

令和7年度 総合教育センター学校体育・スポーツ研修講座
生涯学習推進センター生涯スポーツ研修講座計画表

No.1

※ 県内の様々な会場での開催となります。内容や持ち物、会場などは変更になる場合もあります。
受講の際は、総合教育センター(学校体育)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。
実施要項は、開催日の10日前までにホームページに掲載します。

<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	内容など
3-1-16-01	登山の引率 はじめの一步 ～学校登山引率者向け～	長野県山岳総合センター 職員	5月23日(金)	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、登山の基礎知識や技術、危機管理等について机上講習及び鷹狩山登山(1,164m)を通して学びます。ハイキングや野外活動等で山登りを行う地域のスポーツ指導者の方にも役に立つ講座です。
3-1-16-02	子どもが夢になる水泳学習 ～水泳の楽しさを味わう指導法～	長野県水泳連盟 中体連専門委員会	5月30日(金)	松本市 ゆめひろば庄内	20	小学校低学年から中学生までの系統的な指導のポイント、水泳に苦手意識のある児童・生徒への指導法を学ぶことができます。子どもたちが楽しみながら動きを身につけることができる教具の活用方法や場の工夫についても体験できます。水泳の指導に悩みや課題をもっている方、水泳指導に自信をもちたい方や小学校の先生方にお勧めの講座です。
3-1-16-03	小学校体づくり運動 <長野県版運動プログラム普及講座B>	信州大学 教授 渡辺 敏明	6月6日(金)	安曇野市 三郷文化公園 体育館	40	学校体育の柱とも言える「体づくり運動」の重要性や様々な運動へつなげていく教材の組み立て、評価等について具体的に学ぶことができます。講義と実技を通して「体づくり運動」の有効性や意義について理解を深めるとともに、明日からの授業に役立つ教材をたくさん紹介します。
3-1-16-04	みんなではじめる パラリンピック教育 ～共生社会の実現に向けて～	パラリンピアン 加藤 正	6月13日(金)	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義を通して、パラリンピック教育について考えます。また、車いすの操作や車いすバスケットボール等のパラリンピック種目を体験し、各種目の楽しさに触れる実習を行います。共生社会の実現に向けた取り組みのヒントが詰まった講座です。
3-1-16-05	プロセスから学ぶコミュニケーション・ワーク ～より良い人間関係の構築に向けて～	松本大学 名誉教授 長野県レクリエーション協会副会長 犬飼 己紀子	6月24日(火)	塩尻市 ユメックスアリーナ	40	レクリエーション・ゲームやグループワークを通して、個人の成長や良好な人間関係の構築について、指導者としての必要な視点や支援方法を学ぶことができます。豊富なレクリエーション・ゲームは様々な現場で活用できます。学校の先生方、地域のスポーツ指導者の方には是非お勧めの内容です。
3-1-16-06	体育学習スタート1 ～走・跳の運動、陸上運動～	長野県総合教育センター 専門主事	6月27日(金)	塩尻市 ユメックスアリーナ	40	走・跳の運動遊びから陸上運動まで、子どもたちが走る、跳ぶ楽しさを味わえる教材づくりについて、様々な教材体験を通して学ぶ講座です。体育の授業やスポーツ指導に悩みや課題をもっている方、運動が苦手な児童や生徒への指導を学びたい方などにお勧めの講座です。
3-1-16-07	幼少期の運動能力を伸ばすバルシューレ ～ドイツで生まれた子どものためのボール遊び～	NPO法人バルシューレジャパン 認定団体アドバイザー 福士 唯男	7月1日(火)	佐久市 長野県立武道館	40	様々なボールを使った簡単な動きを行うことで、運動好きな子供の成長を促し、笑顔と笑い声があふれる活動が広がります。幼少期の子供を指導するスポーツ指導者や、子どもの発達段階における特性に応じた運動への動機づけを学ぶ指導者におすすめの講座です。
3-1-16-08	体育学習スタート2 ～器械運動～	長野県総合教育センター 専門主事	7月3日(木)	松本市 信州スカイパーク 体育館	40	器械運動の基礎となる動きを段階的に体験し、技のコツがつかめるような教材づくり等を行います。楽しみながら運動感覚を身につけるための運動を体験したり運動の場を工夫したり、明日からの授業に活かせる講座です。また、器械運動におけるICTの活用や評価、探求的な授業づくりについても学ぶことができます。
3-1-16-09	仲間をつなぐ授業づくり(中南信) ～体育の楽しさを学ぼう～	長野県総合教育センター 専門主事	7月10日(木)	塩尻市 ユメックスアリーナ	40	運動を通した笑顔あふれる学級・集団づくりに活かせる講座です。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や喜びを味わう運動や運動遊びを、実習を通して学ぶことができます。体育授業や運動指導に悩みや課題を抱えている方、体育の学習に自信を持ちたい方にお勧めの講座です。
3-1-16-10	体育・保健体育が楽しくなる！ 全ての児童生徒のための授業づくり ～体育・保健体育指導力向上研修(小・中)～	スポーツ庁主催 体育・保健体育 指導力向上研修 参加者	7月11日(金)	塩尻市 ユメックスアリーナ	60	この講座は、小学校・中学校の各領域における授業づくりや評価などのポイントについて、全国研修会での伝達に基づいた最新の指導法や実践を学ぶことのできる講座です。領域は、小学校が【低学年の運動遊び・陸上運動系・水泳運動系】、中学校が【体づくり運動・ダンス・武道(柔道)】を扱い、校種に分かれた研修になります。(本講座は「長野県小中学校体育実技指導者講習会」を兼ねています。)
3-1-16-11	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17日(木)	佐久市 長野県立武道館	20	空手道・少林寺拳法では、武道領域として様々な授業実践が行われています。空手道、少林寺拳法のもつ魅力を体験しながら基本動作をはじめ、伝統武道における礼法や日本文化についても学ぶことのできる講座です。我が国固有の文化である武道を体験してみましょう。
3-1-16-12	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	8月6日(水)	塩尻市 ユメックスアリーナ	60	一人一人の発達状況や身体条件に合わせて行う「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る講座です。子どもの「やりたい!」「できた!」という気持ちを大切にしながら合理的配慮に基づいた体育授業について学ぶことができます。
3-1-16-13	信州の山で学ぼう ～硫黄岳2,760m～	長野県山岳総合センター 職員他	8月7日(木)	茅野市 硫黄岳	30	学校登山でよく登られている八ヶ岳連峰にある硫黄岳(2,760m)を登山することで、登山の基礎知識や技能を実践的に身につけます。併せて、硫黄岳周辺の地形や動植物について学びます。(雨天などで登山ができない場合は、本講座は中止になります。)
3-1-16-14	みんなが楽しいボール運動・球技 ～教材づくりのポイント～	信州大学 教授 岩田 靖	8月20日(水)	塩尻市 ユメックスアリーナ	60	ボール運動・球技の用具やルールを易しく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。ボール運動・球技の授業づくりに悩んでいる先生に、ぜひ受講していただきたい講座です。
3-1-16-15	子どもの からだづくり 心づくり ～現代の子どもの育ちについて～	日本体育大学 体育学部長 健康学科 教授 野井 真吾	9月1日(月)	塩尻市 長野県総合教育センター	60	「子どもの からだづくり 心づくり」をテーマに先生方が日頃感じている「実感」や「事実」をもとに子どもたちの「育ち」について考えます。子どもたちが健やかに成長できるよう、どのような「環境」が大切なのかを学ぶことができます。幼保・小・中・高の保健体育・養護教諭の先生方には、ぜひ受講していただきたい講座です。
3-1-16-16	剣道の魅力を味わう授業づくり① ～剣道技能・指導法講習会(基礎)(1日)～	長野県剣道連盟	9月4日(木)	佐久市 長野県立武道館	10	この講座は、1日目のみ受講可能なコースです。「痛い」「厳しい」今までのマイナスイメージを払拭してみませんか。「新聞紙を切る」「手拭いをはねる」など、生徒同士が楽しく竹刀を扱ううちに、剣道の「動き」「技」につながる。楽しい動きの中から剣道の基礎を身につける講座です。
3-1-16-17	剣道の魅力を味わう授業づくり② ～剣道技能・指導法講習会(基礎・応用)(2日間)～	長野県剣道連盟	9月4日(木) 9月5日(金)	佐久市 長野県立武道館	10	この講座は、2日間受講するコースです。剣道の魅力を味わう授業づくり①の続きの講座です。二人一組の技の掛け方、より正確な竹刀の扱いについて、講師のマネをしながら自然と大きな掛け声が生まれる、生徒も反復したくなる練習法を学ぶことができる講座です。
3-1-16-18	剣道段位認定(2日間) ～初段・二段～	長野県剣道連盟	9月4日(木) 9月5日(金)	佐久市 長野県立武道館	10	この講座は、2日間の講座と段位認定を目指す講座です。保健体育科教員、剣道部顧問教員を受講対象とし、技能に1層の磨きをかけて段位取得(初段・二段)を目指す方の受講をお勧めします。段位認定費用として約24,000円がかかります。
3-1-16-19	実践！障がいのある子どもの発達を育む運動遊び ～誰もが楽しめるムーブメント教育・療法～	上田短期大学 准教授 大塚 美奈子 長野県障がい者福祉センター スポーツ課 課長 太田 澄人	9月11日(木)	千曲市 ことぶきアリーナ千曲	60	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。子どもたちの「楽しい」「やりたい」を引き出すヒントがたくさん詰まった講座です。地域で活動しているスポーツ指導者の方にもとても役に立つ講座です。遊びを通して「からだ・あたま・こころ」を育てるムーブメント教育を体験してみましょう。
3-1-16-20	体育学習スタート3 ～ゲーム・ボール運動～	長野県総合教育センター 専門主事	9月18日(木)	塩尻市 ユメックスアリーナ	40	子どもが楽しさを味わえるゲームやボール運動の教材づくりについて、様々な教材体験を通して学ぶことができます。体育授業や運動指導に悩みや課題をもっている方、運動が苦手な児童や生徒への指導を学びたい方など、特に小学校の体育の授業に自信をつけたい方にお勧めの講座です。
3-1-16-21	だれでもできる マット・跳び箱・鉄棒運動 ～できた喜びを味わえる指導法～	信州大学 教授 渡辺 敏明	10月2日(木)	松本市 信州スカイパーク 体育館	40	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。児童・生徒の実態に寄り添い、すべての子どもが楽しい教材体験を通して「できた」喜びを味わうことのできる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。
3-1-16-22	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	10月7日(火)	安曇野市 三郷文化公園 体育館	40	幼児期の子どもの発達段階と跳躍力、支持力、懸垂力を高める体系的な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となります。幼児期～小学校低学年の子どもの指導する方々にお勧めの内容です。

令和7年度 総合教育センター学校体育・スポーツ研修講座
生涯学習推進センター生涯スポーツ研修講座計画表

No.2

講座 No.	講座名	講師	期日	会場	募集人数	内容など
3-1-16-23	仲間をつなぐ授業づくり(東北信) ～体育の楽しさを学ぼう～	長野県総合教育センター 専門主事	10月9日(木)	千曲市 ことぶきアリーナ千曲	40	運動を通じた笑顔あふれる学級・集団づくりに活かせる講座です。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や喜びを味わう運動や運動遊びを、実習を通して学ぶことができます。体育授業や運動指導に悩みや課題を抱えている方、体育の学習に自信を持ちたい方にお勧めの講座です。
3-1-16-24	柔道の魅力を味わう授業づくり① ～柔道技能・指導法講習会(基礎)(1日)～	長野県柔道連盟	10月15日(水)	佐久市 長野県立武道館	10	この講座は、1日目のみ受講するコースです。柔道の面白さや系統性、礼法やルールなど基本的な内容を扱い、柔道に必要な補助運動、寝技、立ち技、ルールについて学ぶことができます。柔道の指導経験が浅い方、指導や技能に自信をつけたい方にお勧めします。
3-1-16-25	柔道の魅力を味わう授業づくり② ～柔道技能・指導法講習会(基礎・応用)(2日間)～	長野県柔道連盟	10月15日(水) ～ 10月16日(木)	佐久市 長野県立武道館	10	この講座は、2日間受講するコースです。柔道の魅力を味わう授業づくり①の続きの講座です。より応用的な技や指導方法について学ぶことができます。柔道の指導経験が浅い方、指導や技能に自信をつけたい方にお勧めします。
3-1-16-26	柔道段位認定(3日間) ～初段・二段～	長野県柔道連盟	10月15日(水) ～ 10月17日(金)	佐久市 長野県立武道館	10	この講座は、2日間受講した後、段位認定を受けるコースです。技能に一層の磨きをかけて、段位取得(初段・二段)を目指す方に受講していただきたい講座です。
3-1-16-27	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	10月23日(木)	長野市 長野短期大学 体育館	40	幼児期～小学生期の子どものための、遊びの要素を取り入れた楽しい運動の指導法を学ぶ講座です。運動好きの子どもを育て、心身の豊かな成長を促す運動遊びのアイデアを、実習を通じてたくさん学ぶことができます。体育を専門としない方や運動指導に自信をつけたい方にお勧めの講座です。
3-1-16-28	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	10月27日(月)	塩尻市 ユメックスアリーナ	40	子どもたちが楽しみながら取り組むことのできる授業づくりのポイントを講義と実習を通して学びます。目標、指導内容から技能、指導の重点などを確認し、体を動かしながら指導方法や学習過程の考え方も学ぶことができます。表現領域に苦手意識のある先生にはぜひ受講していただきたい講座です。
3-1-16-29	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	11月6日(木)	塩尻市 長野県総合教育 センター	40	公立中学校のバレーボール部に長年携わり、U15全日本中学選抜チームやU16男子日本代表チームのコーチとして海外遠征も経験された講師より、「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」などを学ぶことができます。
3-1-16-30	子どもが夢になる 縄跳びや運動遊びの指導法 ～段階的な指導を大切に授業づくり～	塩尻市立立丘小学校 教諭 齊藤 博正	11月13日(木)	朝日村 朝日村農業者 トレーニングセンター	40	画用紙や割り箸などを使って子どもたちが運動遊びをすることができる楽しい教材を実際で作って遊びます。また、一人で行う短縄やグループで行う長縄の様々な跳び方、ダブルダッチの跳び方など子どもが夢になる縄跳びの指導法を学ぶことができます。
3-1-16-31	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＞	(公財)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	11月11日(火)	塩尻市 ユメックスアリーナ	60	中学生・高校生の体力向上を目的として、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ぶことができます。特に、運動部活動・地域スポーツ活動指導者の受講をお勧めします。
3-1-16-32	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	11月27日(木)	塩尻市 長野県総合教育 センター	40	ICTを活用して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方法を学ぶ講座です。本講座は、アプリや活用法、教材、操作方法等、授業で実践できる活用法を紹介し、ICTを活用した授業づくりに向け、教職員の助けになる講座です。

＜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	内容など
3-9-02-00	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～	新潟医療福祉大学 副学長 西原 康行 長野県生涯学習推進センター 専門主事	5月17日(土)	松本市 ゆめひろば庄内	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講義・実習を通して資質を高め合しましょう。午後は、ニュースポーツ・パラスポーツ講習会を実施します。
3-9-02-01	指導者が身につけておきたい応急手当と心肺蘇生法 ～スポーツ活動における危機対応～	理学療法士 山本 葵 松本広域消防局広丘消防署職員	6月10日(火)	塩尻市 長野県総合教育 センター	20	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の知識と技術を学びましょう。
3-9-02-02	スポーツを楽しむためのコミュニケーションスキル ～地域スポーツ活動指導に活かせるベクトーク～	一般財団法人 日本ベクトーク普及協会 徳武 有紀	7月26日(土)	塩尻市 長野県総合教育 センター	40	「地域指導者等(地域クラブ活動指導者)向け講座」大切な試合に挑む競技者やチームが、普段通りの力を発揮するように前向きな精神状態の雰囲気を作り出す言葉かけ、ポジティブなマインドや発言を意識することで、困難な課題を乗り越える集団の作り方、個人の能力を最大限発揮するチャレンジ精神の作り方、スポーツの楽しみ方について学ぶ講座です。
3-9-02-03	スポーツ活動時のケガや故障の予防に向けて ～エクササイズとテーピングの活用～	日本福祉大学 教授 小林 寛和	8月29日(金)	塩尻市 ユメックスアリーナ	40	スポーツによるケガや故障の発生に関するリスクを学び、受講者同士が観察を通して知識の理解を深めます。予防の実践として、自分の体を知る各種の機能テストの方法や受講者同士が交互にテーピングをあいながら技術を学べる講座です。
3-9-02-04	メンタルトレーニングの理論と実践 ～選手のパフォーマンスを引き出そう～	メンタルトレーナー 加藤 史子	11月14日(金)	塩尻市 長野県総合教育 センター	40	選手や子供にとって精神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、選手が持ってい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について学びましょう。
3-9-02-05	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	11月17日(月)	塩尻市 ユメックスアリーナ	40	スポーツや日常生活に応用できる古武術的身体操法を学び、走る、跳ぶ、投げなど様々な動作に活用できる知識、技能を学ぶ講座になります。姿勢や身体の動き、柔軟性などの改善により、より大きな力を発揮することができることを体験してみましょう。
3-9-02-06	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	12月1日(月)	塩尻市 長野県総合教育 センター	40	適切な栄養摂取によるエネルギー補給や回復の促進、試合前後の補食の摂り方などを学びます。食事習慣や生活習慣について理解を深め、選手自らがコンディショニングができる取り組み方法を一緒に学びましょう。

※研修講座申し込みについて

＜一般の方＞

総合教育センター(学校体育)のホームページより、「研修講座受講申込書」をダウンロードし、お申し込みください。(総合教育センターの外部リンクから閲覧が可能です。)

保険については個人でご加入、ご準備ください。

＜教職員の方＞

「全国教員研修プラットフォームPlant」を通じての申し込みとなります。総合教育センターの研修講座と同様の手続きで申し込んでください。