

令和6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

(旧長野県体育センター研修講座)

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、開催日の10日前までに旧長野県体育センター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。

<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
3-1-16-11	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(木)	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。
3-1-16-12	子どもが夢中になる水泳学習 ～水泳の楽しさを味わう指導法～	飯田市立高陵中学校 教諭 黒岩 健一	5月31日(金)	松本市 ゆめひろば庄内	20	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。水泳指導の難しさでもある教具や場の工夫、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。
3-1-16-13	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7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理解を深めるとともに、すぐに授業に役立つ教材をたくさん紹介します。
3-1-16-14	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 犬飼 己紀子	6月25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、個人の成長を導き、良好な人間関係の構築について、指導者のかかわり方や必要な視点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お勧めの内容です。
3-1-16-15	幼少期の運動能力を伸ばすパルシューレ ～ドイツで生まれた子どものためのボール遊び～	株式会社クラスティブ 執行役員 福士 唯男	6月28日(金)	塩尻市 ユメックスアリーナ	40	先生方をはじめ、幼少期の子どもを指導するスポーツ指導者や専門種目の指導者にお勧めの講座です。様々なボールを使い楽しみながら運動能力を伸ばすボール教室を意味するパルシューレについて学びましょう。
3-1-16-16	運動好きへの第一歩 ～ニュースポーツ・パラスポーツ～	長野県総合教育センター 専門主事	7月2日(火)	安曇野市 三郷文化公園 体育館	40	誰でも気軽に楽しむことができるニュースポーツ・パラスポーツの理念と実践法を学びます。体育の授業に活かせる内容や学級活動、行事等で活用できる様々なスポーツを体験し、その楽しさを実感しましょう。
3-1-16-17	体育学習スタート1 ～器械運動～	長野県総合教育センター 専門主事	7月6日(土)	松本市 松本市立寿小学校 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。
3-1-16-18	仲間をつなぐ授業づくり(中农信) ～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11日(木)	塩尻市 ユメックスアリーナ	40	体育の授業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。子供たち一人一人が互いの違いを認め合いながら、共に運動の楽しさを味わう体育の授業づくりについて学ぶことができます。運動を通した笑顔あふれる学級づくりにも活かせる講座です。
3-1-16-19	体験しよう！多様な武道 ～空手道・合気道～	長野県空手道連盟 長野県合気道連盟	7月18日(木)	佐久市 長野県立武道館	20	保健体育科の学習指導要領の武道領域では、内容の取扱いにおいて、柔道、剣道、相撲に加えて6つの具体的な種目名が加わりました。我が国固有の伝統と文化に触れることができる空手道・合気道の魅力を体験しましょう。
3-1-16-20	信州の山で学ぼう ～乗鞍岳3,026m～	長野県山岳総合センター 職員他	7月31日(水)	松本市 乗鞍岳	30	学校登山でよく登られている北アルプス乗鞍岳(3,026m)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、乗鞍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。)
3-1-16-21	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	8月2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、パラリンピック種目を体験し各種目の楽しさ触れる実習をします。パラリンピック種目から、共生社会に向けた取り組みのヒントが詰まった講座です。
3-1-16-22	子どもが輝く！運動会のダンス・表現 ～運動会へつなぐ表現の授業～	東御市立田中小学校 教頭 養輪 良江	8月7日(水)	塩尻市 ユメックスアリーナ	60	子どもが楽しんで取り組むことのできるダンス・表現の指導法はもちろん、子どもの主体的な学びを生み出す運動会の在り方、表現の醍醐味を実感できる授業づくりについて実習します。また、認め合うことや学びあうことの良さを味わうことのできるダンス授業は学級づくりにも役立つ内容です。
3-1-16-23	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21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受講していただきたい講座です。
3-1-16-24	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	8月27日(火)	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。
3-1-16-25	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	9月2日(月)	安曇野市 三郷文化公園 体育館	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」の考え方と、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。
3-1-16-26	剣道技能・指導法講習会(2日間) ～剣道の魅力を味わおう～	長野県剣道連盟	9月5日(木) ～ 9月6日(金)	佐久市 長野県立武道館	10	剣道への動機づけとなる楽しい運動、基本技から稽古までの段階的指導、防具の装着など、生徒が主体的に剣道の授業に取り組む指導法を学べます。授業での指導や部活動指導(特に初心者への指導)に自信をつけたい方に受講をお勧めします。
3-1-16-27	剣道段位認定(2日間) ～初段・二段～	長野県剣道連盟	9月5日(木) ～ 9月6日(金)	佐久市 長野県立武道館	10	保健体育科教員、剣道部顧問教員を受講対象とし、技能に一層の磨きをかけて段位取得(初段・二段)を目指す方の受講をお勧めします。段位認定費用として約24,000円かかります。
3-1-16-28	実践！障がいのある子どもの発達を育む運動遊び ～自立活動に活かすムーブメント教育～	上田女子短期大学 准教授 大塚 美奈子	9月12日(木)	長野市 豊野体育館	25	障がいに応じた自立活動の指導につながる運動遊びについて、講義と実習を通して学ぶことができます。特に、特別支援学級や特別支援学校の教員の受講をお勧めします。
3-1-16-29	体育学習スタート2 ～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19日(木)	塩尻市 ユメックスアリーナ	40	体育の授業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。子供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。
3-1-16-30	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	9月27日(金)	長野市 信州大学教育学部 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。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。
3-1-16-31	体育学習スタート3 ～走・跳の運動、陸上運動～	長野県総合教育センター 専門主事	10月1日(火)	上田市 自然運動公園 総合体育館	40	体育の授業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、特に小学校の先生にお勧めの講座です。走・跳の運動遊びから陸上運動まで、子供たちが走る、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べる講座です。
3-1-16-32	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(月)	安曇野市 堀金総合体育館	40	幼児期の子どもの発達段階と跳躍力、支持力、懸垂力を高める計画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。幼稚園、保育園、小学校低学年担当の先生、地域のスポーツ指導者にお勧めの内容です。

令和6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

(旧長野県体育センター研修講座)

No.2

講座 No.	講座名	講師	期日	会場	募集人数	内容など
3-1-16-33	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11日(金)	千曲市 ことぶきアリーナ千曲	40	体育の授業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。子供たち一人一人が互いの違いを認め合いながら、共に運動の楽しさを味わう授業づくりについて学ぶことができます。運動を通した笑顔あふれる学級づくりにも活かせる講座です。
3-1-16-34	柔道技能・指導法講習会(2日間) ～柔道の特性・基礎動作を中心に～	長野県柔道連盟	10月17日(木) ～ 10月18日(金)	佐久市 長野県立武道館	10	基礎から対人的技能、総合練習まで段階に応じた指導法を学ぶことができ、安全で楽しい授業づくりに役立つ講座です。保健体育科教員、柔道部顧問教員を受講対象とし、特に、柔道の指導経験が浅い教員、指導や技能に自信をつけたい教員の受講をお勧めします。
3-1-16-35	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26日(土)	長野市 長野短期大学 体育館	25	小学生期の子供に、遊びの要素を取り入れ、楽しみながら運動の指導法を学べる講座です。小学校の全校運動にも活かせる運動もたくさん含まれ、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。
3-1-16-36	表現・創作ダンス ～子どもから動きを引き出す指導法～	東海大学 准教授 田巻 以津香	10月31日(木)	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指導、授業づくり等のポイントを講義と実習を通して学びます。目標、指導内容など基礎的な内容を確認し、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、表現領域に苦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。
3-1-16-37	効率的かつ効果的な部活動指導 ～「競技力の向上」と「人間的な成長」の2つのゴールを目指して～	松本市立鎌田中学校 教諭 山岡 航太郎	11月7日(木)	塩尻市 ユメックスアリーナ	40	公立中学校のバレーボール部に長年携わり、全日本中学選抜チームの男子ヘッドコーチとして海外遠征も経験された講師より、「指導者に必要なコーチングスキル」「部活動指導のあり方」などを学ぶことができます。 ※本講座は「体罰根絶・指導力向上のための研修会」を含みます。 ※専門種目の技能習得を目的とした講座ではありません。
3-1-16-38	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授業づくり～	塩尻市立広丘小学校 教諭 齊藤 博正	11月8日(金)	山形村 山形村農業者 トレーニングセンター	40	一人で行う短縄やグループで行う長縄の様々な跳び方など、技の系統性を考慮した段階的な縄跳びの指導法を学ぶことができます。また、画用紙や割り箸などを使った楽しい教材を作り、それらを使った運動遊びを体験できます。幼稚園・保育園・小学校の先生方へお勧めの講座になります。
3-1-16-39	部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12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た、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と方法などを学ぶことができる講座です。特に、運動部活動指導者の受講をお勧めします。
3-1-16-40	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28日(木)	塩尻市 長野県総合教育 センター	40	ICTを活用することで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。明日から使えるICT活用や、授業展開など実践的な内容を提供します。本講座は保健の授業を中心に扱いますが、他教科のICTを活用した授業づくりにも活かせる講座です。

<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
3-1-16-50	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18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。
3-1-16-51	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11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。
3-1-16-52	学ぼう！障がいのある子どもにあった運動・遊び ～ムーブメント教育を活用して～	長野県障がい者福祉センター スポーツ課 課長 太田 澄人	7月20日(土)	長野市 サンアップル	25	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。子供たちの「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。
3-1-16-53	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18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な身体操法を学び、走る、跳ぶ、投げる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。
3-1-16-54	スポーツを楽しむためのコミュニケーションスキル ～部活動指導に活かせるペップトーク～	一般財団法人 日本ペップトーク普及協会 徳武 有紀	8月24日(土)	塩尻市 長野県総合教育 センター	40	ペップトークは、スポーツの試合前に監督やコーチが選手を励ますために行っている短い激励のスピーチです。競技スポーツ、楽しむスポーツなど多様な現場での実践例など選手や子供たちをその気にさせる言葉がけによるスピーチスキルを学び、指導者としてのコミュニケーションスキルを高めましょう。
3-1-16-55	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・テーピングの活用～	日本福祉大学 教授 小林 寛和	8月30日(金)	塩尻市 長野県総合教育 センター	40	スポーツによるケガや故障を防ぐための運動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や具体的活用法を学びましょう。(要テーピングテープ代2,500円程度)
3-1-16-56	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16日(土)	塩尻市 長野県総合教育 センター	40	競技の種目やレベルに関係なく、どの選手においてもメンタルを良好に保つことは重要なことです。やる気を引き出し、選手たちが持てる力を最大限に発揮するためのメンタルトレーニングの実践方法について学びましょう。
3-1-16-57	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2日(月)	塩尻市 長野県総合教育 センター	40	スポーツ栄養の基礎知識を習得し、現場で使えるカリキュラムを実践します。それを現場で活用して選手のより高いパフォーマンスを導きましょう。

※研修講座申し込みについて

<一般の方>

旧体育センターのホームページより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>

総合教育センターへの申込みとなります。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。