

令和4年度 長野県体育センター研修講座計画表

No.1

※ 申込み方法は、長野県体育センターホームページをご確認ください。

※ 体育センター移転により、県内の様々な会場での開催となります。内容や持ち物、会場等は変更になる場合もあります。受講の際は、開催日の10日前までに長野県体育センターホームページに掲載される各講座の実施要項を必ず確認してください。

<学校体育・スポーツ研修講座>

講座No.	講座名	講師	期日	会場	募集人数	内容等
3-1-16-11	登山の引率 はじめの一步 ～学校登山の引率者向け～	伊那市医療法人暁会仁愛病院 医師・認定国内山岳医 木野田 文也 山岳総合センター 職員	5月24日(火)	大田市 長野県山岳総合センター	20	遠足登山や学校登山を行う小中学校の先生や、初めて登山部の顧問になった高校の先生が、登山の魅力や学校登山の意義を知るとともに、学校登山に役立つ医療知識を学ぶことができます。また、オリンピック種目にもなったスポーツクライミング(ボルダリング)も体験します。
3-1-16-12	小学校体づくり運動(松本) <長野県版運動プログラム普及講座B-I>	信州大学 准教授 渡辺 敏明	5月26日(木)	松本市 信州スカイパーク 体育館	60	基本的な体の動きを身につけることができ、体力の向上や様々なスポーツ技能の習得につながる体づくり運動の考え方を学ぶことができます。小学校に配付されているDVD「小学校低学年の運動遊び」の内容を含んでいます。特に、小学校低・中学年の先生、地域のスポーツ指導者にお勧めの内容です。
3-1-16-13	だれでもできるマット・跳び箱・鉄棒運動	信州大学 准教授 渡辺 敏明	8月19日(金)	松本市 松本市立梓川中学校 体育館	30	器械運動を苦手と感じている子どもは、少なくありません。すべての子どもに楽しい教材体験を通して「できた」喜びを味わわせるための学習指導モデルと各運動の練習・補助の仕方を学ぶことができます。
3-1-16-14	対話が生まれるダンス授業づくり	長野県体育センター 専門主事	6月7日(火)	松本市 信州スカイパーク 体育館	60	振付に頼らず、リズムダンスの醍醐味を味わえる授業づくりについて実習を通して学ぶことができます。長野県教育委員会と(株)LDHが共同して作成した「リズムダンス～レクチャームービー～」の映像教材の活用法も提案します。
3-1-16-15	小学校体づくり運動(飯田) <長野県版運動プログラム普及講座B-II>	信州大学 准教授 渡辺 敏明	6月10日(金)	飯田市 勤労者体育センター 体育館	60	基本的な体の動きを身につけることができ、体力の向上や様々なスポーツ技能の習得につながる体づくり運動の考え方を学ぶことができます。小学校に配付されているDVD「小学校低学年の運動遊び」の内容を含んでいます。特に、小学校低・中学年の先生、地域のスポーツ指導者にお勧めの内容です。
3-1-16-16	子どもが主役の運動会を作る ～組体操の技を取り入れた 創作表現・リズムダンスを中心に～	長野県体育センター 専門主事	6月16日(木)	松本市 信州スカイパーク 体育館	60	従来の「当たり前」を見直し、子どもたちの主体的な学びを生み出す運動会作りについて考えます。組体操の技を取り入れた創作表現・リズムダンスの授業づくりを中心に実習を通して学ぶことができます。
3-1-16-17	ICT機器を使って わかって できる 楽しい体育	信州大学 准教授 藤田 育郎	6月21日(火)	松本市 信州スカイパーク 体育館	60	体育の授業を充実させるためのICT機器の有効な活用方法を学ぶ講座です。児童・生徒間の関わり合いを生み出し、より深い学びを実現させていくことに向けたICT機器の活用の仕方について考えます。
3-1-16-18	仲間をつなぐ授業づくり(中信) ～体育授業の基本を学ぼう～	長野県体育センター 専門主事	6月23日(木)	松本市 信州スカイパーク 体育館	60	体育の授業づくりの土台となる考え方や技能指導のポイント、1時間の授業構想、友達と関わり学ぶ工夫など、授業の基本を学ぶことができます。また、児童・生徒が楽しく運動する時間は、違いを認め合い、仲間と繋がる笑顔あふれる学級づくりにも活かすことができます。
3-1-16-19	運動好きへの第一歩 ニュースポーツ・パラスポーツ	長野県体育センター 専門主事	6月30日(木)	松本市 信州スカイパーク 体育館	60	誰でも気軽に楽しむことができるニュースポーツ・パラスポーツの中から、特に体育の授業、学級活動や行事等で活用できる様々なスポーツを体験し、その楽しさを実感しましょう。
3-1-16-20	仲間をつなぐ授業づくり(北信) ～体育授業の基本を学ぼう～	長野県体育センター 専門主事	7月7日(木)	長野市 サンアップル 体育館	30	体育の授業づくりの土台となる考え方や技能指導のポイント、1時間の授業構想、友達と関わり学ぶ工夫等、授業の基本を学ぶことができます。また、児童・生徒が楽しく運動する時間は、違いを認め合い、仲間と繋がる笑顔あふれる学級づくりにも活かすことができます。
3-1-16-21	体育学習スタート1 ～器械運動～	長野県体育センター 専門主事	7月9日(土)	松本市 松本市立寿小学校 体育館	40	体育の授業に悩みや課題を持っている方、運動が苦手な児童や生徒への指導を学びたい方等、体育の授業に自信を付けたい方にお勧めの講座です。各運動の遊びや基礎となる動きの体験、技のコツがつかめる教材づくり等を行います。
3-1-16-22	中学・高等学校の実技指導法	体育・保健体育 指導力向上研修 参加者	7月12日(火)	塩尻市 ユメックスアリーナ	40	スポーツ庁主催「体育・保健体育指導力向上研修」の参加者が講師となり、その内容について伝達する講習会です。郡市での伝達講習会の内容を、さらに詳しく学ぶことができます。
3-1-16-23	仲間をつなぐ授業づくり(南信) ～体育授業の基本を学ぼう～	長野県体育センター 専門主事	7月14日(木)	中川村 社会体育館	60	体育の授業づくりの土台となる考え方や技能指導のポイント、1時間の授業構想、友達と関わり学ぶ工夫等、授業の基本を学ぶことができます。また、児童・生徒が楽しく運動する時間は、違いを認め合い、仲間と繋がる笑顔あふれる学級づくりにも活かすことができます。
3-1-16-24	子どもが輝く！運動会のダンス・表現	長野県体育センター 専門主事	8月3日(水)	松本市 波田体育館	60	運動会で取り組まれているダンス・表現において、子どもが生き生きと表現し踊ることを楽しむための指導のポイントを学び、表現の醍醐味を実感できる授業づくりについて、乗れる曲を使って実習します。また、認め合いや学びあいのできるダンス授業は、学級づくりにも役立つ内容です。
3-1-16-25	信州の山で学ぼう ～唐松岳2,696m～	長野県山岳総合センター 職員	8月9日(火)	白馬村 唐松岳	20	学校登山でよく登られている北アルプス唐松岳(2,696m)に登り、唐松岳周辺の地質や地形、動植物について知るとともに、登山の基礎的知識や技能を身につけることができます。雨天等で登山が中止の場合は、スポーツクライミングを体験します。
3-1-16-26	みんなが楽しいボール運動・球技の 教材づくりのポイント	信州大学 教授 岩田 靖	8月17日(水)	塩尻市 ユメックスアリーナ	60	ボール運動・球技の易しした教材の体験を通して楽しさを実感し、意欲的な学習活動につながるための教材づくりの視点について学ぶことができます。
3-1-16-27	今日からはじめる パラリンピック教育	長野県障がい者スポーツ協会 加藤 正	8月25日(木)	塩尻市 ユメックスアリーナ	60	冬季パラリンピックメダリストの加藤正さんの講演をお聞きし、パラリンピック教育について考えます。パラリンピック種目を体験し、各種目の楽しさと工夫の仕方を実習します。また、パラリンピック種目から共生社会に向けた取り組みのヒントが詰まった講座です。
3-1-16-28	効率的かつ効果的な部活動指導1 ～主体性が成し遂げる力を生み出す～	静岡聖光学院高等学校 ラグビー部監督 教諭 奥村 祥平	9月1日(木)	松本市 波田体育館	60	全国大会出場経験があり、チーム作りにおいて実績のある講師より長野県教育委員会策定の部活動指針・方針に則した短時間で効果的な部活動指導の在り方について学びます。※本講座は「体罰根絶・指導力向上のための研修会」を含みます。
3-1-16-29	動ける体をつくる幼児期の運動指導(上田) <長野県版運動プログラム普及講座A-I>	松本短期大学 名誉教授 柳澤 秋孝	9月3日(土)	上田市 自然運動公園 総合体育館	60	幼児期の子どもの発達段階を踏まえ、無理なく計画的に跳躍力、支持力、懸垂力を高める指導法を学ぶことができます。DVD「長野県版運動プログラム～幼児期からの運動遊び～」の理論と実践について具体的に学ぶ講座で、幼稚園、保育園、小学校低学年担当の先生、地域のスポーツ指導者にお勧めの内容です。
3-1-16-30	剣道技能・指導法講習会(2日間)	長野県剣道連盟	9月6日(火) ～ 9月7日(水)	佐久市 長野県立武道館	10	授業での剣道指導や部活動指導(特に初心者への指導)に自信をつけたい方に受講をお勧めします。新型コロナ対応も含めた「剣道」授業の単元展開に沿って模擬授業(剣道ゲーム、リズム剣道を含む)を行います。防具準備にかかる時間短縮等、役に立つ「小道具」も学ぶことができます。
3-1-16-31	剣道段位認定(3日間) (初段・弐段)	長野県剣道連盟	9月6日(火) ～ 9月8日(木)	佐久市 長野県立武道館	10	保健体育科教員、剣道部顧問教員を受講対象とし、技能に一層の磨きをかけ段位取得を目指す方の受講をお勧めします。段位認定費用として段位により2万円以上かかります。
3-1-16-32	動ける体をつくる幼児期の運動指導(飯田) <長野県版運動プログラム普及講座A-II>	松本短期大学 名誉教授 柳澤 秋孝	9月10日(土)	飯田市 勤労者体育センター 体育館	60	幼児期の子どもの発達段階を踏まえ、無理なく計画的に跳躍力、支持力、懸垂力を高める指導法を学ぶことができます。DVD「長野県版運動プログラム～幼児期からの運動遊び～」の理論と実践について具体的に学ぶ講座で、幼稚園、保育園、小学校低学年担当の先生、地域のスポーツ指導者にお勧めの内容です。
3-1-16-33	学ぼう！障がいのある子どもにあった運動・遊び ～ムーブメント教育を活用して～	長野県障がい者福祉センター スポーツ課 係長 太田 澄人	9月15日(木)	長野市 サンアップル 体育館	30	障がいに応じた運動や遊びと指導の工夫について、講義と実習を通して学ぶことができます。特に、特別支援学級や特別支援学校の教員の受講をお勧めします。

令和4年度 長野県体育センター研修講座計画表

No.2

3-1-16-34	部活動を充実させる体幹トレーニング ＜長野県版運動プログラム普及講座C＞	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー 関 賢一	9月27日(火)	安曇野市 三郷文化公園 体育館	50	中学生・高校生の体力を高めるための効果的な体幹トレーニングの基礎的知識と方法を学ぶことができます。特に、運動部活動指導者の受講をお勧めします。
3-1-16-35	振り返りを大切にしたいレクリエーション・ゲーム	松本大学 名誉教授 犬飼 己紀子	10月4日(火)	安曇野市 三郷文化公園 体育館	50	レクリエーション・ゲームやグループワークを通して、支援者としての自分に気づき、集団内に生じる相互作用を実感し、コミュニケーションスキルを高めるための視点を学ぶことができます。
3-1-16-36	仲間をつなぐ授業づくり(東信) ～体育授業の基本を学ぼう～	長野県体育センター 専門主事	10月6日(木)	佐久市 長野県立武道館	60	体育の授業づくりの土台となる考え方や技能指導のポイント、1時間の授業構想、友達と関わり学ぶ工夫等、授業の基本を学ぶことができます。また、児童・生徒が楽しく運動する時間は、違いを認め合い、仲間と繋がる笑顔あふれる授業づくりにも活かすことができます。
3-1-16-37	柔道技能・指導法講習会(2日間)	長野県柔道連盟	10月12日(水) ～ 10月13日(木)	佐久市 長野県立武道館	10	保健体育科教員、柔道部顧問教員を受講対象とし、特に、柔道の指導経験が浅い教員、指導や技能の自信をつけたい教員の受講をお勧めします。安全で楽しい武道学習に向けて指導法を学び、技能を高めましょう。
3-1-16-38	効率的かつ効果的な部活動指導2 ～自らと向き合う心を育てる～	春日部市立豊野中学校 バスケットボール部監督 教諭 田中 英夫	10月19日(水)	千曲市 ことぶきアリーナ千曲	60	全国大会で優勝経験があり、チーム作りにおいて実績のある講師より長野県教育委員会策定の部活動指針・方針に則した短時間で効果的な部活動指導の在り方について学びます。※本講座は「体罰根絶・指導力向上のための研修会」を含みます。
3-1-16-39	運動遊びの玉手箱	松本短期大学 准教授 白金 俊二	10月29日(土)	松本市 松本短期大学	25	小学生期の子どもの、遊びの要素を取り入れ、楽しみながら運動する指導法を学べる講座です。小学校の全校運動にも活かせる運動もたくさん含まれ、体育を専門としない方や運動指導が得意でない方にもお勧めの講座です。
3-1-16-40	インクルーシブ体育 ～アダプテッド・スポーツから広がる体育授業～	東海大学 教授 内田 匡輔	10月31日(月)	松本市 波田体育館	50	一人ひとりの発達状況や身体条件に適応させて行う「アダプテッド・スポーツ」の考え方や、運動やスポーツの楽しみ方を広げる指導の視点を学ぶことができます。
3-1-16-41	心をひらき 思い切り踊る！ 表現・創作ダンス	東海大学 准教授 田巻 以津香	11月4日(金)	塩尻市 ユメックスアリーナ	60	心を解放させて体を動かし表現する楽しさを満喫するところからスタートします。表現・創作ダンスの目標、指導内容を確認し、子どもたちが夢中になる指導のポイントや授業の作り方を講義と実習を通して学ぶことができます。
3-1-16-42	体育学習スタート2 ～体づくり運動～	長野県体育センター 専門主事	11月8日(火)	塩尻市 ユメックスアリーナ	60	体育の授業に悩みや課題を持っている方、運動が苦手な児童や生徒への指導を学びたい方等、体育の授業に自信を付けたい方にお勧めの講座です。小学校の低学年の体づくり運動を元に発達段階に応じた発展的な指導法をじっくりと学ぶ講座です。
3-1-16-43	できる！楽しい！短縄・長縄の指導法	塩尻市立新賀小学校 教諭 齊藤 博正	11月15日(火)	朝日村 朝日村農業者 トレーニングセンター	40	体力・運動能力の向上や集団・仲間づくりに役立つ縄跳び運動の練習方法・指導法を学びます。また、日常的に運動に親しむための教材づくりを体験することができます。
3-1-16-44	体育学習スタート3 ～ゲーム・ボール運動～	長野県体育センター 専門主事	11月24日(木)	朝日村 朝日村農業者 トレーニングセンター	40	体育の授業に悩みや課題を持っている方、運動が苦手な児童や生徒への指導を学びたい方等、体育の授業に自信を付けたい方にお勧めの講座です。ゲームや易しくしたボール運動の授業づくりを学ぶことができます。

＜生涯スポーツ研修講座＞

講座 No.	講座名	講師	期 日	会 場	募集人数	内 容 等
3-1-16-50	新任スポーツ推進委員のための研修会 ～地域を創るスポーツ推進委員の役割～	桐蔭横浜大学 名誉教授 吉田 勝光 長野県スポーツ推進委員協議会	5月21日(土)	松本市 信州スカイパーク 体育館	40	スポーツ推進委員が担う役割を確かめるとともに、地域の潤滑油として活躍できるよう活動実践例を通して資質を高め合しましょう。午後は、県内のスポーツ推進委員による研修を実施します。
3-1-16-51	みんなで気軽にはじめる ニュースポーツ・パラスポーツ	長野県体育センター 専門主事	5月28日(土)	松本市 信州スカイパーク 体育館	60	多種多様なニュースポーツ・パラスポーツを、気軽に体験できる講座です。地域のスポーツ活動やイベントなど、生涯スポーツの推進等に活用していきましょう。
3-1-16-52	指導者が身につけておきたい 応急手当と心肺蘇生法	相澤病院 理学療法士 赤十字救急法指導員	6月2日(木)	松本市 信州スカイパーク 体育館	30	スポーツ活動においては危機管理が大切です。スポーツ指導者として適切に対応するための応急手当と救急救命法について、じっくりと学びましょう。
3-1-16-53	体験しよう！多様な武道 ～空手道・少林寺拳法～	長野県空手道連盟 長野県少林寺拳法連盟	7月28日(木)	安曇野市 三郷文化公園 体育館	20	保健体育科の学習指導要領の武道領域では、内容の取扱いにおいて、柔道、剣道、相撲に加えて6つの具体的な種目名が明記され、選択の幅が広がりました。新しく加わった種目の中から「空手道」「少林寺拳法」について、その特性や魅力を体験しましょう。
3-1-16-54	みんな前向き！ 選手のやる気を高めるペップトーク	日本ペップトーク普及協会 徳武 有紀	7月30日(土)	松本市 アルウィン 会議室	40	ペップトークは、もともとアメリカでスポーツの試合前に監督やコーチが選手を励ますために行っている短い激励のスピーチです。相手を許し、自分を癒やし、言葉を見つめるペップトークで、指導者としてのコミュニケーションスキルを高めましょう。
3-1-16-55	人と人が繋がるスポーツの力 ～VC長野トライデンツから学ぶ～	VC長野トライデンツ 代表 笹川 星哉	8月4日(木)	塩尻市 ユメックスアリーナ	60	地域密着のクラブチームとしてバレーボールVリーグで活躍するVC長野トライデンツは、「人と人が繋がる」「ワクワクドキドキできる」「健康で元氣」を地域に提供したいと考えています。講義と実習を通してスポーツの価値を一緒に考えましょう。
3-1-16-56	スポーツへ応用できる古武術的身体操法	びわこ成蹊スポーツ大学 教授 高橋 佳三	8月20日(土)	塩尻市 ユメックスアリーナ	60	スポーツや日常生活に応用できる古武術的な身体操法を学び、その効果を実感しましょう。走る、跳ぶ、投げる等の様々なスポーツに活用できます。姿勢や体の動きにより、大きな力が発揮できることに驚かれることでしょう。
3-1-16-57	ケガや故障の予防とテーピング	日本福祉大学 教授 小林 寛和	8月23日(火)	塩尻市 長野県総合教育 センター	50	スポーツによるケガや故障を防ぐための方法(テーピング、各種運動)について、指導現場で実践できる基礎的な考え方と具体的な活用方法を学びましょう。(要テーピングテープ代)
3-1-16-58	幼少期の運動能力を伸ばすバルシューレ	NPO法人バルシューレジャパン 理事 福士 唯男	10月22日(土)	塩尻市 ユメックスアリーナ	60	幼少期の子どもを指導するスポーツ指導者や専門種目の指導者にお勧めの講座です。様々なボールを使い楽しみながら運動能力を伸ばすボール教室を意味するバルシューレについて学びましょう。
3-1-16-59	メンタルトレーニング入門	メンタルトレーナー 加藤 史子	11月12日(土)	塩尻市 長野県総合教育 センター	50	競技レベルが上がるほど、心理状態がパフォーマンスに大きく影響します。やる気を引き出し、選手が持てる力を最大限に発揮できるようにするためのメンタルトレーニングの方法について学びましょう。
3-1-16-60	学生アスリートの スポーツ栄養の基礎と現場への適応	株式会社Eコンディショニング 管理栄養士 村越 智行	12月3日(土)	塩尻市 長野県総合教育 センター	50	選手自らが食生活を管理することが、競技力向上にもつながります。成長期のスポーツ選手に必要な食事について考え、戦略的な栄養学を学びましょう。