

1 趣旨

教職員及び地域のスポーツ指導者等が、スポーツによるケガや故障を防ぐためのエクササイズやテーピングについて、指導場面で実践できる基礎的な考え方と具体的活用法を研修し、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7年8月29日（金）

3 講師

日本福祉大学健康科学部 教授 小林 寛和 氏
 京都地域医療学際研究所 がくさい病院リハビリテーション科 金村 朋直 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 13:00～16:00		閉講式 16:00 ～16:10

- (1) 講義・実習Ⅰ 「スポーツによるケガ予防の基礎知識」 サブアリーナ
 (2) 講義・実習Ⅱ 「予防の対応方法とテーピングの基礎」 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。実習中はハーフパンツを着用してください。）、筆記用具、飲み物、昼食（当日販売はありません）、テーピングテープ代金 2,740 円、テーピング用ハサミ（文房具のはさみは不可、希望者に販売 2,420 円）

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) テーピングテープとハサミの販売は受付時に行います。釣銭のないようにご用意ください。
- (7) 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
 〒399-0711 塩尻市大字片丘字南唐沢 6342 - 4
 Tel 0263-51-5402 Fax 0263-51-5401
 E-mail taiikusports@pref.nagano.lg.jp
 担当 武居、両角