



体育・スポーツ通信No.5

令和8年1月

ENJOYSports

長野県総合教育センター 〒399-0711 塩尻市大字片丘字南唐沢6342-4
学校体育担当 TEL 0263-51-5400 FAX 0263-51-5401
E-mail taiikusports@pref.nagano.lg.jp



★10,11月前期の研修講座の様子を紹介

R7学校体育・生涯スポーツ研修講座34講座終了！

受講者の皆さんは、学校種や職種、経験年数を超えて対話的に学び合い、自己研鑽を深めていました。自らが関わる集団づくりを見つめ直し、子どもたちの発達段階に応じた体力向上や人間的成長をどのように支えるかについて、多角的に考える場ともなりました。各講座を通して、日々の教育活動をより充実させるための視点や手立てを主体的に学ぶ姿が見られました。

10/7 動ける体をつくる幼児期の運動指導＜長野県版運動プログラム普及講座A＞

松本短期大学名誉教授 柳澤秋孝先生から、幼児期の子どもたちの発達段階における跳躍力、支持力、懸垂力を高める体系的な指導法を長野県版運動プログラムの理論と実践に基づいて学びました。



【参加者の声】 幼児期に運動を好きになる方法として、達成感や満足感を知ることが大切であると講義や実習の中で学ぶことができたので、子どもたちにプラスの声をかけていきたい。

10/9 仲間をつなぐ授業づくり（東北信）～体育の楽しさを学ぼう～

笑顔あふれる学級・集団づくりに活かせるように、子どもたち一人一人が互いの違いを認め合いながら、共に体を動かす楽しさ、喜びを味わう運動や運動遊びを実習を通して学びました。



【参加者の声】 子どもたちの次へ挑戦する精神を養うことの手立てや支援、また、すべての子どもが得意・不得意関係なく個人に合わせた成長ができることの素晴らしさを学びました。

10/15,16 柔道の魅力を味わう授業づくり①②～柔道技能・指導法講習会（基礎・応用）（2日間）～

長野県柔道連盟 涌井孝治先生、佐藤智洋先生、水野岳雄先生、百瀬渡先生から、授業づくり、礼法やルールなど基本的な体さばき、柔道に必要な補助運動、寝技、立ち技、規則について学びました。



【参加者の声】 2日間を通して、安全面を考慮した指導法、技や授業のルールづくりなど、授業で大切にしたい点、注意すべき点などを学ぶことができました。

10/15,16,17 柔道段位認定（3日間）～初段・弐段～

柔道の魅力を味わう授業づくり①②に引き続き、より応用的な技や指導方法について学びました。柔道段位認定を受けた受講者は、全員が段位取得をすることができました。



【参加者の声】 柔道というスポーツに抱いていた当初のイメージは「痛い、きつい」でしたが、3日間の研修を経て、様々な「楽しさ」があることに気付くことができました。

10/23 運動遊びの玉手箱～子どもの笑顔を引き出そう～

長野短期大学准教授 白金俊二先生から、講義や実習を通して、幼児期から小学生期の子どもに向けた心身の豊かな成長を促す楽しい運動遊びについて学びました。



【参加者の声】 たくさんの鬼遊びや体育の技術につながる体ほぐし等の遊びを教えていただき、とても満足しました。苦手意識のある子には、授業で楽しい導入をしたいと思いました。

10/27 振付に頼らなくても大丈夫！リズム系ダンス指導法～リズムダンス/現代的なリズムダンス～

東海大学准教授 田巻以津香先生から、子どもたちが楽しく体を動かしながら取り組むことのできる授業づくりのポイントや学習過程の考え方を講義と実習を通して学びました。



【参加者の声】 定型の振り付けを与えるのではなく、子どもたちの内から溢れ出る感性を大切にしていきたいと感じました。

11/6 中学生期の地域スポーツ活動指導～「人間的成長」と「競技力の向上」のダブルゴールを目指して～

松本市立鎌田中学校教諭 山岡航太郎先生から、「より良いコーチングスキル」や「中学生期の地域クラブ活動指導で大切にしたいこと」などを学びました。



【参加者の声】 子どもたちをやる気にさせる言葉がけの方法などを学ぶことができました。朝の会など短い時間で伝える場面で効果的に活用したいと感じました。

11/11 中学・高校生期のスポーツ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 関賢一先生から、中学生・高校生の体力向上を目指した効果的に体幹の機能を高めるトレーニングの基礎的知識や方法等を学びました。



【参加者の声】 運動動作では、まずフォームの習得→筋の持久力→多方向の耐性→競技動作の転移へと結びつける意識づけが必要だということを学びました。

勝利の
カムギの
に協
な力
るが
！



④ キンボール

熱く叫べ！大きく響け！ オムニキン！！！！

ボールと掛け声で“チームワーク”が育つ

こんなスポーツ

- ・ 巨大ボールでスピードもゆっくりなスポーツ
- ・ みんなの協力が成功へとつながるスポーツ
- ・ 戦略的なおもしろさを味わえるスポーツ

こんな方におすすめ！

- ・ クラスや仲間で盛り上がる運動をしたい人
- ・ 迫力ある大きなボールを使って遊びたい人
- ・ 年齢や体力差に関係なく楽しみたい人



学校体育HP

➡総合教育センターHP 学校体育担当
「ニュースポーツ・パラスポーツの普及」

電話にて当所までお問い合わせください。
問合せ先（0263-51-5400）