

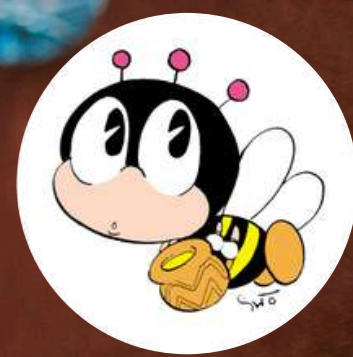


体育・スポーツ通信No.6

令和8年2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



★11,12月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39講座全て終了！

縄跳びや運動遊び、メンタルトレーニング、古武術的身体操法、ICTを生かした学び、スポーツ栄養の様子を紹介します。1年間を通して、多くの皆様に多様な研修講座へのご参加をいただきありがとうございました。今後も、子どもたちの成長を支える学びの場、スキルアップの場として、魅力的な研修講座を開設していきます。来年度も当センターの研修講座へのご参加をお願いいたします。

11/13 子どもが夢中になる 縄跳びや運動遊びの指導法～段階的な指導を大切にした授業づくり～

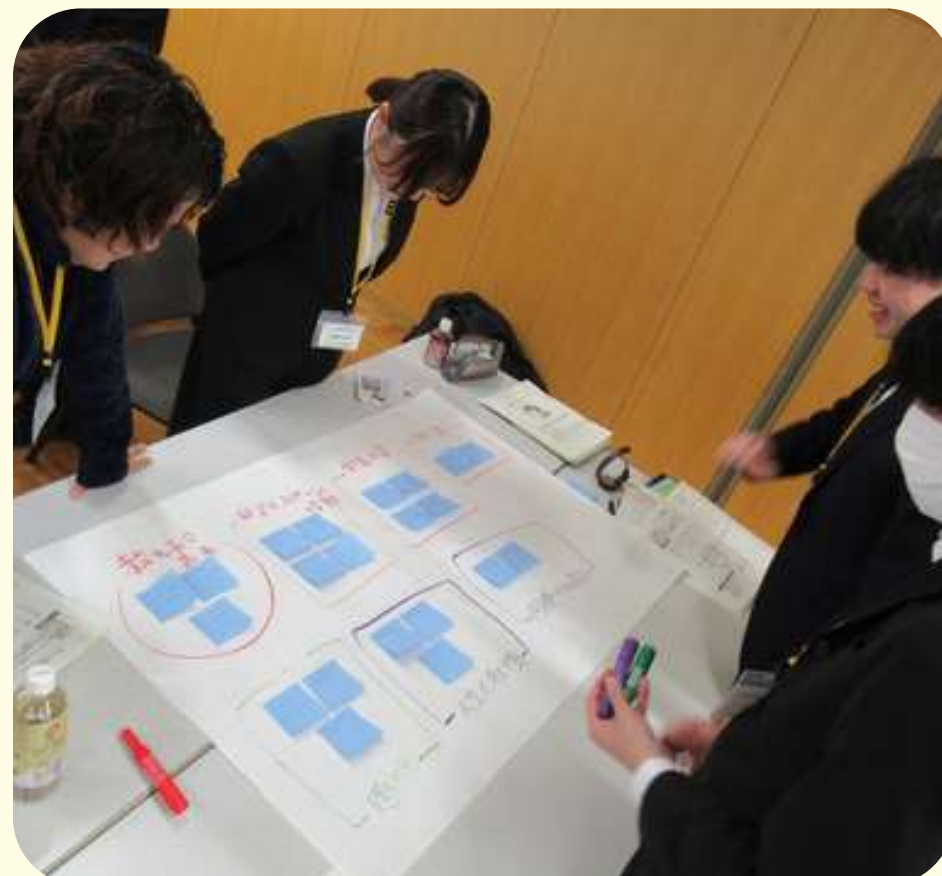
塩尻市立広丘小学校教諭 齊藤博正先生から、画用紙や割り箸を使った楽しい運動遊びの教材作りや短縄・長縄・ダブルダッチなど、子どもが夢中になる多様な縄跳びの指導法を学びました。



【参加者の声】日々の授業で、苦手な子が「楽しかった！」という思いになっていくためには、スモールステップでの達成感を味わわせていくことが大切だと思いました。

11/14 メンタルトレーニングの理論と実践～選手の力を引き出そう～

メンタルトレーナー 加藤史子先生から、選手や子どものやる気を引き出し、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やメンタルケアの必要性を学びました。



【参加者の声】指導者がかける言葉を変えるだけで、その人の人生は大きく変わると感じました。心を切り替える声かけを沢山もてるように、同僚の先生方と一緒に模索していきたいです。

11/17 スポーツへ応用できる古武術的身体操法～様々なスポーツへつながる指導法～

びわこ成蹊スポーツ大学教授 高橋佳三先生から、スポーツや日常生活に応用できる古武術的な身体操法から、走る、跳ぶ、投げるなど様々な動作に活用できる指導法を学びました。



【参加者の声】 実践的な学びがたくさんありました。特に股関節や重心、支えなど今まで当たり前に聞いていた単語が今回繋がったように感じました。体の動かし方の考えが変わりました。

11/27 ICTを活用した創造的な学び～興味を引き出す保健体育の授業～

私立桜丘中学高等学校教諭 中野優先生から、生徒の知的好奇心を刺激し、より主体的な学びを生み出すICT機器やアプリを駆使した保健体育の授業を実習を通して学びました。



【参加者の声】 何のためにICTを活用するのか、どんなときにICTを活用するのか、どのように生徒たちの生きる力を育むことができるかを改めて認識することができました。

12/1 学生アスリートのスポーツ栄養の基礎と現場への適応～ベストコンディションの実現に向けて～

Eコンディショニング管理栄養士 村越智行先生から、食事習慣や生活習慣、適切な栄養摂取によるエネルギー補給や回復の促進など、選手自らがコンディショニングをできる指導法を学びました。



【参加者の声】 自分で計画する実習を通して、現場ですぐ実践できると思いました。疲労の分類の話がとても興味深く、免疫や腸内環境に関係があるとは知らず、とても勉強になりました。

心をつなぐ「手作りモルック」完成！

県産材 × 木曽青峰高校インテリア科



見てください！
美しい木目！
手仕事！

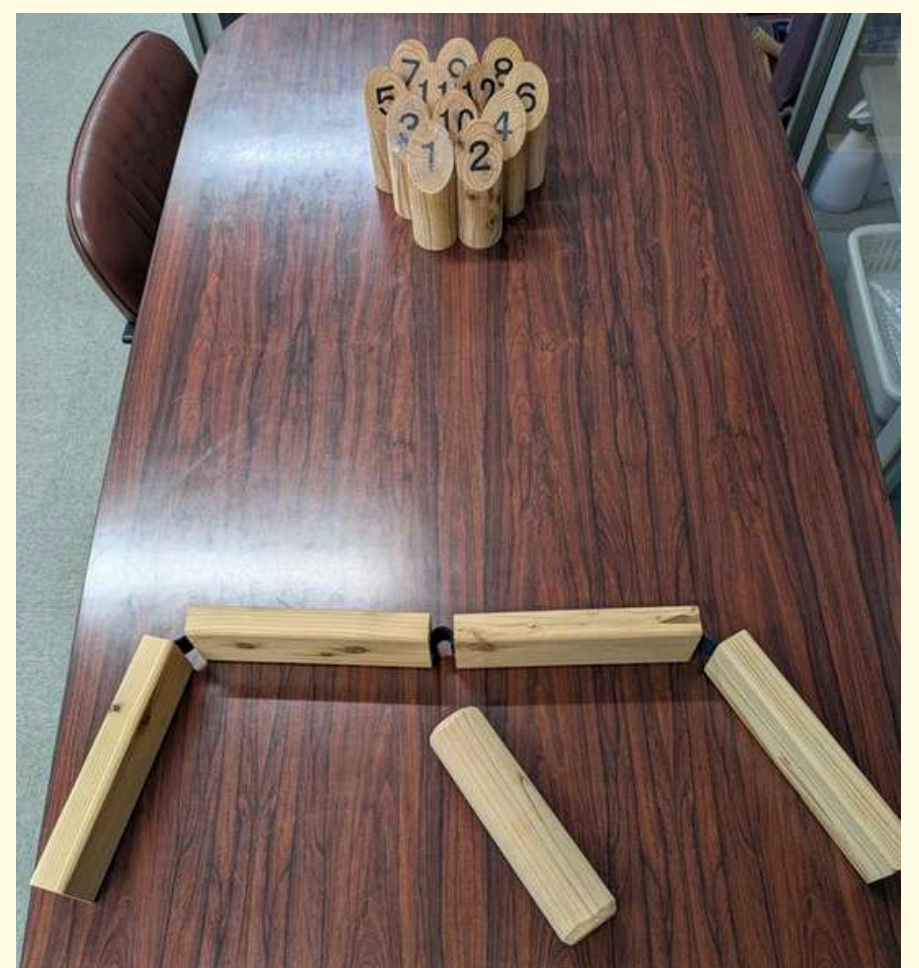
長野県生涯学習推進センターでは、誰もが楽しめる生涯スポーツを推進するため、木曽青峰高校インテリア科の皆さんに、長野県産の木材の廃材を使用した「モルック」の製作を依頼しました。確かな技術と、木の温かみが詰まった素敵なセットが届きました！

高校生の「技」が光る職人魂



素材から削り出し、専用木箱の製作まで。丁寧な手仕事で、投げるたびに木の香りが広がる特別なモルックができました。

話題の「モルック」って？



ルールはとても簡単。木の棒を投げて、倒して、目指せ50点！体力・年齢差に関係なく、みんなが主役になれます。

長野県生涯学習推進センターでは、この素敵なモルックセットを「ニュースポーツ・パラスポーツの普及」として貸出をいたします。地域の集まり、学校行事などで、木の温もりに触れてみませんか？

⑤ タスポニー



打って跳ねての攻防
手をラケットに🖐️

手で打って盛り上がる 新感覚ラケットスポーツ

卓球の速さとバドミントンのラリー感！

こんなスポーツ

- ・ 軽く柔らかいボールで操作しやすいスポーツ
- ・ 初心者もすぐにラリーが楽しめるスポーツ
- ・ 相手の動きや打球を読んで動くスポーツ

こんな方におすすめ！

- ・ ほどよく体を動かしたい人
- ・ 俊敏性・反射神経・持久力を高めたい人
- ・ やさしくテニスのラリーを味わいたい人



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）