

7 体 育 セ ン タ

(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

<p>体育・スポーツの研修 学校体育・スポーツ研修</p>	<p>学校体育・スポーツ研修講座 初任者研修選択講座 5・10年経験者研修選択講座 教育実践支援</p>
<p>生涯スポーツ研修</p>	<p>生涯スポーツ指導者研修講座 初任者研修選択講座 5・10年経験者研修選択講座</p>
<p>総合型地域スポーツクラブ 育成・支援・定着研修</p>	<p>総合型地域スポーツクラブ研修講座 高等学校初任者研修選択講座 5・10年経験者研修選択講座</p>
<p>広域スポーツセンター</p>	<p>総合型地域スポーツクラブの創設・運営に関する支援 広域圏における競技力向上に関する支援 広域圏のスポーツ振興に関してスポーツ医・科学面からの支援 スポーツ情報の収集・提供 市町村及びスポーツ団体等との連携・協力</p>
<p>健康・体力測定診断 専門測定</p>	<p>競技選手・運動部活動選手測定 トレーニング処方、栄養指導 スポーツ科学に関する情報提供</p>
<p>一般測定</p>	<p>健康体力測定、運動能力測定 運動処方</p>
<p>体育・スポーツの普及、相談・派遣 普及</p>	<p>スポーツ天国 ニュースポーツの紹介・指導</p>
<p>相談・派遣</p>	<p>体育・スポーツ全般の相談 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等の貸し出し</p>
<p>体育・スポーツの調査研究、情報提供 調査・研究</p>	<p>体育・保健体育科学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・配布</p>
<p>情報の収集・提供</p>	<p>図書・視聴覚資料・学習指導案 体育・スポーツ情報サービス</p>

(2) 事業別の概要

ア 体育・スポーツ指導者の研修事業

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・スポーツに携わる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、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・生徒が生涯にわたる豊かなスポーツライフ及び健康の保持増進の基礎を培えるよう、その携わり方に関する基本的・専門的な研修を行い、資質の向上を図った。

b 研修方針

次の5つの分野構成で講座を開設した。

A分野（教科「体育」「保健体育」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）

【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。

D分野（体育・スポーツ振興事業としてスポーツ課との共催で実施した特設講座）

【ねらい】武道認定講習（柔道・剣道）及び実技指導（バスケットボール・卓球）の研修を行った。

E分野（自主研修講座）

【ねらい】体育学習等に関する継続的な自己課題についての研修を行った。

c 実施状況

上記5分野で計26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。
講座への受講状況

募集・申込・受講者数	
募集定員	1665人
申込者数	1476人
決定者数	1476人
受講者数	1337人
欠席・取消	139人

学校種別受講者数（％）	
幼稚園・保育園	1人（0.1％）
小学校	565人（42.2％）
中学校	332人（24.8％）
高等学校	217人（16.2％）
特支学校	96人（7.2％）
その他	128人（9.0％）

校種別及び研修（希望・経年・初任）別受講状況

一般講座

（単位：人）

No	講座名	小学	中学	高校	幼保	特支	他	合計	定員	希望	経年	初任
1	体ほぐしの運動	34	10	5	0	4	12	65	100	26	15	12
2	だれでもできるマット・跳び箱・鉄棒運動	66	10	3	0	2	2	83	80	49	17	15
3	生きる力をはぐくむ保健の授業づくり	19	3	13	0	3	0	38	40	25	9	4
4	戦術学習で・・・ボールゲームを楽しもう！！	22	6	4	0	1	0	33	40	18	8	7
5	これが新しい実技の指導法（水泳）	6	3	8	0	5	3	25	65	16	5	1
6	これが新しい実技の指導法（サッカー）	5	7	10	0	0	0	22		12	7	3
7	これが新しい実技の指導法（バドミントン）	3	10	9	0	1	1	24		18	4	1
8	こんな遊び方がある・・・ムーブメント教育	11	0	1	0	20	3	35	45	24	5	3
9	ボールゲームの教材はこうやって作ろう！！（2日間）	10	4	0	0	1	0	15	30	10	3	2
10	ボールゲームの教材はこうやって作ろう！！（1日目のみ）	10	2	5	0	0	1	18		13	5	0
11	脳の発達と子どもの運動	37	8	5	0	8	3	61	90	31	5	0
12	表現運動・ダンスが好きになる指導のコツ	21	10	9	0	1	4	45	60	21	11	9
13	苦手な子ども運動が好きになるコーディネーション運動、遊びA	64	8	5	0	4	12	93	90	43	17	21
14	苦手な子ども運動が好きになるコーディネーション運動、遊びB	21	5	2	0	1	4	33	90	20	4	9
15	身体コンディショニングとテーピング	3	16	17	0	1	3	40	50	25	3	9
16	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	6	21	14	0	1	10	52	50	36	6	0
17	速さのためにSAQトレーニング	12	18	15	0	4	10	59	90	41	6	2
18	スポーツ栄養学	17	24	10	0	6	13	70	100	37	3	9
19	メンタルトレーニング	13	38	13	0	3	3	70	90	47	12	8
20	いざという時の応急手当	4	8	9	0	3	4	28	45	10	3	11
21	運動会や授業に生かせるリズム・ダンス・表現	62	4	1	1	6	6	80	100	56	8	10
22	プロジェクトアドベンチャー	31	10	5	0	4	11	61	45	39	4	7
23	だれでもできる、楽しめるニュースポーツA	29	9	7	0	6	10	61	80	34	13	4
24	だれでもできる、楽しめるニュースポーツB	32	12	5	0	4	5	58	80	27	8	18
25	スノーボード教室	5	5	1	0	1	3	15	30	10	1	0
26	スキー教室	11	8	3	0	3	0	25	30	23	2	0
小計		554	259	179	1	93	123	1209	1520	711	184	165

特設講座

No	講座名	小学	中学	高校	幼保	特支	他	合計	定員	希望	経年	初任
1	柔道段位認定（初段）	2	6	4	0	0	0	12	30	12	0	0
2	柔道段位認定（二段）	0	2	3	0	0	0	5		5	0	0
3	柔道講習会（2日間受講）	1	1	1	0	0	0	3		3	0	0

4	柔道講習会（1日目のみ受講）	0	1	0	0	0	0	1		1	0	0
5	剣道段位認定（初段）	1	4	0	0	0	0	5	30	5	0	0
6	剣道段位認定（二段）	1	1	2	0	0	0	4		4	0	0
7	剣道段位認定（三段）	0	3	0	0	0	0	3		3	0	0
8	剣道講習会（2日間受講）	0	3	0	0	0	0	3		3	0	0
9	剣道講習会（1日目のみ受講）	0	1	1	0	0	0	2		2	0	0
10	剣道講習会（2日目のみ受講）	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0
11	運動部活動実技指導のポイント バスケットボール	3	40	9	0	2	0	54	40	54	0	0
12	運動部活動実技指導のポイント 卓球	2	10	15	0	1	5	33	40	28	0	0
計		10	72	35	0	3	5	125	140	120	0	0

自主研修講座

1	悩み解消・役立ち研修	1	1	3	0	0	0	5	5	5	0	0
---	------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

合 計		565	332	217	1	96	128	1339	1665	836	200	171
-----	--	-----	-----	-----	---	----	-----	------	------	-----	-----	-----

d 実施内容

A分野（教科「体育」「保健体育」指導に関する研修講座）

No	講 座 名	期 目	受講者 (定員)	講 師	研 修 内 容
1	体ほぐしの運動	6/6 (金)	60 (100)	ふくいふれあい研究会 代表 五十嵐淳子	講義及び実習「体ほぐしの体験・実感・理解」 気づき 調整 交流
2	だれでもできるマット・跳び箱・鉄棒運動	6/10 (火)	83 (80)	上越教育大学 名誉教授 太田 昌秀	講義及び実習 「マット、跳び箱、鉄棒運動の指導のポイント」
3	生きる力をはぐくむ保健の授業づくり	6/13 (金)	38 (40)	岐阜大学 教授 近藤 真庸	講義「保健学習のあり方」 講義「保健の授業はもっと楽しくできる」 演習「教材づくり」
4	戦術学習で・・・ボールゲームを楽しもう	6/26 (木)	33 (40)	筑波大学 准教授 岡出 美則	講義「ボール運動から見たカリキュラム」 演習及び講義 「カリキュラムづくりの実際」
5	これが新しい実技の指導法（中学・高等学校） 水泳 サッカー バドミントン	6/27 (金)	水泳 25 サッカー 22	長野市立東部中学校 教諭 塚原 伸也 上田染谷丘高等学校 教諭 伊原 裕貴 大桑村立大桑中学校 教諭 横井 和浩	共通講義 「体育学習の進め方」 実習「水泳の指導法」 実習「サッカーの指導法」 実習「バドミントンの指導法」

			バド 24 全体 71 (65)	明科高等学校 教諭 登内 将志 木島平中学校 教諭 足立 洋美 丸子修学館高等学校 教諭 堀 真希 体育センター専門主事	
6	こんな遊び方がある・・・ ムーブメント教育	8/22 (金)	35 (45)	横浜国立大学 教授 小林 芳文	講義「ムーブメント教育理論と体育」 実習「児童・生徒の障害に応じた運動や遊びと指導の工夫」 実習「ムーブメント遊具による創造的な動きづくり」
7	ボールゲームの教材 はこうやって作る う!!	8/28 (木) 8/29 (金)	33 (30)	信州大学 教授 岩田 靖	講義「心と体にやさしい教材づくりのポイント」 演習「やさしい教材づくりの実際」 実習「やさしい教材の体験」 演習「授業改善に生かす評価の仕方」
8	脳の発達と子どもの 運動	9/9 (火)	61 (90)	松本短期大学 教授 柳澤 秋孝	講義「脳の発達と子どもの運動との関係」 実習「心と体を育む運動遊び」
9	表現運動・ダンスが好 きになる指導のコツ	9/12 (金)	45 (60)	横浜国立大学 教授 高橋 和子	講義「表現運動・ダンスの意義と考え方」 実習「表現運動・ダンスの指導法」 「動き作り、表現運動の実際」
10	苦手な子どもも運動が好 きになるコーディネーシ ョン運動、遊びA	8/12 (火)	93 (90)	長野市立豊栄小学校 教頭 柳澤 光	講義「コーディネーション運動の理論」 「コーディネーション運動の指導法」 実習「コーディネーション運動の実際」
11	苦手な子どもも運動が好 きになるコーディネーシ ョン運動、遊びA	11/15 (土)	33 (90)	長野市立綿内小学校 教頭 小林 高志	講義「コーディネーション運動の理論」 実習「コーディネーション運動の実際」 (道具無し、ボール・器具を使って)

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）

No	講座名	期日	受講者 (定員)	講師	研修内容
1	身体的コンディショ ニングとテーピング	9/18 (木) 9/19 (金)	40 (50)	日本福祉大学 教授 小林 寛和	講義「スポーツ選手に対する身体的コンディショニングの基本的な考え方」 実習「コンディショニングの具体的方法」 講義「テーピング概論」 実習「テーピングの具体的方法」

2	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	10/2 (木) 10/3 (金)	52 (50)	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	講義「身体の機能解剖と動作を分析する」 実習「コンディショニングチェックとストレッチ」 実習「動作連鎖のためのレジスタンストレーニング」
3	速さのためのSAQトレーニング	11/6 (火)	59 (90)	(株)クレーマージャパン トレーニングコーチ 吉田 謙介	講義「SAQトレーニングのねらい」 実習「ウォームアップとファーストフットワーク」 実習「ラダーやミニハードル等を用いたトレーニング」
4	スポーツ栄養学	12/4 (木)	72 (100)	明治製菓(株) ザバス スポーツ& ニュートリション・ラボ 柴田 麗	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」
5	メンタルトレーニング	12/5 (金)	70 (90)	山梨大学 教授 遠藤 俊郎	講義「メンタルマネジメントの考え方とメンタル・スキル・トレーニング」 実習「メンタル・スキル・トレーニングの実際」

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）

No	講座名	期日	受講者 (定員)	講師	研修内容
1	いざという時の応急手当	6/3 (火)	28 (45)	松本広域消防局 芳川消防署 大久保啓司 神林出張所 所長 西澤 健司 藤森 明人 市川 雄幸	講義「応急手当の考え方」 実習「包帯洪、止血洪の実際」 実習「AEDを含む心肺蘇生法の実際」 ガイドライン2005
2	運動会や授業に生かせるダンス・リズム・表現	7/10 (金)	80 (100)	伊那市総合型地域スポーツクラブ クラブマネージャー 山岸 洋子 根橋 恵美	実習「パフォーマンス(身体表現)を發揮させる準備運動、基本のリズムのとり方」 実習「年齢別ダンス振り付け、手具を使った動き」 実習「心身を解き放す整理運動」
3	プロジェクトアドベンチャー	9/5 (金)	61 (45)	(株)プロジェクトアドベンチャー アドベンチャージャパン トレーナー 杉村 厚子	講義「プロジェクトアドベンチャーのねらいと考え方」 実習「プロジェクトアドベンチャーの実際」
4	だれでもできる、楽しめるニュースポーツA	7/11 (金)	61 (80)	体育センター専門主事	講義「ニュースポーツの考え方と学校教育での扱い方」 実習「ニュースポーツ体験」 (ワンバウンドふらばるバレー、ニチレクボール、ピロポロ、マレットゴルフ)
5	だれでもできる、楽しめるニュースポーツB	10/28 (火)	58 (80)	体育センター専門主事	講義「ニュースポーツの考え方と学校教育での扱い方」 実習「ニュースポーツ体験」 (フラッグフットボール、チャンスポール、フロアホッケー、スナ

					ックゴルフ)
6	ウィンタースポーツ: スノーボード教室	1/19 (月) 1/20 (火) 1/21 (水)	1 3 (30)	須坂園芸高等学校 教諭 北原三代志 須坂高等学校 教諭 篠塚 茂則 大町高等学校 実習助手 中島 瑞穂	講義「スノーボードのスキルアップと指導のポイント」 実習「課題別実習」
7	ウィンタースポーツ: スキー教室	1/21 (水) 1/22 (木) 1/23 (金)	2 5 (30)	飯山市立戸狩小学校 教諭 鈴木 崇晃 飯田市立飯田西中学校 教諭 小林 晋 大鹿村立大鹿小学校 教諭 石井 克之	講義「スキーのスキルアップと指導のポイント」 実習「課題別実習」

D分野(特設講座)

No	講座名	期日	受講者 (定員)	講師	研修内容
1	武道認定講習 柔道 剣道	柔道 9/2(火) ~4(木) 剣道 10/16 (火) ~18 (水)	柔道 21 (30) 剣道 17 (30) 計 38 (60)	【柔道】 長野県柔道連盟 六段 和田 久 六段 涌井 雅半 四段 芹沢 除 三段 山下 貴丈 【剣道】 長野県剣道連盟 教士七段 加瀬 浩明 教士七段 塩崎 正昭 錬士六段 二本むつみ 錬士六段 青柳 俊幸	実習「基本動作、对人的技能、試合、審判法、形」 段位認定審査 「取得希望段位の認定審査」
2	運動部活動実技指導のポイント バスケットボール 卓球	10/23 (木) 10/24 (金)	バスケ 54 (40) 卓球 33 (40) 計 87 (80)	【バスケットボール】 ・早稲田大学スポーツ科学 学院 准教諭 倉石 平 【卓球】 (財)日本卓球協会 日本ナショナルチーム 女子監督 近藤 欽司	【バスケットボール】 講義「バスケットボールの運動特性の理解」 実習「バスケットボールの基礎技術」 実習「バスケットボールの基礎技術・練習法・試合法」 【卓球】 講義「卓球の運動特性の理解」 実習「卓球の基礎技術」 実習「卓球の基礎技術・練習法・試合法」

E 分野（自主研修）

No	講座名	期日	受講者 (定員)	講師	研修内容
1	悩み解消・ 役立ち研修	開講式 6/23 (月) 閉講式 2/3 (火)	5 (若干名)	体育センター専門主事	研修課題の設定 自己課題の研修 研修のまとめ

(イ) 生涯スポーツ研修講座

a 目的

スポーツ及び健康・体力づくり関係者や市町村職員・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、体育・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、た総合型地域スポーツクラブ設立・育成に向けての研修を行い、資質の向上を図る。

b 研修方針

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。

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。

県内5地区に出向いて研修講座を行い、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した。

総合型地域スポーツクラブ育成・支援・定着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8講座と総合型地域スポーツクラブ育成・支援・定着研修講座5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。

講座への受講状況

募集・申込・受講者数		種別受講者数(%)	
募集定員	700人	スポーツに携わる地域の関係者	314人(66.1%)
申込者数	559人	県・市町村職員	58人(12.2%)
決定者数	559人	教職員	103人(21.7%)
受講者数	475人		
欠席・取消	84人		

講座別受講者状況

生涯スポーツ研修講座

講座名	受講者数	内 訳											総 合 型	そ の 他	
		体 指	ス ポ 指	教 委	体 協	企 業	レ ク 協	教職員							計
								幼 保	小	中	高	特 別			
人生はピンピン きらり！	43	12	7	3	0	0	2	1	7	2	0	7	17	1	1
新任体育指導委員・地域スポーツ関係者・市町村生涯スポーツ担当者研修	23	13	2	4	0	0	1	0	1	0	0	0	1	2	0
自然と親しむ体験学習 ～体と心で森を楽しもう～	21	0	0	0	0	0	1	2	13	3	2	1	21	0	0
転倒予防のための実践科学 ～基礎から実技まで～	41	20	8	4	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	4
ピラティス・体への気づき	39	13	5	5	0	1	0	0	6	2	2	0	10	3	2
初心者指導の基礎ゴルフ ～生涯スポーツへの活用～	16	1	0	0	0	0	0	0	5	8	1	1	15	0	0
身近な用具で介護予防運動 ～ハンカチ・割り箸・クッション体験～	41	14	6	6	2	0	3	0	4	1	3	0	8	0	2
古武術の応用～温故・和才～	66	31	2	4	0	0	0	0	9	8	4	6	27	1	1
計	290	104	30	26	4	1	9	3	45	24	12	15	99	7	10

総合型地域スポーツクラブ育成・支援・定着研修講座

講座名	受講者数	内 訳											総 合 型	そ の 他	
		体 指	ス ポ 指	教 委	体 協	企 業	レ ク 協	教職員							計
								幼 保	小	中	高	特 別			
長野教育事務所管内 信州新町	13	0	8	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
松本教育事務所管内 小谷村	50	3	3	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	34
佐久教育事務所管内 小諸市	38	14	0	7	0	0	3	0	0	0	0	0	0	14	0
伊那教育事務所管内 飯島町	20	4	0	5	4	0	0	0	0	0	0	0	0	2	5
飯田教育事務所管内 喬木村	35	5	8	4	12	0	0	0	1	0	0	0	1	5	0
計	156	26	19	26	21	0	3	0	1	0	0	0	1	21	39

d 実施内容

生涯スポーツ研修講座

No	講座名	期日	受講者 (定員)	講 師	研 修 内 容
1	人生はピンピン きらり！	6 / 28 (土)	43(60)	健康運動指導士 スポーツプログラマー	〔講義・実技〕 「転倒予防・体調改善に生かすフッ

				山田 美也 松本大学 准教授 根本 賢一	ト・ケア」 〔講義〕 「インターバル速歩とその効果」 〔実習〕 「インターバル速歩の実際」
2	新任体育指導委員・地域 スポーツ関係者・市町村 生涯スポーツ担当者研修	7 /19 (土)	23 (60)	神戸大学 教授 山口 泰雄 長野県体育センター 専門主事	〔講義〕 「地域におけるスポーツ振興」 〔実習〕 「ニュースポーツ ・コーディネーション運動」
3	自然と親しむ体験学習 ～体と心で森を楽しも う～	7 /28 (月)	21(50)	東京成徳大学 教授 石崎 一記	〔実習 ・ 〕 「ネイチャーゲームで森を楽し もう」「思い出を形にして」 〔講義〕 「こどもの自然体験と発達」
4	転倒予防のための実践 科学 ～基礎から実技まで～	9 / 7 (土)	41 (60)	東京農業大学 講師 上岡 洋晴	〔講義〕 「転倒予防のための戦略：敵 を知り、己を知る！」 〔実習〕 「転倒予防の運動レシピ：評 価と方法」
5	ピラティス・体への気 づき	9 /27 (土)	39 (80)	ピラティス・スタジオ MOM 百瀬 和子	〔実習・講義〕 「ピラティスで獲得。自在な 動きと心身の調和」
6	初心者指導の基礎ゴルフ ～生涯スポーツへの活用～	10/10 (金)	16 (30)	ゴルフ インストラクター 夏野 元樹	〔講義〕 「基礎理論の理解とその指 導法」 「コース実習でのスイング チェック」
7	身近な用具で介護予防 運動 ～ハンカチ・割り箸・ク ッション体験～	10/30 (木)	41 (50)	医療法人藤沢病院 企画調査室長 健康運動指導士 石井 千恵	〔講義〕 「健康づくりのトレーニン グについて」 〔実習〕 「中高齢者にやさしいエク ササイズ」
8	古武術の応用～温故・ 和才～	11/29 (土)	66 (60)	びわこ成蹊スポーツ大学 講師 高橋 佳三	〔講義・実技〕 「続古武術的身体操作法と 現代生活への応用」

総合型地域スポーツクラブ育成・支援・定着研修講座

No	講座名	期日	受講者 (定員)	講師	研修内容
1	総合型地域スポーツクラブ研修講座(長野教育事務所管内:信州新町)	6 / 1 (日)	13 (40)	長野教育事務所 指導主事 加瀬 浩明 J A T A C 副会長 原 和正	〔講義〕 「総合型地域スポーツクラブとは」 〔講義・実習〕 「コンディショニング」
2	総合型地域スポーツクラブ研修講座(松本教育事務所管内:小谷村)	6 / 14 (日)	50 (40)	武庫川女子大学 教授 相澤 徹	〔講義〕 「スポーツをもっと楽しむために」 〔講義・実習〕 「ちゃんと分かれば怖くないスポーツ障害のお話」
3	総合型地域スポーツクラブ研修講座(佐久教育事務所管内:小諸市)	8 / 3 (日)	38 (40)	木曾ひのきっ子ゆうゆうクラブ 事務局長 辺見 元孝 信州大学 准教授 渡邊 敏明	〔講義・実習〕 「健康チェックと幼児・児童への一貫した運動指導」 〔実技・実習〕 「スポーツとのよい出会いにつながる運動遊び」
4	総合型地域スポーツクラブ研修講座(伊那教育事務所管内:飯島町)	9 / 21 (日)	20 (40)	新潟医療福祉大学 准教授 西原 康行 松本大学 教授 犬飼己紀子	〔講義〕 「総合型地域スポーツクラブの可能性とその育成について」 〔実習〕 「楽しく続けられるスポーツ健康習慣」
5	総合型地域スポーツクラブ研修講座(飯田教育事務所管内:喬木村)	9 / 28 (日)	35 (40)	木曾ひのきっ子ゆうゆうクラブ 事務局長 辺見 元孝 健康運動指導士 牧内 隆雄	〔講義〕 「スポーツクラブで健康づくり・地域づくり」 〔情報交換・意見交換会〕 〔講義・実習〕 「子どもの指導に生かす運動遊び」

イ 総合型地域スポーツクラブ育成事業

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を育成することが必要であり、その育成・支援・定着を図ることを目的に事業を行った。

(ア) 事業の内容

広域スポーツセンターにおいては、総合型地域スポーツクラブの創設・育成を支援するため、文部科学省より日本体育協会へ「総合型地域スポーツクラブ育成支援事業」が委託されたことに伴い、日本体育協会から委託を受けた長野県体育協会との連携・協力のもと、次の事業を行った。

- a 県内スポーツクラブ関係者等からなる組織(以下「育成委員会」という)を設置し、広域スポーツセンターを核とした県内総合型地域スポーツクラブ間の連携・協力体制を整備した。
- b 県内総合型地域スポーツクラブの活動を視察し、今後の育成・支援の参考とした。
- c 県内全域を対象としたスポーツ大会等を開催し、県内総合型地域スポーツクラブ等の活動の活性化及び連携の促進を図った。
- d 地域のスポーツ指導者を対象とした研修会等を開催し、指導者の養成及び資質の向上を図った。
- e 県内の各スポーツ施設、既存スポーツクラブ、ボランティアスポーツ指導者等の有効利用及び活用を図るための情報ネットワークを構築し、その中核としての機能化を図った。
- f その他必要な事業を行った。

(イ) 実施内容

a 育成委員会

開催日 第1回 平成20年 6月18日(水) ホテルモンターニュ松本
第2回 平成20年 12月12日(金) ホテルモンターニュ松本

委員(敬称略)

市町村・クラブ代表

松井 元	県体育指導委員 会長
西川 孝昭	上田市スポーツ少年団 事務局
中島 千明	阿南第一中学校 教頭
高池 一昭	聖南中学校 教頭
滝澤 輝幸	いいづなスポーツクラブ 事務局長
飯塚 義隆	さなだスポーツクラブ 事務局長
篠原 一郎	もちづき総合型クラブ 理事長
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
降旗 英明	丸ノ内スポーツクラブ 副委員長
清水 博	ゆたかのスポーツクラブ 会長
金子 徹也	富士見町地域スポーツクラブ 会長
臼井 良臣	ユポネット常念 会長

園原 健志	チャレンジゆうAchi 運営委員
金井 盛吉	塩尻北小野総合型地域スポーツクラブ 会長
下澤 弘嘉	白馬村総合型地域スポーツクラブ 事務局長
宮下 登	ワールドスポーツクラブ小川 代表
阿藤 千春	中野南部総合型地域スポーツクラブ 会長
山本 哲也	小谷村総合型地域スポーツクラブ 事務局長
塚田 陽一	坂城町総合型地域スポーツクラブ 事務局
金子 和夫	上田市教育委員会 丸子地区体育指導委員
美斎津昭博	波田中学校 教頭
川村 平	梓川中学校 教頭
小澤 健	長野県高等学校体育連盟 理事長

b 県内総合型地域スポーツクラブ視察訪問

2月 6日(金)	野沢温泉スキークラブ・enjoyふう太クラブ・いっぴなスポーツクラブ
2月 9日(月)	木曾ひのきっ子ゆうゆうクラブ・丸の内スポーツクラブ
2月10日(火)	ながわスポーツクラブ・アルプスすぽーつくらぶ安曇 菜の花SUNクラブ
2月12日(木)	さかえスポーツクラブ・ゆたかのスポーツクラブ
2月16日(月)	大町スポーツクラブ・スポネット常念
2月18日(水)	うえだ総合型地域スポーツクラブユースシー さなだスポーツクラブ
2月19日(木)	NPO法人 大町ジムナスティック・ネットワーク
2月20日(金)	NPO法人 あさまハイランドスポーツクラブ NPO法人 スポーツコミュニティ軽井沢クラブ たけしスポーツクラブ
2月23日(月)	チャレンジゆうAchi・とよおか総合型地域スポーツクラブ NPO法人 南箕輪わくわくクラブ
3月 5日(木)	富士見町地域スポーツクラブ
3月 6日(金)	もちづき総合型クラブ

c 総合型地域スポーツクラブ育成・支援・定着研修講座

総合型クラブ研修講座

6月 1日(日)	信州新町	アクティドーム
6月14日(土)	小谷村	小谷小学校
8月 3日(日)	小諸市	小諸市文化センター・乙女湖体育館
9月21日(日)	飯島町	飯島町体育館
9月28日(日)	喬木村	喬木村中央社会体育館
		生涯スポーツ研修講座(総合型クラブ関連)
7月19日(土)	信州スカイパーク体育館	新任体指、地域スポーツ関係者研修

d 総合型地域スポーツクラブアシスタントマネージャー養成講習会

第1回 11月 9日(日) 信州スカイパーク体育館

第2回 11月30日(日) 信州スカイパーク体育館

第3回 12月14日(日) 信州スカイパーク体育館

第4回 2月 1日(日) 信州スカイパーク体育館

e コーディネーター派遣

研修講座 1回

アシスタントマネージャー養成講習会 2回

育成委員会 2回

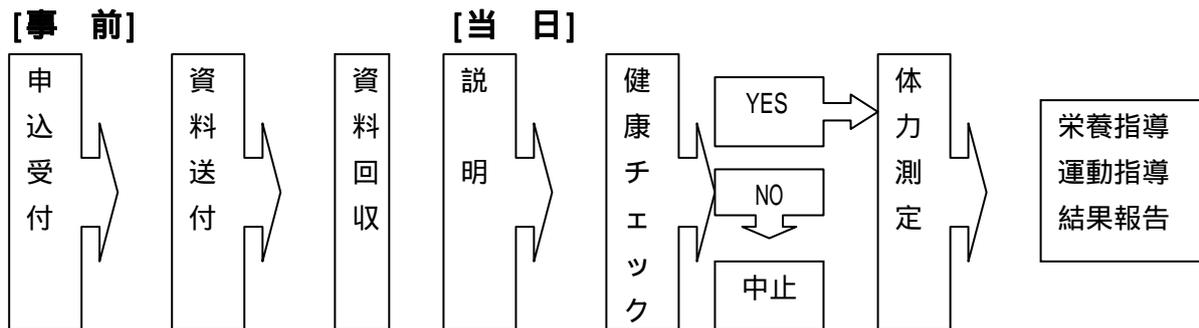
f 指導者派遣事業

派遣団体	派遣講座名	講師	期日
さなだスポーツクラブ	テニス指導者養成教室	庭山 裕	2008.11.23
	レベルアップバスケットボール教室	永井 久夫	2009. 1.25
富士見町地域スポーツクラブ	子どものためのスポーツ活動指導者教室	辺見 元孝	2008.12. 7
伊那市総合型地域スポーツクラブ	器械運動体操教室	丸山 洋美	2008. 5. 8
	器械運動体操教室	唐澤 直子	2008.11.27
	ジュニアアスリートクラブ陸上競技	木下 純市	2008.11. 8
	ジュニアアスリートクラブ陸上競技	宮原喜与志	2008.11. 8
	プチ体操教室	建石かずき	2008. 4.26
チャレンジゆうA c h i	基礎トレーニング教室	大坪 章男	2008. 9. 5
	水泳教室	菅沼 伸夫	2008. 9. 7
N P O 法人ジムナスティック・ネットワーク	親子エアロビクス教室	田中 花	2008.10. 5
N P O 法人うえだ総合型地域スポーツクラブユーエスシー	S A Q 講習会	滝沢 剛	2008.10.26
	スキー教室	小林 毅	2009. 1.18
	スキー教室	小畑 元樹	2009. 1.18
	スキー教室	久保 祐輔	2009. 1.18
いいづなスポーツクラブ	指導者育成講演会	野本 真一	2009. 2.11
長野コミュニティクラブ東北	バドミントン教室	足立 洋美	2008.12. 6
木曽ひのきっ子ゆうゆうクラブ	ダブルダッチで縄跳び体験	前石野 誠	2009. 2. 9

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】



(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。

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行った。

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。

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、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

健康チェック：問診、血圧、体温、安静時脈拍数、骨密度

肺機能検査：肺活量、1秒量、1秒率

形態測定：身長、体重、周径囲（胸囲、上腕囲、前腕囲、大腿囲、下腿囲）
皮下脂肪厚（上腕背位部、肩甲骨下部、腹部）、体脂肪率、体脂肪量、除脂肪体重、除脂肪体重/体重

無酸素性能力

・瞬発力：最大無酸素パワー（ハイパワー）、等速性脚筋力（動的筋力）、静的筋力

・筋持久力：筋持久力A（ミドルパワー）、筋持久力B（間欠的なハイパワーの持久力）筋持久力C（等速性筋持久力）

有酸素性能力：最大酸素摂取量（間接法）

補助項目：瞬発力、平衡性、柔軟性、筋持久力、敏捷性

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

年間測定者数

測定回数	男性	女性	合計
38回	384人	148人	532人

測定回数内訳

サッカー(3回) スキー(8回) バレーボール(2回) 相撲(1回)
ボート(1回) バスケットボール(6回) 硬式野球(15回) 陸上競技(2回)
競技種目別利用者数

競技種目名	男子	女子	合計
サッカー	39		39
スキー	68	36	104
バレーボール	30		30
ボート	8	3	11
相撲	13		13
硬式野球	219	4	223
バスケットボール		85	85
陸上競技	20	4	24
合計	397	132	529

(イ) 一般測定

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。
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。
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。
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。
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

健康チェック：問診、血圧、体温、安静時脈拍数、骨密度、動脈硬化指数

肺機能検査：肺活量、一秒量、一秒率

形態測定：身長、体重、座高、肥満度(体脂肪率、BMI[体格指数])

体力測定(新体力テスト)

握力、垂直跳び、立ち幅跳び、反復横跳び、全身反応時間、長座体前屈、上体起こし、閉眼片足立ち、開眼片足立ち、10m障害物歩行、急歩(男子1500m・女子1000m)、最大酸素摂取量、6分間歩行テスト

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

年間測定者数

測定回数	男性	女性	合計
8回	82人	151人	233人

年齢別測定者数

年齢	5～9	10～19	20～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	合計
男性	11	25	25	7	9	2	1	2	82
女性	7	23	19	25	23	9	27	18	151
合計	18	48	44	32	32	11	28	20	233

*単位(人)

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紹介やスポーツ天国・スポーツ教室の開催を行うと共に、体育・スポーツに関する相談に応じたり、指導者の資質向上のための講師派遣を行った。

(ア) 体育・スポーツの普及

a 派遣指導【150件 指導対象者 6173人】

生涯スポーツ指導者養成のための派遣	25件
学校体育指導者養成のための派遣	45件
その他の派遣	56件
広域スポーツセンターに関わる派遣	24件

b ニュースポーツ等の用具の貸し出し状況

貸し出し件数	345件
貸し出し種目数	51種目
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30回「スポーツ天国」

期 日	7月5日(土)																						
場 所	信州スカイパーク																						
競技種目 参加者数	<p>【参加者合計】..... 約3722人</p> <p>【参加者内訳】</p> <table> <tbody> <tr> <td>マレットゴルフ</td> <td>192人</td> <td>キンボール</td> <td>68人</td> </tr> <tr> <td>グラウンド・ゴルフ</td> <td>238人</td> <td>一輪車タイムトライアル</td> <td>38人</td> </tr> <tr> <td>さわやかウォーク</td> <td>人</td> <td>集団リレー</td> <td>1911人</td> </tr> <tr> <td>ニュースポーツスタンプラリー</td> <td>840人</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>健康相談、栄養指導、体力測定体験</td> <td>106人</td> <td>役員他</td> <td>231人</td> </tr> </tbody> </table>			マレットゴルフ	192人	キンボール	68人	グラウンド・ゴルフ	238人	一輪車タイムトライアル	38人	さわやかウォーク	人	集団リレー	1911人	ニュースポーツスタンプラリー	840人			健康相談、栄養指導、体力測定体験	106人	役員他	231人
マレットゴルフ	192人	キンボール	68人																				
グラウンド・ゴルフ	238人	一輪車タイムトライアル	38人																				
さわやかウォーク	人	集団リレー	1911人																				
ニュースポーツスタンプラリー	840人																						
健康相談、栄養指導、体力測定体験	106人	役員他	231人																				

- (イ) 体育・スポーツの相談 (280件)
 - a 学校体育に関する相談 (84件)
 - 施設・設備 2件
 - 学習指導 11件
 - その他 71件
 - b 生涯スポーツ関係の相談 (98件)
 - ニュースポーツ 34件
 - 健康体力づくり 3件
 - 総合型地域スポーツクラブ 48件
 - 体力測定関係 13件
 - c その他の相談 (98件)

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22号を作成した。(バスケットボールにおける外傷予防プログラム～体力測定からみえるもの)

(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、体力・トレーニング等に関する情報を収集し、提供した。

a 図書の資料

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)

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 体育・保健学習の学習指導案の収集

伊那教育事務所、上田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

ホームページからの情報提供

・ホームページアドレス <http://www.pref.nagano.jp/xkyouiku/taice/index.htm>

・Eメールアドレス taiikucenter@pref.nagano.jp

広報活動（広報誌、新聞、テレビによる情報提供）