

令和8年度 生涯スポーツ研修講座 No. 3-9-02-02
「スポーツのケガや故障予防とコンディショニング～パフォーマンス向上のために～」実施要項

1 趣旨

教職員及び地域のスポーツ指導者等が、スポーツ活動のパフォーマンス低下につながるスポーツ外傷の発生要因と対応方法について研修し、体育・スポーツ指導者として資質の向上を図る。

2 期日

令和8年6月12日（金）

3 講師

日本福祉大学大学院スポーツ科学研究科 教授 小林 寛和 氏
井戸田整形外科名駅スポーツクリニック リハビリテーション部 城谷 耕平 氏
井戸田整形外科名駅スポーツクリニック リハビリテーション部 河野 隆大 氏

4 会場

ユメックスアリーナ（塩尻市総合体育館） 〒399-0704 塩尻市広丘郷原 1657-2

5 日程及び内容

9	10	11	12	13	14	15	16
受付 9:20 ～9:40	開講式 9:45 ～9:55	講義・実習Ⅰ 10:00～12:00	昼食 12:00 ～13:00		講義・実習Ⅱ 13:00～15:45		ふりかえり 閉講式 15:45 ～16:10

- (1) 講義・実習Ⅰ 「ケガや故障の予防のための基礎知識」 サブアリーナ
(2) 講義・実習Ⅱ 「ケガや故障の予防のための基礎知識」 サブアリーナ

6 持ち物等

運動ができる服装（朝から着用してきてください。また、必要に応じて着替えを用意してください。）、Google Forms への入力可能な端末、筆記用具、飲み物、昼食（当日販売はありません）

7 その他

- (1) 会場へのマイクロバスの送迎はありません。自家用車等でお越しください。
(2) ユメックスアリーナ駐車場（場内東側スペース）をご利用ください。
(3) 記録保存、広報のために所員による写真撮影をしますのでご了承ください。
(4) 講義や実習中は、録音や撮影はしないでください。
(5) 貴重品の管理は各自でお願いします。
(6) 当日の欠席・遅刻を「ユメックスアリーナ」へ連絡することはご遠慮ください。
a. 教職員の方は、研修講座案内の手順に従って行ってください。
b. 地域のスポーツ指導者等の方は、生涯学習推進センター（0263-51-5402）までお願いします。

（問合せ先）

長野県生涯学習推進センター 生涯スポーツ
担当 武居、両角
TEL 0263-51-5402 FAX 0263-51-5401
メール taiikusports@pref.nagano.lg.jp