

7 体 育 セ ン タ ー

(1) 職員及び事業体系

ア 職員

所長 1 次長 1 専門主事 5 主幹 1

イ 事業体系

(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
 トレーニング処方の提供、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
 運動処方の提供

■ 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2分野構成で講座を開設した。

(a) A分野（体力向上に関する研修講座）

【内容】子どもの体力向上に関して、①幼児・児童の発育発達に関すること、②授業改善に関すること、③指導者の苦手克服に関すること、④特別活動に関すること、⑤実技等の伝達講習、⑥部活動指導に関する研修を行った。

(b) B分野（学級経営に関する研修講座）

【内容】学級経営に関して、①児童生徒のコミュニケーション能力向上に関すること、②特別支援教育に関する研修を行った。

c 実施状況

上記2分野で計35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・申込み・受講者数	
募集定員	1,100人
申込者数	1,738人
決定者数	1,738人
受講者数	1,603人
欠席・取消	135人

学校種別受講者数 (%)	
幼稚園・保育園	282人 (17.6%)
小学校	591人 (36.9%)
中学校	320人 (19.9%)
高等学校	136人 (8.5%)
特別支援学校	93人 (5.8%)
その他	181人 (11.3%)

(b) 校種別及び研修(希望・10年・初任)別受講状況

		平成24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。				参加者数の内訳(単位:人)									
	講座No	講座名	定員	申込数	充足率	参加数	地域等	幼・保	小	中	高	特	初任研	経年研	
A 体 力 向 上	幼 児 ・ 児 童 の 発 育 発 達	11	(新)脳の発達と子どもの運動 ～柳沢運動プログラムの理論と実践～(岡谷)	40	131	328%	123	21	83	18	0	0	1	4	1
		12	(新)脳の発達と子どもの運動 ～柳沢運動プログラムの理論と実践～(東御)	40	93	233%	80	3	54	21	1	0	1	2	5
		13	(新)脳の発達と子どもの運動 ～柳沢運動プログラムの理論と実践～(長野)	40	124	310%	115	9	75	24	0	0	7	8	6
		14	(新)脳の発達と子どもの運動 ～柳沢運動プログラムの理論と実践～(飯田)	40	101	253%	85	16	47	13	6	1	2	5	0
		15	(新)脳の発達と子どもの運動 ～柳沢運動プログラムの理論と実践～(松本)	40	67	168%	62	25	3	20	9	0	5	6	7
	授 業 改 善	16	だれでもできるマット・跳び箱・鉄棒運動	40	46	115%	44	6	1	31	4	1	1	2	4
		17	生きる力をはぐくむ保健の授業づくり	40	35	88%	32	2	0	15	7	6	2	6	1
		18	戦術学習で…ボールゲームを楽しまう	40	35	88%	35	2	0	19	7	5	2	9	2
		19	[松本大学との連携・公開講座] (新)運動と学業成績の関係について	40	60	150%	55	14	1	26	10	3	1	0	4
		20	陸上運動の教材はこうやって作ろう	40	35	88%	33	3	0	20	8	2	0	4	1
		21	子どもが夢中になる表現運動・ダンスの指導	40	50	125%	44	8	0	15	16	3	2	5	1
		22	剣道技術講習会(2日間)	10	15	150%	13	0	0	2	10	0	1	1	0
		23	剣道段位認定(3日間)	10	20	200%	20	0	0	2	16	2	0	2	0
		24	柔道技術講習会(2日間)	10	5	50%	5	0	0	0	3	2	0	0	3
		25	柔道段位認定(3日間)	10	26	260%	25	0	0	2	17	5	1	3	0
	苦 手 克 服	26	(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	10	9	90%	8	1	0	5	1	0	1	0	0
		27	(新)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	15	37	267%	36	1	0	33	2	0	0	0	4
		28	(新)体育指導が苦手な先生のための研修③ 「陸上運動」編	15	14	93%	11	1	0	10	0	0	0	7	1
		29	(新)体育指導が苦手な先生のための研修④ 「ゲーム・ボール運動」編	15	29	193%	28	0	0	25	1	0	2	13	1
		30	(新)体育指導が苦手な先生のための研修⑤ 「表現リズム遊び・表現運動」編	15	11	73%	11	2	0	9	0	0	0	2	0
	特 別 活 動	31	(新)1校1運動に活かせる体力向上気づきポイント講座	30	33	110%	30	4	0	22	4	0	0	3	2
		32	全校運動に使える縄跳び運動	40	45	113%	44	5	0	34	3	2	0	0	7
		33	(新)運動会で踊ろう! 「YOSAKOI ソーラン節&信濃の国」	40	72	180%	65	4	5	41	12	0	3	10	2
	伝 達 講 習	34	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～	40	49	123%	47	12	0	7	18	9	1	7	2
		35	小学校の実技指導法 ～体づくり運動、表現リズム遊び・表現運動 水泳～	20	24	120%	24	0	0	24	0	0	0	0	0
		36	中学・高等学校の実技指導法 ～体育理論 器械運動 サッカー、バレーボール～	20	25	125%	25	0	0	1	21	2	1	0	0
	部 活 動	37	(新)運動部活動実技指導「バスケットボール」	40	51	128%	50	0	0	0	34	15	1	0	0
		38	(新)運動部活動実技指導「卓球」	40	34	85%	32	3	0	0	19	8	2	1	0

		平成 24 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。					参加者数の内訳 (単位: 人)									
講座 No.	講座名	定員	申込数	充足率	参加数	地域等	幼・保	小	中	高	特	初任研	経年研			
E 学級経営	コミュニケーション	39	体ほぐしの運動 ～子どもの心身の現状と体ほぐしの運動の指導～	40	75	188%	68	8	3	28	16	8	5	25	2	
		40	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	57	143%	52	6	2	35	5	1	3	8	2	
		41	高等学校 10 年経験者研修「コミュニケーション研修」	40	53	133%	51	0	0	0	0	51	0	0	51	
		42	集団・仲間づくりのための体験学習 ～愉快に、明るく、楽しく交わるためのゲーム体験と創造～	40	61	153%	56	8	0	19	28	0	1	38	0	
		43	〔松本大学との連携・公開講座〕関係づくりにも効果的なレクリエーション・ゲーム	40	96	240%	88	7	0	35	34	9	3	42	5	
	特別支援教育	44	こんな遊び方がある・・・ムーブメント教育 講義 ムーブメント教育理論と体育	40	67	168%	59	6	8	14	6	1	24	16	1	
		45	アダプテッド・スポーツって何? ～特別支援教育の視点を活かした体育・スポーツの授業づくり～	40	53	133%	47	4	0	21	2	0	20	8	2	
合計		1100	1738	158%	1603	181	282	591	320	136	93	237	117			

d 実施内容

(a) A分野 (体力向上に関する研修講座)

講座 No.	講座名	講師	期日	会場	定員	内容		
幼児・児童の発育発達	11	(新)脳の発達と子どもの運動 ～柳沢運動プログラムの理論と実践～ (岡谷) 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	6月16日(土)	岡谷市東体育館会議室 スワンドーム	40	「幼児・児童期の全身運動プログラムを育てる心」 という、「柳沢運動プログラム」が全員の幼・保・小学校で大変響きを呼んでいます。毎日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います。	
	12	(新)脳の発達と子どもの運動 ～柳沢運動プログラムの理論と実践～ (東御) 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	6月23日(土)	東御市 総合福祉センター 東御中央公園 第2体育館	40		
	13	(新)脳の発達と子どもの運動 ～柳沢運動プログラムの理論と実践～ (長野) 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	7月14日(土)	長野市野野公民館 長野市野野体育館	40		
	14	(新)脳の発達と子どもの運動 ～柳沢運動プログラムの理論と実践～ (飯田) 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	7月21日(土)	飯田市講義体育館	40		
	15	(新)脳の発達と子どもの運動 ～柳沢運動プログラムの理論と実践～ (松本) 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	9月6日(木)	スカイパーク体育館	40		
A 体力向上	授業改善	16	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考え方 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	6月7日(木)	スカイパーク体育館	40	「器械運動の世界」に子どもを誘うための楽しい教材や、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みするための指導のコツを学びましょう。
		17	生きる力をほぐす保健の授業づくり 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 演習 教材づくりの実践	岐阜大学 教授 近藤 真庸	6月8日(金)	スカイパーク体育館	40	子どもたちの立場からみて「こんな保健授業マイヤだ」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。
		18	戦術学習で…ボールゲームを楽しもう 講義 ネット型ゲームで期待する学習成果と教材づくり、授業づくり 実技 楽しい(簡易化された)ゲームづくりと評価	筑波大学 教授 岡出 美則	7月10日(火)	スカイパーク体育館	40	新学習指導要領は、ボール運動・環状の指導内容を「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整理して示しています。それを受けネット型ゲームで期待する学習成果という観点から、教材を工夫する手法と評価方法を学習します。
	19	〔松本大学との連携・公開講座〕 (新)運動と学業成績の関係について 講義 子どもの脳、教員の脳に必要なこと ～運動することは学業成績の向上につながるそうです～ 講義及び実習 運動は学力向上につながるのでしょうか?	諏訪東京理科大学 教授 篠原 菊紀 松本大学 准教授 岩間 英明	8月7日(火)	松本大学	40	「運動と学業成績の何か関係がありそうだ。」文科省の学力・体力調査、現場の小・中学校の実態調査等から、運動と学業成績の関係を読み、日々の学力向上・体力向上に向けて取り組むに活かしましょう。	
	20	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の活かす評価 実習 陸上運動の楽しい教材体験	信州大学 教授 岩田 靖	9月28日(金)	スカイパーク 陸上競技場 (雨天時 体育館)	40	走・跳の運動(遊び)、陸上運動の教材は準備になりがちで、子どもを夢中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、指導に活かしましょう。	
	21	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11日(木)	スカイパーク体育館	40	平成24年度からの中学校ダンス必修化に伴い、初心者のダンス指導者がこれさえ習得すれば自信を持ってダンスの指導ができるというエキスを学ぶことができる講座です。	

A 体力向上	授業改善	22	剣道短期講習会(2日間) 講義Ⅰ 段位認定の内容と剣道授業の導入について 実習Ⅰ 礼法・基本動作・剣道授業の導入 Ⅱ 基本稽古・日本剣道形 講義Ⅱ 剣道学科問題 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19日(水) ～ 9月20日(木)	スカイパーク体育館	10	中学校新学習指導要領で必修化された武道「剣道」を指導するために基本となる動作や技能を身に付け、授業の導入と方法について学び、安全で楽しい授業ができる資質と能力を養いましょう。 ※1日目の参加はできません。義助は1日初任研+残りは希望研として受講可です。 ※3日間の段位認定講習は、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。	
		23	剣道段位認定(3日間) 講義Ⅰ 段位認定の内容と剣道授業の導入について 実習Ⅰ 礼法・基本動作・剣道授業の導入 Ⅱ 基本稽古・日本剣道形 講義Ⅱ 剣道学科問題 実習Ⅲ 対人的技能 Ⅳ 稽古・日本剣道形 Ⅴ 総合練習・審判法 Ⅵ 段位認定審査	長野県剣道連盟	9月19日(水) ～ 9月21日(金)	スカイパーク体育館	10		
		24	柔道短期講習会(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16日(火) ～ 10月17日(水)	安曇野市 三郷文化公民館体育館	10	中学校新学習指導要領で必修化された武道「柔道」を指導するために基本となる動作や技能を身に付け、授業の導入と方法について学び、安全で楽しい授業ができる資質と能力を養いましょう。 ※1日目の参加はできません。義助は1日初任研+残りは希望研として受講可です。 ※3日間の段位認定講習は、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。	
		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 試合法・審判法 段位認定審査	長野県柔道連盟	10月16日(火) ～ 10月18日(木)	安曇野市 三郷文化公民館体育館	10		
		26	(新)体育指導が苦手な先生のための研修① 「泳ぐ・歩く・泳ぐ運動 水泳」編 講義 教科づくり・評価 実習 水泳び・泳ぎのポイント・指導の方法	長野県立東部中学校 教諭 塚原 伸也	6月12日(火)	ゆめひろ近江内 屋内プール	10		
		27	(新)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 講義 教科づくり・評価 実習 運動体験・技術のポイント・指導の方法	体育センター 専門主事	8月2日(木)	スカイパーク体育館	15		
		28	(新)体育指導が苦手な先生のための研修③ 「陸上運動」編 講義 教科づくり・評価 実習 運動体験・技術のポイント・指導の方法	須坂市立豊洲小学校 教諭 藤枝 博和	8月28日(火)	スカイパーク 陸上競技場 (雨天等) 体育館	15	体育の免許がない、体育が苦手、小学校で体育の指導に悩んでいる先生方に、是非、受講していただいた講座です。自分の苦手を克服し、子どもに自信を持って指導しましょう。 ※小学校、特別支援学校の体育免許を持っていない教職員の方が対象です。	
		29	(新)体育指導が苦手な先生のための研修④ 「ゲーム・ボール運動」編 講義 教科づくり・評価 実習 運動体験・技術のポイント・指導の方法	体育センター 専門主事	9月25日(火)	スカイパーク体育館	15		
		30	(新)体育指導が苦手な先生のための研修⑤ 「表現リズム遊び・表現運動」編 講義 教科づくり・評価 実習 運動体験・技術のポイント・指導の方法	中信教育事務所 指導主事 黒田 敏樹 塩尻志学館高等学校 教諭 田玉 雅美	10月19日(日)	スカイパーク体育館	15		
		31	(新)1校1運動に活かせる 体力向上気づきポイント講座 講義 1校1運動実践事例発表 実習 1校1運動に活かせる運動の実践	実践事例発表校 体育センター 専門主事	5月29日(火)	スカイパーク体育館	30	子どもの体力向上が叫ばれる中、県下全小・中学校で採られている「1校1運動」。その中で優れた実践例を紹介し学び合います。また、全校運動で使える運動遊びの例を実践を交えて実習します。	
		32	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3日(金)	スカイパーク体育館	40	全校運動で何をしたいのかわからない、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様々なエッセンスを増やし、全校運動に役立て下さい。	
		33	(新)運動会で踊ろう！ 「YOSAKOI ソーラン節&信濃の国」 実習 YOSAKOI ソーラン節 実習 信濃の国 オリジナルダンス	体育センター 専門主事	8月9日(木)	スカイパーク 体育館	40	運動会で踊るダンスも時代と共に様変わりしてきています。本講座では全国初に存心になり県下各小学校でも盛り込まれているYOSAKOIソーラン節、およびロック調に編曲された信濃の国踊りの実践講習をします。	
	34	いざという時の応急手当 ～おまけ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を含む応急処置の実践	相澤輝定スポーツ障害予防治療—理学療法士 奥田 真央 松本市保健師協議員	5月31日(木)	スカイパーク体育館	40	私達は常に怪傷・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法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を含んだ研修生活の実践を通して研修します。		
	35	小学校現場研修 ～体づくり運動 表現リズム遊び・表現運動 水泳～ 講義 体育学習の進め方 実技 各運動における実技指導法	子どもの体力向上 指導者研修受講教諭	6月21日(木) ～ 6月22日(金)	スカイパーク体育館	20	「子どもの体力向上指導者研修委員会」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、表現リズム遊び・表現運動、水泳の最新の実技指導法を伝えてくれる研修講座です。		
	36	中学・高等学校の実技指導法 ～体づくり運動 器械運動、サッカー、バレーボール～ 講義 体育学習の進め方 実習 各運動における実技指導法	子どもの体力向上 指導者研修受講教諭	7月12日(木) ～ 7月13日(金)	スカイパーク 体育館	20	「子どもの体力向上指導者研修委員会」参加者が講師となって、文科省から示された体育理論、器械運動、サッカー、バレーボールの最新の実技指導法を伝えてくれる研修講座です。		
	37	(新)運動部活動実技指導 「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から応用までの指導方法・試合法	木曾青峰高等学校教諭 教諭 北野 亨 豊科高等学校 教諭 竹田 さゆり	9月10日(月) ～ 9月11日(火)	スカイパーク体育館	40	初級者の指導はどうしたらいいのかもってレベルの別、指導法を身に付けたい、前指導経験における基礎から応用まで、幅広い要領を伝えるために、県内のトップレベルの指導者から学びます。		
	38	(新)運動部活動実技指導 「卓球」 講義 卓球の運動特性の理解 実習 卓球の基礎から応用までの指導方法・試合法	須坂商業高等学校 教諭 佐藤 拓哉 小諸商業高等学校 教諭 小宮 大	9月10日(月) ～ 9月11日(火)	スカイパーク体育館	40			
	B 学級経営	コミュニケーション	39	体まぐしの運動 ～子どもの心身の現状と体まぐしの運動の指導～ 講義 子ども心身の現状の理解 実習 体まぐしの運動の体験・実感・理解	至学館大学 教授 芹澤 康子	6月5日(火)	スカイパーク体育館	40	「体まぐしの運動」が全学年で必修となります。「体まぐし」は「心まぐし」とも言われるように、笑顔あふれる子どもたちのコミュニケーション能力も高まります。運動導入の背景や指導のポイント、心身への影響を楽しく学び合います。
			40	苦手な子にも参加しやすい、 運動嫌いを生み出さない、体育・スポーツの指導 実習Ⅰ 体育学習・各種スポーツの動きづくりを活かす コーディネーション運動 実習Ⅱ やさしく始めて早く上達させる球技・器械運動の指導法	佐久市立高瀬小学校 教頭 柳澤 光	8月10日(金)	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ならない、体育指導に力をつけて、体育学習や各種スポーツの動きづくりを活かすコーディネーション運動から、やさしく始めて早く上達させる球技・器械運動の指導法を学びます。
			08	高等学校10年級経営研修 「コミュニケーション研修」 実習Ⅰ コミュニケーション学習に体験型可欠 実習Ⅱ グループワーク・トレーニング 実習Ⅲ 人と人をつなぐコミュニケーションスキル	松本大学 教授 犬飼 己紀子	9月13日(木)	スカイパーク体育館	40	主力講師として学校経営に携わる高等学校10年級経営者に対して、生徒、保護者、地域との関係構築するための必要となるコミュニケーションスキルのあり方を学びます。

(b) B分野(学級経営に関する研修講座)

B 学級経営	コミュニケーション	39	体まぐしの運動 ～子どもの心身の現状と体まぐしの運動の指導～ 講義 子ども心身の現状の理解 実習 体まぐしの運動の体験・実感・理解	至学館大学 教授 芹澤 康子	6月5日(火)	スカイパーク体育館	40	「体まぐしの運動」が全学年で必修となります。「体まぐし」は「心まぐし」とも言われるように、笑顔あふれる子どもたちのコミュニケーション能力も高まります。運動導入の背景や指導のポイント、心身への影響を楽しく学び合います。
		40	苦手な子にも参加しやすい、 運動嫌いを生み出さない、体育・スポーツの指導 実習Ⅰ 体育学習・各種スポーツの動きづくりを活かす コーディネーション運動 実習Ⅱ やさしく始めて早く上達させる球技・器械運動の指導法	佐久市立高瀬小学校 教頭 柳澤 光	8月10日(金)	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ならない、体育指導に力をつけて、体育学習や各種スポーツの動きづくりを活かすコーディネーション運動から、やさしく始めて早く上達させる球技・器械運動の指導法を学びます。
		08	高等学校10年級経営研修 「コミュニケーション研修」 実習Ⅰ コミュニケーション学習に体験型可欠 実習Ⅱ グループワーク・トレーニング 実習Ⅲ 人と人をつなぐコミュニケーションスキル	松本大学 教授 犬飼 己紀子	9月13日(木)	スカイパーク体育館	40	主力講師として学校経営に携わる高等学校10年級経営者に対して、生徒、保護者、地域との関係構築するための必要となるコミュニケーションスキルのあり方を学びます。

B 学 級 経 営	コ ミ ュ ニ ケ ー シ ョ ン	42	集団・仲間づくりのための体験学習 ～愉快地、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 ゲームの造り方教室 実習Ⅱ ゲーム実習教室	信州大学 教授 古屋 顯一	9月18日(火)	スカイパーク体育館	40	実践して楽しかったゲームをそれぞれ持ち寄 って体験したり、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教室です。 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。
		43	(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 状況対応型レクリエーション支援とその必要性 実習Ⅰ 思いっきりレク・ゲーム ～支援者としての自分に気づく～ 実習Ⅱ 個人の成長・変化を目指すグループ支援の視点	松本大学 教授 大詞 己紀子	10月15日 (月)	スカイパーク体育館	40	活動の振り返りを通して、自分に気づき、メン バーに気づき、グループに何か起っているか など集団内に生じるメンバー間の相互作用に 光をあてながらコミュニケーションのスキル のアップを目指します。
		44	こんな遊びがある・・・ムーブメント教育 講義 ムーブメント教育理論と体育 実習Ⅰ 児童生徒の障害に応じた運動や遊びと指導の 工夫 実習Ⅱ ムーブメント遊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27日(月)	スカイパーク体育館	40	動作の繊細な子どもや身体が固い子ども、体の コントロールが上手くできない子どもや運動 嫌いな子どもに対して、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教室です。
		45	アダプテッド・スポーツって何? ～特別支援教育の視点を活かした 体育・スポーツの授業づくり～ 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 准教授 内田 匡輔	9月4日(火)	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、スポーツの楽しみ方を広げ 「一緒にスポーツができていい」という壁を取り 除いていきましょう。

(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12講座を開設し、そのうちアシスタントマネー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・申込み・受講者数		種別受講者数 (%)	
募集定員	480 人	スポーツに携わる地域の関係者	
申込者数	733 人	230 人	(43.4%)
決定者数	733 人	県・市町村職員	62 人 (11.7%)
受講者数	530 人	教職員	238 人 (44.9%)
欠席・取消	185 人		

(b) 講座別受講者状況

	平成 24 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。					参加者数の内訳 (単位:人)											教職員数の内訳					
	講座 No.	講座名	定員	申込数	充足率	参加数	スポ推	スポ指	教育委	体協スポ少	企業	レク協	総合型	一般	教職員	幼・保	小	中	高	特	初任研	経年研
A 普及 及相談 派遣	46	〔松本大学との連携・公開講座〕 人生はピンピン☆きらり！	40	60	150%	51	13	1	1	2	0	0	2	21	11	0	5	0	0	6	0	0
	47	みんなで楽しめるニュースポーツ	40	102	255%	57	14	0	28	5	0	0	0	5	5	1	4	0	0	2	0	0
	48	中高年のためのメタボ解消講座	40	37	93%	23	6	1	2	0	0	0	0	7	7	0	8	0	2	2	0	0
	49	高齢者のための運動プログラム	40	72	180%	37	5	4	16	1	0	0	2	6	3	0	3	0	0	0	0	0
B 競技 力向上	50	スポーツ外傷予防とリコンディショニングのための基礎知識	40	46	115%	41	0	0	2	0	0	0	1	4	34	0	5	19	8	2	5	1
	51	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～	40	95	238%	78	16	2	2	0	0	0	0	5	53	0	19	20	10	4	0	0
	52	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	40	68	170%	47	15	0	0	2	0	0	0	8	22	0	9	6	5	2	2	2
	53	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～	40	42	105%	31	0	0	7	1	0	0	1	4	18	0	9	8	1	0	1	2
	54	介護・スポーツに活かせる古武術的 な身体の使い方	40	64	160%	47	11	3	0	0	0	0	2	8	23	0	4	7	9	3	2	3
	55	スポーツ栄養学 ～食事で差をつける！～	40	49	123%	37	6	2	1	1	0	0	1	2	24	0	3	12	6	3	1	2
	56	〔松本大学との連携・公開講座〕 (新) スポーツ心理学	40	59	148%	46	0	2	0	2	1	0	2	4	35	0	5	10	19	1	6	8
C	57	アシスタントマネージャー 養成講習会①②③	40	39	98%	35	1	0	3	0	0	0	18	10	3	0	1	0	0	2	0	0
		合計	480	733	153%	530	87	15	62	14	1	0	29	84	238	1	75	82	60	27	17	18

(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 普及・ 振興・ 推進	46	〔松本大学との連携・公開講座〕 人生はピンピン☆きらり！ 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践	松本大学 准教授 根本 賢一	6月23日(土)	松本大学	40	「インターバル速歩」で有名な松本大学根本賢一先生から、歩くことによって効果的な健康運動効果を学びます。体力の向上のための理論と実践を学び、生活を変えるきっかけにしましょう。
	47	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	7月28日(土)	スカイパーク体育館	40	だれもが、いつでも、どこでも、いつまでも笑顔を楽しめるニュースポーツは、生涯スポーツ振興・推進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、多くの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。
	48	中高年のためのメタボ解消講座 講義 メタボがちな自分のための対策 実習 体力測定と軽運動の体験	体育センター 専門主事	9月29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から提案します。日常のストレスから、心も体もリフレッシュしましょう。
	49	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知識を知り、 己を知り！ 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6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。そのため必要なことは何か。実際に動きながら、老化(細胞低下)を緩やかにするための運動が何も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。
B 競技 力向上	50	スポーツ外傷予防とリ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リ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リコンディショニングのための「ロケイブとテッピング」「テッピング」の具体的な方法	日本福祉大学 教授 小林 寛和	8月23日(木) ～ 8月24日(金)	スカイパーク体育館	40	スポーツ外傷の発症と大きく関係する「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と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。 ※別途テーピング代 約3000円
	51	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 Ⅱ 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・関節を意識する 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1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います。本講座では、体幹とは何か、何故鍛えるのかを体感し、ピラティスの手法を用いたトレーニングを紹介します。

B 競技方向上	52	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方法 実習Ⅱ 運動材料に基づいた連続トレーニング	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	9月8日(土)	スカイパーク体育館	40	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かし方につながる連続トレーニングの方法を学び、日頃の部位別指導や運動能力向上に活かしていきます。
	53	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 プラレージョンタイム(ウォームアップ)と スピード 実習Ⅱ クイックネスとアジリティ	クレーマー・ジャン トレーニングコーチ 吉田 謙介	11月3日(土)	スカイパーク体育館	40	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、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。
	54	介護・ボケを防ぐ古武術的な身体の使い方 講義 古武術的身体維持法 実習 スポーツや介護への応用	びわこ成蹊スポーツ大学 准教授 高橋 佳三	11月17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で、今までの運動概念が覆されることでしょう。
	55	スポーツ栄養学 ～食事で差をつける!～ 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	株式会社WVC パフォーマンス営業部 村越 智行	12月1日(土)	松本平広域公園 総合球技場 (アルウィン)	40	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。難しい問題ありません。「選手がどのような意識で何を食べるか」だけです。現場で指導される皆様のヒントにはぜひ活かしてください。
	56	〔松本大学との連携・公開講座〕 (前) スポーツ心理学 ～競技を通して選手の心を 強くするためのコーチング入門～ 講義 選手の心を強くするためのコーチングを考える 演習 スポーツメンタルトレーニングの実践	松本大学 専任講師 齊藤 茂	1月26日(土)	松本大学	40	「コーチング」においてコミュニケーション・スキルが重要であると言われていますが、それは体質ではありません。本講座では、競技を通して選手の心を強くするための指導者の関わりについて、メンタルトレーニングの視点もふまえて学びます。

(b) 総合型クラブアシスタントマネージャー養成講習会

講座No	講座名	講師	期日	会場	定員	内容
C 総合型 クラブ	アシスタントマネージャー養成講習会① 講義 地域スポーツクラブとは 演習 クラブのつくり方①	筑波大学大学院 教授 柳沢 和雄	11月10日(土)	松本畜科大学	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、だれとでも、いつまでもスポーツと親しむために、あなたもクラブの創設・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。
	アシスタントマネージャー養成講習会② 講義 クラブのつくり方② 演習 クラブマネージャーの役割	筑波大学大学院 教授 柳沢 和雄	11月11日(日)	松本畜科大学		
	アシスタントマネージャー養成講習会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 木曾心のきっすゆうゆう クラブ 事務局長 辺見 元孝	11月18日(日)	松本畜科大学		

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。

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 総合型クラブの運営主体となる、アシスタントマネー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 5月14日(月) 小布施町訪問(健康福祉部門 指導助言)
- ② 8月29日(水) 辰野町訪問(教育委員会 学習会)
- ③ 12月13日(木) 小布施町訪問(町長と懇談)
- ④ 2月14日(木) 小布施町訪問(担当者と懇談)

b 設立準備中クラブへの支援

- ① 4月17日(火) (仮称)飯島町総合型地域スポーツクラブ
- ② 4月18日(水) (仮称)池田町総合型地域スポーツクラブ
- ③ 5月11日(金) 喬木村総合型地域スポーツクラブ
- ④ 5月23日(水) (仮称)しおじり高出総合型地域スポーツクラブ
- ⑤ 5月29日(火) (仮称)しおじり高出総合型地域スポーツクラブ
- ⑥ 5月30日(水) 大鹿村総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会
- ⑦ 5月31日(木) 南木曾町総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会
- ⑧ 6月1日(金) 鉢盛総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会
- ⑨ 6月22日(金) 南木曾町総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会
- ⑩ 7月9日(月) 塩崎総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会
- ⑪ 8月25日(土) 第1回創設支援クラブ担当者会(高山村)
- ⑫ 10月1日(月) (仮称)池田町総合型地域スポーツクラブ
- ⑬ 10月2日(火) (仮称)しおじり高出総合型地域スポーツクラブ
- ⑭ 10月2日(火) 大鹿村総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会
- ⑮ 10月3日(水) (仮称)池田町総合型地域スポーツクラブ
- ⑯ 10月3日(水) 鉢盛総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会
- ⑰ 11月28日(水) (仮称)しおじり高出総合型地域スポーツクラブ

c 県内総合型クラブ視察訪問・支援

- ① 4月7日(土) NPO法人南箕輪わくわくクラブ
- ② 4月13日(金) さかえスポーツクラブ
- ③ 4月13日(金) 信州新町スポーツクラブ
- ④ 5月14日(月) 高山村総合型地域スポーツクラブ
- ⑤ 6月5日(火) 小谷村総合型地域スポーツクラブ
- ⑥ 6月5日(火) 大町スポーツクラブ

- ⑦ 6月 6日 (水) はつらつ千曲クラブ
- ⑧ 7月19日 (木) 木曾ひのきっ子ゆうゆうクラブ
- ⑨ 7月19日 (木) 伊那市総合型地域スポーツクラブ
- ⑩ 7月30日 (月) この指とまれ☆しなの
- ⑪ 7月30日 (月) いきいきスポーツクラブすざか
- ⑫ 8月28日 (火) NPO法人あさまハイランドスポーツクラブ
- ⑬ 8月28日 (火) NPO法人スポーツコミュニティ軽井沢クラブ
- ⑭ 10月 2日 (火) NPO法人とよおか総合型地域スポーツクラブ
- ⑮ 10月 2日 (火) チャレンジゆう Achi
- ⑯ 10月17日 (水) うえだミックススポーツクラブ
- ⑰ 10月17日 (水) NPO法人さなだスポーツクラブ
- ⑱ 11月 6日 (火) 東和田総合型地域スポーツクラブ
- ⑲ 12月13日 (木) 一般社団法人中野エスペランサスポーツクラブ
- ⑳ 12月13日 (木) 中野スマイルスポーツクラブ
- ㉑ 12月25日 (火) 白馬総合型地域スポーツクラブ
- ㉒ 12月25日 (火) NPO法人ジムナスティック・ネットワーク
- ㉓ 2月14日 (木) ゆたかのスポーツクラブ
- ㉔ 2月16日 (土) 浅間嶺スポーツクラブ
- ㉕ 2月24日 (月) 東和田総合型地域スポーツクラブ

(県外総合型クラブ視察)

- ① 10月24日 (水) NPO法人エンジョイスportsクラブ魚沼 (新潟県)

d 企画運営委員会

(a) 開催日 第1回 平成24年 5月24日 (木) 松本市中央公民館

第2回 平成25年 2月 1日 (金) 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
野田 正彦	長野県スポーツ少年団 副本部長
上條 光男	長野県公民館運営協議会 理事 山形村公民館長
酒井 浩文	NPO法人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
小林 武広	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	(公財) 長野県体育協会 競技係長
谷口 陽治	北信教育事務所 生涯学習課 指導主事

石川 政好	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
石井 克之	南信教育事務所 飯田事務所 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
猪又 正雄	(公財) 長野県体育協会 クラブ育成アドバイザー
丸山 智之	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

(c) 事務局

松林 憲治	長野県体育センター (広域スポーツセンター) 参事兼所長
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
良波 克也	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24年 5月24日 (木) 松本市中央公民館
 第2回 平成24年 9月14日 (金) 松本市中央公民館
 第3回 平成25年 2月 1日 (金) 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	いっづなスポーツクラブ	瀧澤 輝幸
理事	NPO法人さなだスポーツクラブ	飯塚 義隆
理事	白馬総合型地域スポーツクラブ	下澤 弘嘉
学識経験理事	信州大学教育学部	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 6日 (水) 第1回北信地区総合型地域スポーツクラブ連絡協議会 長野合同庁舎
 10月27日 (土) 南信地区総合型クラブ連絡協議会 伊那市合同庁舎
 11月 2日 (金) 中信地区総合型クラブミーティング 松本市中央公民館
 11月22日 (木) 東信地区総合型クラブミーティング 小諸グランドキャッスルホテル
 12月20日 (木) 第2回北信地区総合型地域スポーツクラブ連絡協議会 長野合同庁舎

f 総合型クラブアシスタントマネジャー養成講習会

- 期 日 11月10日 (土) ・ 11日 (日) ・ 18日 (日) の3日間
 場 所 松本歯科大学会議室
 講 師 筑波大学 教授 柳沢和雄 氏
 丸ノ内スポーツクラブ 古市昭太郎 氏
 木曾ひのきっ子ゆうゆうクラブ 辺見元孝 氏
 受講人数 35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実技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 1,301,000円 決算額 1,265,300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
- ③NPO法人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
- ⑤NPO法人うえだ総合型地域スポーツクラブUSC
- ⑥NPO法人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 7日(土) NPO法人南箕輪わくわくクラブ指導者講習会

i 総合型クラブ設立総会の出席

- ① 1月27日(日) たかいで総合型地域スポーツクラブ「ふらっと」
- ② 1月27日(日) 飯島町総合型スポーツクラブ
- ③ 2月11日(月) 塩崎スポーツクラブ
- ④ 2月23日(土) なぎそチャレンジクラブ
- ⑤ 2月28日(木) 喬木村総合型地域スポーツクラブ

j スポーツ交流大会

7月 7日(土) 第34回「スポーツ天国」において総合型クラブ交流大会(ミニサッカー)を実施。(12チーム 参加者数136名)

k 情報提供

ほぼ毎月、メールマガジンを発行した。指導者派遣等事業、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・助言を行った。

(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) 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）

c 実績報告

(a) 年間測定者数

測定回数	男性	女性	合計
10回	153人	35人	188人

(b) 測定回数内訳

サッカー（5回） ソフトボール（2回） 陸上競技（1回）
 スキー（1回） 相撲（1回）

(c) 競技種目別利用者数

※単位（人）

競技種目名	男子	女子	合計
サッカー	106	1	107
ソフトボール	20	23	43
陸上競技	13	9	22
スキー	7	2	9
相撲	7	0	7
合計	153	35	188

(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) 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
17回	366人	426人	792人

(b) 測定回数内訳

スポーツ天国（1回） 日本ウエルネス高等学校（1回） 松本ゼミナール（1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）
 個人申込み一般測定（12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 4,261人】

- (a) 地域スポーツ指導者養成のための派遣 26件

- (b) 学校体育指導者養成のための派遣 35 件
- (c) 広域スポーツセンターに関わる派遣 53 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 348 件
 - (b) 貸し出し種目数 52 種目
- c 人体蘇生模型・AEDトレーナーの貸し出し状況
 - (a) 貸し出し件数 27 件
- d 第 34 回「スポーツ天国」

期 日	7 月 7 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, 733 人 【参加者内訳】 集団リレー 2, 566人 一輪車タイムトライアル 16人 小学生相撲 99人 ウォーキング教室 59人 マレットゴルフ 296人 グラウンド・ゴルフ 134人 チャレンジ・ザ・ゲーム 628人 女子ダブルステニス 62人 スポーツ交流広場 250人 野球教室 83人 ニュースポーツスタンプラリー 1, 700人 総合型クラブ交流会 136人 健康相談、栄養指導、体力測定体験 291 人 役員他 413 人	

- (イ) 体育・スポーツの相談 計 76 件
 - a 学校体育に関する相談 29 件
 - b 生涯スポーツ関係の相談 34 件
 - c その他の相談 13 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「運動と学業成績の関係について」
 - ・学校体育・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」
 - ・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「スポーツ心理学」
 - (b) スポーツ天国における学生ボランティア受け入れ 74 名 (高校生、大学生)

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 27 号を作成した。

- ・体育センターパンフレット「人財の確保・育成」のヒント

(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の収集、管理

(b) 研究資料の収集、管理

b 視聴覚資料

(a) ビデオテープ（一部DVD対応）等の管理

c 学習指導案

(a) 学習指導案の収集 21 本

(b) 学習指導案の提供 116 本

d ホームページからの情報提供

年度	平成 23 年度	平成 24 年度
年間アクセス件数	712,518 件	871,548 件