

令和8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。

(1) 学校体育・スポーツ研修講座(全23講座)

幼稚園・保育園・小学校・中学校・高等学校・特別支援学校の教職員等を対象に、「保健」「体育」の授業改善、子供の体力向上、安全管理、多様なニーズに係る研修講座を開催する。

ア 総合教育センター主催研修講座(18講座)

講座 No.	講座名	講師	期日	会場	募集人数	内容など
3-1-20-01	安全で、楽しい学校登山 ～学校登山の意義や留意点、安全対策～	長野県山岳総合センター 職員	5月29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、机上講習及び鷹狩山登山(1,164m)を通して、学校登山の魅力と意義を知るとともに、登山や野外活動における基礎知識や技術、危機管理等について学びます。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。
3-1-20-02	プロセスに焦点!! グループワークトレーニング ～より良い人間関係の構築に向けて～	松本大学 名誉教授 日本グループワーク・トレーニング 協会上級アドバイザー 犬飼 己紀子	6月25日(木)	塩尻市 ユメックスアリーナ	40	グループワークの体験をふりかえり、そこでの自分の姿に気づくことを通して、人間関係構築のための指導者として必要な視点や支援方法を磨くことができます。また、講座で行われる豊富なワークは、学級経営、授業づくり、また、スポーツ活動の場面で活用することができます。学校の先生、地域のスポーツ指導者の方にお勧めの講座です。
3-1-20-03	スポーツ場面のアンガーマネジメント ～子どもと大人を救うウェルビーイング～	メンタルトレーナー 加藤 史子	6月30日(火)	塩尻市 長野県総合教育センター	40	怒りの感情と適切に付き合いコントロールすることは、スポーツ場面でのハラスメント防止のみならず、個人のストレス低減や職場での人間関係改善などにもつながります。怒りの基本的な知識を学び、怒りのタイプを自己分析することにより、怒りを建設的に抑えるスキルを習得します。部活動や地域のスポーツ指導者に限らず、学校の先生や管理職にも役立つ初開催の講座です。
3-1-20-04	運動の基本動作を身につけるプログラム ～ドイツ生まれのバルシューレ～	株式会社クラスティブスポーツ 執行役員 福士 唯男	7月2日(木)	塩尻市 ユメックスアリーナ	40	ボールを使った様々な運動を通じて、子供の成長を促し、自然と笑顔があふれる活動について学ぶ講座です。幼少期の子供から高校生期まで幅広く指導するスポーツ指導者や、子供の発達段階の特性に応じた運動への動機づけを学びたい指導者にお勧めの講座です。
3-1-20-05	仲間をつなぐ授業づくり ～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9日(木)	塩尻市 ユメックスアリーナ	40	子供たち一人一人がお互いを認め合いながら、共に体を動かす楽しさを味わうことのできる運動を紹介します。運動を通して繋がりを深める学級づくりにも活用できます。また、自ら「やってみよう」と思える授業づくりについて学ぶことができます。体育授業や運動指導に悩みや不安、課題を抱えている方、体育学習に自信を持ちたい方にお勧めの講座です。
3-1-20-06	誰もが楽しめる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5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ます。子どもの「やりたい!」という気持ちを大切にしながら誰もが安心して学ぶことのできる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。
3-1-20-07	みんなが楽しいボール運動・球技 ～教材づくりの考え方と教材体験～	信州大学 特任教授 岩田 靖	8月19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げ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。
3-1-20-08	子供と創る体育学習 ～子供が主体的に学ぶ体育学習の基本を学ぼう～	長野県総合教育センター 専門主事	9月4日(金)	佐久市 長野県立武道館	40	子供が楽しさを味わいながら主体的に取り組むことのできる授業づくりを学ぶことのできる講座です。また、各領域の大事にしたいポイントについても扱います。講座の後半では、ボール運動、球技を中心にテニソンやソフトスライドサッカーなど様々な教材、運動を体験します。子供が「やってみよう」と思える授業づくりの大切な要素が詰まった講座です。小学校、中学校の体育の授業に自信をつけたい方、学び直しをしたい方にお勧めの講座です。
3-1-20-09	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 長野県障がい福祉センター スポーツ課 課長 太田 澄人	9月10日(木)	塩尻市 ユメックスアリーナ	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」を引き出し、運動を通して調和のとれた発達を促すヒントがたくさん詰まった講座です。幼児期からの運動遊びを通して「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よう。
3-1-20-10	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 教授 子どものからだ研究所 所長 野井 真吾	9月11日(金)	塩尻市 長野県総合教育センター	60	先生方が日々感じている「実感」や「事実」から「子どもの からだづくり 心づくり」や「育ち」について考える講座です。子どもたちの健やかな成長を促すためのヒント(「光・暗闇・外遊び」や「環境」)について学びます。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。
3-1-20-11	ロイロノートを使った授業づくり ～体育・保健体育で活用してみよう～	株式会社LoiLo 教育ICTコンサルタント 守谷 真一	9月17日(木)	塩尻市 長野県総合教育センター	60	ロイロノートを活用した体育・保健の授業づくりの初歩を学ぶ講座です。授業実践の紹介や実際の操作体験を行い、学びの可視化や児童・生徒の考えの共有場面を想定した授業づくり体験を行います。
3-1-20-12	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1日(木)	信州大学教育学部 体育館	40	器械運動の得意・苦手にかかわらず、器械運動の体験を通して子どもたちのできる喜びを引き出すことや、すべての子どもに寄り添った実践的な指導法や各運動の練習・補助の工夫を学ぶ講座です。
3-1-20-13	遊びで育つ心と体! 運動遊び実践講座 ～幼児・児童・生徒の笑顔を引き出そう～	長野短期大学 教授 白金 俊二	10月9日(金)	長野短期大学	40	幼児・児童期の子ども向けの遊びの要素を取り入れた楽しい運動と運動遊びのアイデアを学ぶ講座です。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、実習からたくさん学ぶことができます。小中高の体づくり運動のヒントを得たい方、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もお勧めの講座です。
3-1-20-14	武道のイメージを変える授業づくり ～楽しい剣道への動機づけ～	長野県剣道連盟	10月15日(木)	安曇野市 三郷文化公園 体育館	20	剣道の「痛い」「厳しい」というイメージを払拭し、生徒が夢中になる授業づくりの工夫を学ぶ講座です。「〇〇を切る」「剣道ゲームを楽しむ」など生徒の意欲を引き出す竹刀の操作法や剣道の「動き」「技」を楽しみながら自然に身につける授業づくりと基礎的な剣道の技能を体験できます。
3-1-20-15	振付に頼らなくても大丈夫! リズム系ダンス指導 ～みんなちがって みんないい～	東海大学 准教授 田巻 以津香	10月23日(金)	佐久市 長野県立武道館	40	ダンス領域の指導に悩んでいませんか? この講座では、特にリズム系ダンスを取り上げ、ダンス指導経験の浅い先生方も自信を持って指導するための指導法を学びます。学習指導要領に示された動きを用い、子どもたちの個性を最大限に活かす方法や授業の作り方を学ぶことができます。ダンス領域の指導に苦手意識のある先生方にお勧めの講座です。
3-1-20-16	誰もがわくわくする運動遊び ～たのしい縄跳び・遊びの教材づくり～	塩尻市立広丘小学校 教諭 齊藤 博正	11月19日(木)	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身近な材料を使って、運動の動きの基礎につながる楽しい教材を紹介、作製します。また、短縄や長縄、ダブルダッチなど、子供が夢中になる縄跳びの様々な跳び方を体験し、指導の工夫や楽しさを学べる貴重な講座です。
3-1-20-17	ICT/AI活用で学ぶ未来の保健体育 ～人生に必要な不可欠な「保健」と「体育」で学ぶ～	私立桜丘中学・高等学校 教諭 中野 優	11月26日(木)	塩尻市 長野県総合教育センター	40	児童生徒の知的好奇心を刺激しながら、保健体育の授業で深い学びを実現するために、ICT機器、AIの活用について研修する講座です。アプリ、教材、操作方法等、授業で実践できる活用法を紹介します。「保健」や「体育」の未来の授業を考えられている先生、悩まれている先生の助けになる講座です。
3-1-20-18	スポーツによるケガ予防と再発防止のテーピング ～基礎的な考え方と方法～	日本福祉大学 教授 小林 寛和	12月4日(金)	塩尻市 ユメックスアリーナ	40	スポーツ活動時の足首の捻挫や膝の不調をはじめとしたケガや故障を予防するためのテーピングについて、その基礎的な考え方と方法について学びます。保健体育科の先生、部活動や地域のスポーツ指導者のみならず、児童生徒の健康管理に関わる先生にお勧めです。6月12日の生涯スポーツ研修「スポーツのケガや故障予防とコンディショニング」も受講することで、より学びが深まります。

イ 長野県教育委員会保健厚生課連携講座  
(ア)長野県版運動プログラム(3講座)

No.2

講座 No.	講座名	講師	期日	会場	募集人数	内容など
3-1-20-51	小学生のための体づくり運動 ～子どもの体力や身体能力の向上～	信州大学 教授 渡辺 敏明	6月5日(金)	安曇野市 三郷文化公園 体育館	40	講義と実技を通して「体づくり運動」の重要性と有効性を理解し、授業づくりや指導方法・評価方法を学ぶことができます。子どもたちに運動の楽しさや喜びを味わわせるための教材や指導の工夫を学ぶ講座です。
3-1-20-52	脳の発達と幼児期の運動支援 ～子どもの教育に必要なこと～	松本短期大学 名誉教授 柳澤 秋孝	10月6日(火)	千曲市 ことぶきアリーナ千曲	40	幼児期の子どもの脳の発達の理論から、子どもに必要な運動指導を学びます。幼児期の子どもの運動能力を高める多様な運動遊びを体験しながら、実技中心に跳躍・支持・懸垂などの動きを引き出す指導の工夫を知ることができます。
3-1-20-53	スポーツ活動が充実する体幹トレーニング ～運動パフォーマンスを向上させる理論と実践～	(公財)日本スポーツ協会 公認アスレチックトレーナー 関 賢一	10月20日(火)	千曲市 ことぶきアリーナ千曲	60	中学生・高校生に必要な運動パフォーマンスの向上のための体幹トレーニングの基礎的知識や方法を学ぶことができる講座です。実習では正しい姿勢の保持や呼吸法について体感し、効果的に体幹機能を高める一歩を学びます。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。

(イ)長野県小中学校体育実技指導者講習会(1講座)

講座 No.	講座名	講師	期日	会場	募集人数	内容など
3-1-20-54	最新の体育・保健体育の授業づくり(小・中) ～体育・保健体育指導力向上研修の伝達～	スポーツ庁主催 体育・保健体育 指導力向上研修 受講者	7月10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・器械運動系・ボール運動系】、中学校が【陸上競技・水泳・武道(剣道)】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」として受講する参加者もいます。)

(ウ)武道段位認定講習会(1講座)

講座 No.	講座名	講師	期日	会場	募集人数	内容など
3-1-20-55	剣道段位認定(2日間) ～初段・弐段の取得～	長野県剣道連盟	10月15日(木) ～ 10月16日(金)	安曇野市 三郷文化公園 体育館	20	この講座は、2日間の講座と段位認定を目指す講座です。保健体育科教員や剣道指導者を対象に、技能を磨きながら段位取得(初段・弐段)を目指します。二人組の技や竹刀操作の実践力を高め、段位取得に挑戦できます。

(2)生涯スポーツ研修講座の開催(全5講座)

部活動や地域のスポーツ指導者等の資質向上を図るため、指導法、安全管理やスポーツ科学に係る研修講座を開催する。

講座 No.	講座名	講師	期日	会場	募集人数	内容など
3-9-02-01	スポーツ現場における緊急対応 ～指導者が身につけておきたい応急手当と心肺蘇生法～	理学療法士「カラダのメンテ」 山本 葵 松本広域消防局広丘消防署職員	6月9日(火)	塩尻市 長野県総合教育 センター	20	スポーツ現場では不測の事態に備えた危機管理が重要です。目の前で選手が突然倒れた時、すぐに適切な対応ができるでしょうか。本講座では、そうした緊急場面を想定し、応急手当や救急救命法の知識と技術を学び、教職員やスポーツ指導者はもちろん、地域でご活躍されている方々が「いざ」という時に行動できる力を養います。
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～	日本福祉大学 教授 小林 寛和	6月12日(金)	塩尻市 ユメックスアリーナ	40	スポーツ活動のパフォーマンスの低下につながるスポーツ外傷発生に関係する姿勢、柔軟性、筋力、フォームなどの確認や対応策を学ぶことで、現場でのスポーツ選手への対応力が豊かになります。保健体育科の先生、部活動や地域のスポーツ指導者のみならず、児童生徒の健康管理に関わる先生にお勧めです。12月4日の学校体育・スポーツ研修「スポーツによるケガ予防と再発防止のテーピング」も受講することで、さらに学びが深まります。
3-9-02-03	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	8月27日(木)	塩尻市 長野県総合教育 センター	40	古武術をもとにした身体操法から、走る、跳ぶ、投げるなどのパフォーマンス向上のための効果的な動作、理論を学ぶことができます。肩甲骨、仙骨、股関節などの様々な身体の動きについて、体験を通して知ることができ、その効果を実感することができます。
3-9-02-04	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	11月13日(金)	塩尻市 長野県総合教育 センター	40	選手や児童生徒が最大限に力を発揮できるよう、メンタルトレーニングの方法を学びます。講義や数多くのワークを通じて、自身の心の状態を考えてみることで、身体に変化が現れ、行動も変わることを実感できます。この研修で得られるスキルは、授業、進路指導、家庭、学級、職場などの場面で活用できますので、部活動や地域のスポーツ指導者に限らず、広く先生方に受講していただきたい講座です。
3-9-02-05	現場で使える10代アスリートのスポーツ栄養 ～ベストコンディションの実現～	Eコンディショニング 管理栄養士 村越 智行	11月20日(金)	塩尻市 長野県総合教育 センター	40	10代アスリートに必要な基礎生活や基礎コンディショニングについて理解を深め、正しい食事の基礎知識やリカバリー、試合前後の食事の摂り方などを学びます。現場へ戻って使える、選手が自らの意志で取り組めるコンディショニングの方法を学びましょう。部活動や地域のスポーツ指導者のみならず、児童生徒の健康管理に関わる先生にお勧めの講座です。

※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」をダウンロードして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」もしくは「ながの電子申請サービス」を通じての申し込みとなります。詳しくは総合教育センターの「研修講座案内」をご確認ください。