能を大変わかりやすく、丁寧に指導してもらえます。3日間の研修でレベルアップ間違いなし。学校のスキー教室が不安だという初心者の方、大歓迎です。(※3日間参加原則・予金2000円、準指導員以上の方は受講不可:費用は約12000円)

(イ) 生涯スポーツ研修講座

a 目的

スポーツ及び健康・体力づくりに携わる地域の関係者や学校教職員を対象に、県民がライフステージに応じた豊かなスポーツライフ及び健康・体力づくりの基礎を培えるよう、スポーツ、レクリエーション活動等の指導に関する理論や実技の研修を行い、資質の向上を図る。

b 研修方針

- (a) 地域の実情やニーズに応じた研修内容で実施し、生涯スポーツの推進や指導に生かせるように行った。
- (b) スポーツやレクリエーションの指導法及び健康・体力づくりに関する研修を行った。
- (c) 生涯スポーツ推進のための企画・運営の理論や演習に関する研修を行った。

c 実施状況

生涯スポーツ研修講座10講座を開設し、そのうちアシスタントマネジャー養成講座は三日間に亘って開設した。具体的な受講状況は下記のとおりである。

(a) 講座への受講状況

募集・申込・受講者数	
募集定員	460人
申込者数	670人
決定者数	670人
受講者数	493人
欠席・取消	177人

種別受講者数	
スポーツに携わる地域の関係者	261人(53.0%)
県・市町村職員	82人(16.6%)
教職員	150人(30.4%)

(b) 講座別受講者状況

講座No	講座名	定員	申込者	参加者	欠席者	受講率	評価	教職員	市町村職員	スポーツ関係者	企業	一般	小	中	高	特	初任研	進級研					
42	人生はピンピン☆キラリ	100	142	117	27	117%	93%	13	10	3	5	3	0	0	4	79	0	7	3	1	2	0	0
43	身近な自然で心ほぐし	40	29	23	6	58%	94%	13	7	0	2	0	0	0	0	1	1	7	0	2	3	1	4
44	アダプテッドスポーツ	40	25	23	2	58%	96%	14	1	0	1	0	1	1	3	2	0	5	0	1	8	2	2
45	競技力向上のための体幹トレーニング	40	107	87	20	218%	80%	51	24	2	3	1	2	0	1	3	0	20	14	9	8	0	0
46	中高年のためのメタボ解消講座	40	35	25	10	63%	94%	5	6	0	7	1	0	3	0	3	0	5	0	1	2	0	0
47	高齢者のための運動プログラム	40	50	30	20	75%	96%	0	16	3	1	3	0	1	2	4	0	0	0	0	0	0	0
48	関係づくりに効果的なレクリエーション・ゲーム	40	53	38	15	95%	95%	12	19	2	1	1	0	0	0	3	0	8	2	2	0	0	0
49	みんなで楽しめるニュースポーツ	40	128	64	62	160%	91%	14	42	5	2	0	0	0	1	0	0	10	2	1	1	5	0
50	介護・スポーツに生きる古武術の応用	40	60	43	17	108%	86%	26	9	5	0	0	0	2	0	1	0	9	4	9	4		
51	アシスタントマネジャー養成講習	40	43	43	0	108%	93%	2	0	0	0	0	0	41	0	0	1	0	0	1			
合計		460	670	493	179	107%	92%	150	134	20	22	9	3	7	52	96	1	72	25	26	29	8	6

d 実施内容

(a)生涯スポーツ研修講座

	講座 No	講座名	講師	期日	会場	定員	内容
A 生涯 スポ ーツ	3-1-16-42	〈新〉【松本大学との連携・公開講座】 人生はピンピン☆ざらり！ 講義 インターバル歩法とその効果 実習 インターバル歩法の実践	松本大学 准教授 根本 賢一	8月18日(土)	松本大学	100	手軽にできる歩くことによって効果的な健康運動実践法を学びます。中高齢者の体力の向上、メタボ対策などを理論と実演を通して考え、これからの生活を変えるきっかけにしましょう。松本大学との連携による公開講座です。
	3-1-16-43	身近な自然で心まぐし 実習Ⅰ 身近な自然で再発見 実習Ⅱ ネイチャーゲームで森を楽しむ 講義 自然体験と癒し効果	東京成徳大学 教授 石崎 一記	7月30日(土)	スカイパーク 体育館 周辺	40	自然の中での五感を使った活動を通して、どこにでもあるような自然の中で新たな発見ができます。人と自然、人と人のつながりをもたせてくれる活動から明日へのエネルギーとなる癒しを感じられます。
	3-1-16-44	〈新〉学校教育に生かす「アダプテッド・スポーツ」の実践 ～スポーツの新たな考え方とその実践～ 講義 アダプテッド・スポーツと学校教育の視点 実習 アダプテッド・スポーツの体験と考え方の実践	東海大学 講師 内田 匡輔	8月6日(土)	スカイパーク 体育館	40	障害のある人や運動の苦手な人たちにとって、スポーツは縁遠くなりがちです。ルールや用具を工夫する事で、スポーツの楽しみを広げ「一緒にスポーツができない」という壁を取り除いていきましょう。
	3-1-16-45	〈新〉競技力向上のための体幹トレーニング ～ピラティスで軸をつくる～ 実習Ⅰ 体幹とは何か。良い姿勢とニュートラルポジション 実習Ⅱ コアの安定とは、骨・関節を差違える 実習Ⅲ 動きと呼吸。動きのコントロールと流れ	ピラティス スタジオ MOMO 代表 百瀬 和子	9月8日(土)	スカイパーク 体育館	40	近年、体幹を鍛える競技者が増え、そのトレーニングにピラティスを取り入れるようになってきました。本講座では、体幹とは何か、何故鍛えるのかを解説し、ピラティスの手法を用いたトレーニングを紹介いたします。
	3-1-16-46	〈新〉中高年のためのメタボ解消講座 講義 メタボにならないための対策 実習 体力測定と軽運動の体験	体育センター 専門主事	10月1日(土)	スカイパーク 体育館	40	体育センターの体力測定機器であなたの身体を測ってみませんか。日頃から手軽にできるメタボリック対策トレーニング、どこでもできる軽運動を専門主事が提案します。日常のストレスから、心も体もリフレッシュしましょう。
	3-1-16-47	高齢者のための運動プログラム 講義 アンチエイジングのための運動戦略 敵を知り、己を知る！ 実習 高齢者のための運動レシピ～評価と方法～	東京農業大学 教授 上岡 洋晴	10月8日(土)	スカイパーク 体育館	40	高齢者になっても、いつまでも若々しく健康でいたい。そのために必要なことは何か。実際に動きながら、老化（機能低下）をゆるやかにするための運動や転倒しないための方法を学び、戦略を立てて実践していきましょう。
	3-1-16-48	〈新〉【松本大学との連携・公開講座】 関係づくりに効果的なレクリエーション・ゲーム 講義 親睦対戦型レクリエーション交換とその必要性 実習Ⅰ 思いっきりレクリエーション～交換者としての自分らしく～ 実習Ⅱ 個人の成長、変容を目指すグループ交換の準備	松本大学 教授 犬飼 己紀子	10月15日(土)	スカイパーク 体育館	40	人との出会いの場をつくり、心を解放して解放に向けるなど、社会性を育むことに有効なレクリエーション・ゲーム（グループワーク）を体験します。活動の振り返りを通して、自分らしく、メンバーらしく、グループに何が起こっているかなど、集団内におけるメンバー間の相互作用に気をまてながらコミュニケーションのスキルアップを目指します。
	3-1-16-49	みんなで楽しめるニュースポーツ 講義 ニュースポーツの考え方 実習 ニュースポーツ体験	体育センター 専門主事	10月28日(土)	スカイパーク 体育館	40	たれもが、いつでも、どこでも、いつまでも気軽に楽しめるニュースポーツは、生涯スポーツ振興の原動力として多くの関係者から期待されています。みなさんも、種目の導入やコミュニケーションスキルの向上に役立ててみませんか。
	3-1-16-50	介護・スポーツに生きる古武術の応用 講義 古武術の身体操作法 実習 スポーツや介護への応用	びわこ成蹊スポーツ大学 講師 高橋 佳三	11月26日(土)	スカイパーク 体育館	40	古武術の応用範囲は、日常生活・介護・各種スポーツと幅が広く、マスコミ等でも取り上げられ、大変注目されています。その理論を知り、動きを体験すること、今までの運動概念が覆されることでしょう。

(b) 総合型クラブアシスタントマネジャー養成講習会

	講座 No	講座名	講師	期日	会場	定員	内容
B 総合 型 ク ラ ブ	3-1-16-51	アシスタントマネジャー養成講習会① 講義 地域スポーツクラブとは 演習 クラブのつくり方	筑波大学大学院 教授 柳沢 和雄	11月12日(土)	松本歯科大学	40	「総合型クラブ」は地域を明るく元気にします！いつでも、どこでも、たれとでも、いつまでもスポーツと親しむために、あなたもクラブ創設・経営・運営について一緒に勉強してみませんか。3日間の講習会で資格取得も可能です。
		アシスタントマネジャー養成講習会② 講義 クラブのつくり方 演習 クラブマネジャーの役割	筑波大学大学院 教授 柳沢 和雄	11月18日(日)	松本歯科大学		
		アシスタントマネジャー養成講習会③ 講義 ケーススタディ「クラブのつくり方・クラブの運営」	丸ノ内スポーツクラブ 事務局長 古市 昭太郎	11月20日(日)	松本歯科大学		

## イ 広域スポーツセンター事業

生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現するためには、子どもから高齢者まで様々なスポーツを愛好する人々が参加できる総合型地域スポーツクラブ（以下「総合型クラブ」という）を育成することが必要であり、その創設・育成を図ることを目的に事業を行った。

### (ア) 事業の内容

事業仕分けにより設立に関しては市町村の判断に委ねることとした。本年度は、設立済みクラブを訪問し、totoの助成金が終了した後、財政面で持続可能なクラブの運営方法について事例を挙げて示し、育成に関わる事業を重点的に行った。

- a 総合型クラブ未設置の市町村へ訪問し、課題等を聴取して設置に向けての助言を行った。
- b 設立を目指している地域・団体へ出向いて創設のための説明会を実施した。
- c 県内総合型クラブの活動を視察し、クラブの安定経営に向けた「ビジネスモデルヒント」を刊行した。
- d 広域スポーツセンター企画運営委員会（以下「企画運営委員会」という）において、総合型クラブの育成支援、定着化とともに地域のスポーツ活動を支援するために実施する事業（以下「広域スポーツセンター事業」という。）の企画立案、検討協議等を行った。
- e 県内スポーツクラブ関係者等からなる組織（以下「総合型クラブ連絡協議会」という）において、広域スポーツセンターを核とした、総合型クラブ間の連携・協力体制を整備した。
- f 総合型クラブの運営主体となる、アシスタントマネジャーの養成講座を開催し、指導者の養成及び資質の向上を図った。
- g 既存の総合型クラブを対象に指導者派遣等事業を実施し、総合型クラブの活動の活性化を図った。
- h 既存の総合型クラブの指導者講習会の講師を行った。
- i 県内全域を対象としたスポーツ交流大会等を開催し、県内総合型クラブの活動の活性化及び連携の促進をねらった。
- j 県内の総合型クラブへのメールマガジンの配信やホームページを利用した総合型クラブについての情報提供を行った。

### (イ) 実施内容

#### a 市町村への総合型クラブの創設・育成支援

- ① 11月29日（火） 小布施町訪問（市村町長・竹内健康福祉部門総括参事と懇談）
- ② 1月17日（火） 小布施町竹内総括参事来所「（仮称）健康づくり研究所」進捗状況報告

#### b 設立準備中クラブへの支援

- ① 5月10日（火） （仮称）今井スポーツクラブ 設立に向けての相談（来所）
- ② 5月14日（金） （仮称）クラブ・トイボックス 現状と今後の見通し（来所）
- ③ 5月20日（金） （仮称）池田町総合型地域スポーツクラブ 現状と今後の見通し（来所）
- ④ 5月27日（金） （仮称）しおじり高出総合型地域スポーツクラブ「学習会」（塩尻市）
- ⑤ 7月05日（火） （仮称）今井スポーツクラブ 設立に向けた事前説明会の開催（来所）
- ⑥ 7月07日（木） （仮称）今井スポーツクラブ 具体協育成アドバイザーと懇談（来所）

- ⑦ 7月22日(金) (仮称)クラブ・トイボックス 設立に向けての相談(来所)
- ⑧ 7月29日(金) (仮称)池田町総合型地域スポーツクラブ 今後の進め方(来所)
- ⑨ 10月03日(月) (仮称)クラブ・トイボックス 設立に向けての相談(来所)
- ⑩ 10月24日(月) (仮称)クラブ・トイボックス 設立に向けての相談(来所)
- ⑪ 11月04日(金) (仮称)クラブ・トイボックス 設立に向けての相談(来所)
- ⑫ 11月16日(水) (仮称)クラブ・トイボックス名称変更  
→「skIp(スキップ)まつもと」(来所)
- ⑬ 12月～1月 (仮称)「skIp(スキップ)まつもと」設立総会に向けて相談(複数回来所)

c 県内総合型クラブ視察訪問

- ① 4月21日(木) チャレンジゆう Achi「懇談及び活動視察」
- ② 5月11日(水) スポーツコミュニティ軽井沢クラブ「懇談及び活動視察」
- ③ 5月19日(木) 富士見町地域スポーツクラブ「懇談及び活動視察」
- ④ 6月9日(木) 伊那市総合型地域スポーツクラブ「懇談及び活動視察」
- ⑤ 6月20日(月) スポネット常念「運営委員会にて懇談」
- ⑥ 7月28日(木) オヤジ改造倶楽部「懇談及び活動視察」
- ⑦ 8月30日(火) いいつなスポーツクラブ「懇談及び活動視察」
- ⑧ 9月08日(木) うえだ総合型地域スポーツクラブUSC「懇談及び活動視察」
- ⑨ 10月19日(水) 南箕輪わくわくクラブ「懇談及び活動視察」
- ⑩ 11月30日(水) もちづき総合型クラブ「懇談及び活動視察」
- ⑪ 12月15日(木) 高山村総合型スポーツクラブ「懇談及び活動視察」
- ⑫ 3月1日(木) 御用聞きキャラバン(野沢温泉スキークラブ・enjoyふう太クラブ)
- ⑬ 3月15日(木) 御用聞きキャラバン(ながわ・たけし・うえだミックススポーツクラブ)

d 企画運営委員会

- (a) 開催日 第1回 平成23年 6月14日(火) 松本市中央公民館  
第2回 平成24年 2月7日(火) 松本市中央公民館
- (b) 委員(敬称略)

氏名	所属・職名
渡辺 敏明	委員長 信州大学教育学部 准教授
西原 康行	新潟医療福祉大学健康科学部 教授
相沢 英伸	長野県スポーツ少年団松本市スポーツ少年団 本部長
青木 透	長野県公民館運営協議会 松本市和田公民館長
酒井 浩文	とよおか総合型地域スポーツクラブ ゼネラルマネジャー
松井 元	長野県スポーツ推進委員協議会 会長
園原 健志	チャレンジゆう Achi 運営委員長
小崎陽一郎	NPO法人スポーツコミュニティ軽井沢クラブ専務理事
北村 桂一	県教育委員会事務局 スポーツ課体育スポーツ振興係長

佐藤 純也	(財)長野県体育協会 競技係長
高橋 宏和	北信教育事務所 生涯学習課 指導主事
齋藤 毅	東信教育事務所 生涯学習課 指導主事
黒田 敏樹	中信教育事務所 生涯学習課 指導主事
名取 義仁	南信教育事務所 生涯学習課 指導主事
曾我 佳伸	南信教育事務所 飯田事務所 生涯学習課 指導主事
有賀 大成	県教育委員会事務局 スポーツ課 指導主事
山田榮一郎	長野県体育協会 クラブ育成アドバイザー
猪又 正雄	長野県体育協会 クラブ育成アドバイザー
松林 憲治	長野県体育センター (広域スポーツセンター) 所長
松田 正己	副委員長 長野県体育センター (広域スポーツセンター) 次長
山崎 武	長野県体育センター (広域スポーツセンター) 専門主事
中村 博幸	長野県体育センター (広域スポーツセンター) 専門主事
田玉 勝己	長野県体育センター (広域スポーツセンター) 専門主事

e 総合型クラブ連絡協議会

◆ 長野県総合型クラブ連絡協議会

- (a) 開催日 第1回 平成23年 6月14日 (火) 松本市中央公民館  
 第2回 平成23年10月18日 (火) 松本市中央公民館  
 第3回 平成24年 2月 7日 (火) 松本市中央公民館

(b) 役員 (敬称略)

会長	総合型地域文化スポーツクラブ (チャレンジゆう Achi)	園原 健志
副会長	いいづなスポーツクラブ	瀧澤 輝幸
理事	さなだスポーツクラブ	飯塚 義隆
理事	総合型地域スポーツクラブ 白馬総合型地域スポーツクラブ	下澤 弘嘉
学識経験理事	信州大学	渡辺 敏明
委員	各総合型クラブ代表者1名	

◆ 四地区の総合型クラブ連絡協議会への協力

- 6月23日 (木) 第1回北信地区連絡協議会 長野合同庁舎 情報提供  
 10月 1日 (土) 南信地区連絡協議会 伊那市いなっせ 講演・実技指導  
 11月25日 (金) 中信地区連絡協議会 松本中央公民館 情報提供  
 12月 9日 (金) 東信地区連絡協議会 小諸グランドキャッスルホテル 講演・情報提供  
 12月20日 (火) 第2回北信地区連絡協議会 長野合同庁舎 運営補助

f 総合型クラブアシスタントマネージャー養成講習会

11月12日(土)・13日(日)・20日(日)の3日間

松本歯科大学会議室

筑波大学大学院 柳沢和雄 教授 丸ノ内スポーツクラブ 古市昭太郎 運営委員長

受講人数 43名

g 広域スポーツセンター指導者派遣等事業

totoからの助成金により、希望のあるクラブへ広域スポーツセンターが指導者の派遣を行う。

クラブへの実技指導者謝金活用クラブ

予算額 1,128,065円 決算額 1,110,650円

①木曾ひのきっ子ゆうゆうクラブ②富士見町地域スポーツクラブ③さなだスポーツクラブ

④伊那市総合型地域スポーツクラブ ⑤うえだ総合型地域スポーツクラブUSC

⑥長野スポーツコミュニティークラブ東北 ⑦白馬総合型地域スポーツクラブ

⑧チャレンジゆうAchi ⑨高山村総合型スポーツクラブ⑩いづなスポーツクラブ

⑪丸ノ内スポーツクラブ⑫あさまハイランドスポーツクラブ⑬ながの北部スポーツクラブ

⑭うえだミックススポーツクラブ ⑮スポネット常念 ⑯白馬総合型地域スポーツクラブ

h 総合型クラブの指導者講習会講師

① 4月 9日(土) 南箕輪わくわくクラブ「オープニングセレモニー」にて講演

② 8月24日(木) いきいきスポーツクラブすぎか「指導者研修会」講師

③ 8月28日(日) (仮称)南木曾町総合型地域スポーツクラブ「指導者研修会」講師

④ 3月21日(水) 「この指とまれ☆しなの」指導者講習会講師

⑤ 3月25日(日) 「ゆたかのスポーツクラブ」総会講師

i 総合型クラブ設立総会の出席

①2月 5日(日) 「この指とまれ☆しなの」設立総会

②2月12日(日) 「いきいきスポーツクラブすぎか」設立総会

③2月18日(土) 「浅間嶺スポーツクラブ」設立総会

④2月19日(日) 「skIp(スキップ)まつもと」設立総会

⑤2月25日(土) 「岡谷やまびこクラブ」設立総会

⑥2月26日(日) 「スポーツシューレ小海」設立総会

j スポーツ交流大会

7月 2日(土) 第33回「スポーツ天国」において総合型クラブ交流大会(フットサル)を実施。(7クラブ 参加者数62名)

k 情報提供

ほぼ毎月、メールマガジンを発行した。指導者派遣事業、研修会の告知、助成金の情報、クラブ訪問記などを配信した。

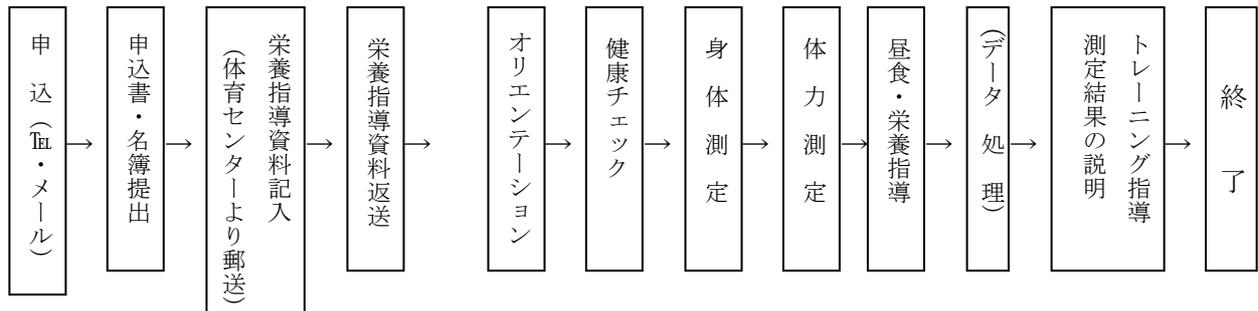
## ウ 健康・体力測定診断事業

競技力向上を目指すスポーツ選手（中学生以上）を対象に専門測定を行い、健康・体力づくりを目指す県民を対象に一般測定を実施した。両測定ともに個人の体力を客観的に測定・評価し、専門測定においては競技力向上のためのトレーニング、一般測定においては健康・体力づくりのための運動等の指導・助言を行なった。また、専門測定の希望者に対して栄養指導を実施した。

### 【当事業の流れ】

#### 【事前】

#### 【当日】



#### (ア) 専門測定（競技選手測定）

##### a 目的

スポーツ選手の運動に対する特性や能力、また、トレーニング効果やその内容の検討をするために、専門的な体力測定機器を用いて体力の測定をした。そのデータをもとに、選手とその指導者に対して、競技力の向上に寄与するため次のような援助を行った。

- (a) 競技力を支える「体力」を客観的に評価し、効果的なトレーニングの方法のアドバイスをを行った。
- (b) 競技力を支える「スポーツ科学」についての情報を提供した。
- (c) 食生活状況、栄養摂取状況の実態を把握し、栄養に関する知識や関心を高めるためのアドバイスをを行い、競技力の向上につながる食生活の実践を促した。

##### b 実施内容

- (a) 健康チェック：問診、血圧、体温、安静時脈拍数
- (b) 身体測定：肺機能（肺活量、1秒量、1秒率）、骨密度  
体組成（身長、体重、BMI、周径囲、筋肉量、推定体脂肪率）

##### (c) 体力測定

- ・無酸素性能力測定

【パワーマックスによる測定】（競技特性により、下記の3項目から選択）

- ①最大無酸素パワー（ハイパワー） 例、野球、陸上短距離、バレーボール
- ②筋持久力A（ミドルパワー） 例、アルペンスキー、陸上中距離
- ③筋持久力B（間欠的なハイパワーの持久力） 例、サッカー、バスケットボール

【バイオデックスによる測定】

動的筋力（等速性脚筋力）

- ・有酸素性能力測定：最大酸素摂取量（間接法）
- ・補助項目：筋力（握力）、瞬発力（垂直跳び、立ち幅跳び）、平衡性（閉眼片足立ち）、

柔軟性（長座体前屈）、筋持久力（上体起こし）、敏捷性（反復横跳び、全身反応時間）  
 (d) 栄養指導：食事調査をもとにした競技力向上のための指導

c 実績報告

(a) 年間測定者数

測定回数	男性	女性	合計
25回	302人	118人	420人

(b) 測定回数内訳

バレーボール（3回） バスケットボール（1回） ソフトボール（3回）  
 硬式野球（10回） 陸上競技（3回） サッカー（4回） 相撲（1回）

(c) 競技種目別利用者数

競技種目名	男子	女子	合計
野球	162	0	162
バレーボール	2	40	42
バスケットボール	15	0	15
陸上競技	28	24	52
サッカー	82	1	83
ソフトボール	0	53	53
相撲	13	0	13
合計	302	118	420

※単位（人）

(イ) 一般測定（健康体力測定）

a 目的

- 県民の健康・体力の保持・増進を目的として、測定機器による体力測定を行った。
- (a) 体力測定結果から体力診断表を作成し、体力プロフィール、能力評価、体力評価および健康・体力づくりのためのアドバイスを行った。
  - (b) 青年期、壮年期、高齢期の利用者に対して、将来にわたる健康づくりや各ライフステージに応じた体力の向上が図れるように、運動プログラムの提供及び運動方法の指導をした。
  - (c) 発育期の児童・生徒の基礎的運動能力の向上が図れるようにアドバイスした。
  - (d) 食生活状況、栄養摂取状況の実態を把握し、栄養に関する知識や関心を高めるためのアドバイスを行い、健康・体力づくりにつながる食生活の実践を促した。

b 実施内容

- (a) 健康チェック：問診、血圧、体温、安静時脈拍数
- (b) 身体測定：肺機能検査（肺活量、1秒量、1秒率）、骨密度  
 体組成（身長、体重、BMI、周径囲、筋肉量、推定体脂肪率）
- (c) 体力測定
  - 12歳～19歳：握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、急歩（男性1500m、女性1000m）  
 最大酸素摂取量、立ち幅とび、垂直とび、閉眼片足立ち、全身反応時間
  - 20歳～64歳：握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、急歩（男性1500m、女性1000m）

- 最大酸素摂取量、立ち幅とび、垂直とび、閉眼片足立ち、全身反応時間  
 65歳～79歳：握力、上体起し、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、  
 6分間歩行、脚伸展パワー  
 (e) 運動指導：体力測定結果をもとにした健康・体力づくりのための指導

c 実績報告

(a) 年間測定者数

測定回数	男 性	女 性	合 計
20回	411人	351人	762人

(b) 測定回数内訳

渚消防署（6回）スポーツ天国（1回）日本ウエルネス高等学校（1回）  
 茅野市体力測定（1回）SWANプロジェクト（2回）  
 中高年のメタボ解消講座（1回）県民スポーツフェスティバル（1回）  
 松本ゼミナール（1回）個人申込み一般測定（6回）

エ 体育・スポーツの普及、相談・援助

生涯スポーツ振興を進める中で、広く県民の体育・スポーツへの関心を高め、体力の向上とスポーツ活動の定着化を図るため、ニュースポーツ等の指導・紹介、スポーツ天国の開催、体育・スポーツに関する相談対応、指導者の資質向上のための講師派遣を行った。また、松本大学と連携協定を結び、スポーツ天国、体力測定事業への参加・協力を通して、青年の育成や地域の活性化に貢献する活動を展開し始めた。

(ア) 体育・スポーツの普及

a 派遣指導【114件 指導対象者 5,064人】

- (a) 地域スポーツ指導者養成のための派遣 43件  
 (b) 学校体育指導者養成のための派遣 32件  
 (c) その他の派遣 4件  
 (d) 広域スポーツセンターに関わる派遣 35件

b ニュースポーツ等の用具の貸し出し状況

- (a) 貸し出し件数 344件  
 (b) 貸し出し種目数 50種目  
 (c) 人体蘇生模型等  
 ・人体組成模型 22件  
 ・AEDトレーナー 22件

c 第33回「スポーツ天国」

期 日	7月2日（土）
場 所	信州スカイパーク

競技種目 参加者数	【参加者合計】…………… 6, 193人		
	【参加者内訳】		
	集団リレー	2, 757人	一輪車タイムトライアル 46人
	小学生相撲	86人	ウォーキング教室 60人
	マレットゴルフ	242人	グラウンド・ゴルフ 239人
	チャレンジ・ザ・ゲーム	423人	女子ダブルステニス 70人
	ニュースポーツスタンプラリー	1600人	総合型クラブ交流会 62人
健康相談、栄養指導、体力測定体験		233人	役員他 375人

- (イ) 体育・スポーツの相談 766件
- a 学校体育に関する相談 198件
- b 生涯スポーツ関係の相談 497件
- c その他の相談 71件

(ウ) 官学連携

- a 松本大学との連携
- (a) 松本大学との連携・公開講座を開設
- ・学校体育・スポーツ研修講座「学力向上のためには体力向上が不可欠！」
  - ・生涯スポーツ研修講座「人生はピンピン☆きらり！」
  - ・生涯スポーツ研修講座「関係づくりに効果的なレクリエーション・ゲーム」
- (b) スポーツ天国における学生ボランティア受け入れ 41名 (内10名は企画運営スタッフ)

オ 体育・スポーツの調査研究、情報提供事業

体育・スポーツに関する調査・研究を行い、研修講座及び県民の体育・スポーツ活動での活用を図るように努めた。また、体育・スポーツに関する資料の収集・保管をし、希望に応じて所内閲覧や資料送付に応じた。

(ア) 調査・研究

体育センターレポート24号を作成した。(「走・跳の運動(遊び)、陸上運動における授業の充実を図るための支援について～体育指導が苦手な先生のための研修②の実践から～」)

(イ) 情報の収集・提供(所内での閲覧・視聴を原則とした。)

体育・スポーツ、トレーニング等に関する情報及び学習指導案を収集し、提供した。

a 図書の資料

- (a) 一般図書および月刊図書
- ・体育専門書、体育スポーツ総覧等
  - ・月刊図書(体育、保健、レクリエーション関係)
- (b) 研究資料
- ・体育センター研修講座テキスト、研究レポート
  - ・県外体育・スポーツ研修研究機関レポート
  - ・(財)日本体育協会報告書

b 視聴覚資料

- ビデオテープ(一部DVD対応)
- ・学校体育・スポーツ研修講座関係

- ・生涯スポーツ研修講座関係
- ・総合型地域スポーツクラブ育成・支援・定着研修講座関係
- ・体育・スポーツ、ニュースポーツ関係
- ・健康・体力づくり関係                      ・高齢者スポーツ活動関係
- ・総合型地域スポーツクラブ関係

c 学習指導案

南信教育事務所、東信教育事務所の指導主事から推薦のあった授業について、学習指導案の提供を各学校にお願いし、収集した。

d スポーツ情報サービス

(a) ホームページからの情報提供

- ・ホームページアクセス件数

	2010年度	2011年度 (前年度比)
1日平均アクセス件数	667件	1,952件
1ヶ月平均アクセス件数	20,310件	59,376件
年間アクセス件数	243,730件	712,518件 (292%)

- ・体育なんでも情報や講座の様子
  - ・ホームページアドレス <http://www.pref.nagano.lg.jp/xkyouiku/taice/index.htm>
  - ・Eメールアドレス [taiikucenter@pref.nagano.lg.jp](mailto:taiikucenter@pref.nagano.lg.jp)
- (b) 広報活動 (広報誌、新聞、テレビによる情報提供)