

## 7 体 育 セ ン タ ー

### (1) 職員組織及び体系

#### ア 職員組織

所長      1                      次長      1                      専門主事      5                      主幹      1

#### イ 体系

##### ■ 体育・スポーツの研修

学校体育・スポーツ研修

学校体育・スポーツ研修講座  
初任者研修選択講座  
10年経験者研修選択講座  
教育実践支援

生涯スポーツ研修

生涯スポーツ指導者研修講座  
初任者研修選択講座  
10年経験者研修選択講座

総合型地域スポーツクラブ

育成・支援・定着研修

総合型クラブ研修講座  
初任者研修選択講座  
10年経験者研修選択講座

##### ■ 広域スポーツセンター事業

総合型クラブの創設・運営に関する支援  
総合型スポーツクラブのクラブマネージャー、指導者育成に関する支援  
広域市町村圏におけるスポーツ情報の整備・提供  
広域市町村圏におけるスポーツ交流大会の開催  
広域市町村圏におけるトップレベル競技者の育成に関する支援  
地域のスポーツ活動に対するスポーツ科学・医学・情報面からの支援

##### ■ 健康・体力測定診断

専門測定

競技選手・運動部活動選手測定  
トレーニング処方、栄養指導  
スポーツ科学に関する情報提供

一般測定

健康体力測定、運動能力測定  
運動処方

##### ■ 体育・スポーツの普及、相談・派遣

普及

スポーツ天国  
ニュースポーツの紹介・指導

相談・派遣

体育・スポーツ全般の相談  
指導者養成のための講師派遣  
学習指導のための人体蘇生模型・AED等の貸し出し

##### ■ 体育・スポーツの調査研究、情報提供

調査・研究

体育・保健体育科学習指導に関すること  
県民の健康・スポーツに関すること  
体力測定結果の分析に関すること  
体育センターレポートの作成・配布

情報の収集・提供

図書・視聴覚資料・学習指導案  
スポーツ情報サービス

## (2) 事業別の概要

### ア 体育・スポーツ指導者の研修事業

県民一人ひとりが生涯にわたりスポーツに親しみ、健康・体力づくりを实践できるよう、体育・スポーツ指導者として専門的な資質を高めることをねらいとし、学校体育・スポーツ研修講座、生涯スポーツ研修講座、総合型地域スポーツクラブ育成・支援・定着研修講座を開設した。

#### (ア) 学校体育・スポーツ研修講座

##### a 目的

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及び地域スポーツ関係者、市町村職員を対象に、幼児・児童・生徒が自ら進んで運動に親しむ態度や能力を身に付け、心身を鍛えることができるよう幼児・児童・生徒のスポーツへの携わり方に関する基本的・専門的な研修を行い資質の向上を図る。

##### b 研修方針

次の5つの分野構成で講座を開設した。

##### (a) A分野（教科「体育」「保健体育」指導に関する研修講座）

【ねらい】体育・保健体育について、指導力の向上をねらいとした研修を行った。

##### (b) B分野（特別活動の中のクラブ・運動部活動指導に関する研修講座）

【ねらい】クラブ・運動部活動指導におけるスポーツ医・科学的なトレーニング法及びスポーツ外傷や障害予防について、指導力向上をねらいとした研修を行った。

##### (c) C分野（B分野を除く特別活動等の指導に関する研修講座）

【ねらい】体育的行事の基本的な考え方や企画・運営について、指導力の向上をねらいとした研修を行った。

##### (d) D分野（体育・スポーツ振興事業としてスポーツ課との共催で実施した特設講座）

【ねらい】武道認定講習（柔道・剣道）及び実技指導（バレーボール・野球）の研修を行った。

##### (e) E分野（自主研修講座）

【ねらい】体育学習等に関する継続的な自己課題についての研修を行った。

##### c 実施状況

上記5分野で計29講座を開設した。具体的な受講状況は、下記のとおりである。

(a) 講座への受講状況

募集・申込・受講者数	
募集定員	1420人
申込者数	1211人
決定者数	1188人
受講者数	1070人
欠席・取消	118人

学校種別受講者数 (%)	
幼稚園・保育園	1人(0.1%)
小学校	458人(42.8%)
中学校	337人(31.2%)
高等学校	133人(12.4%)
特支学校	73人(6.8%)
その他	68人(6.6%)

(b) 校種別及び研修(希望・10年・初任)別受講状況

一般講座

(単位:人)

No	講座名	小 学	中 学	高 校	幼 保	特 支	他	合計	定 員	希 望	10 年	初 任
1	体ほぐしの運動	35	3	3	0	5	10	56	70	48	0	8
2	だれでもできるマット・跳び箱・鉄棒運動	63	12	1	0	2	6	84	80	63	3	10
3	生きる力をはぐくむ保健の授業づくり	11	6	0	0	1	2	20	40	18	0	2
4	戦術学習で・・・ボールゲームを楽しもう!!	19	4	0	0	1	0	24	40	19	1	4
5	中学・高等学校の実技指導(体づくり運動)	2	1	2	0	1	0	6	65	4	1	1
6	中学・高等学校の実技指導(ダンス)	0	7	3	0	0	1	11		9	0	2
7	中学・高等学校の実技指導(ソフトボール)	3	12	9	0	1	0	25		20	3	2
8	中学・高等学校の実技指導(体育理論)	0	0	3	0	0	0	3		1	0	2
9	苦手な子ども運動が好きになるコーディネーション運動、遊び	51	4	1	0	4	8	68	90	46	3	19
10	こんな遊び方がある・・・ムーブメント教育	16	1	2	0	21	2	42	50	30	2	10
11	ボールゲームの教材はこうやって作ろう!!	18	7	1	0	0	0	26	30	19	0	7
12	表現運動・ダンスが好きになる指導のコツ	24	11	3	0	0	0	38	60	24	2	12
13	脳の発達と子どもの運動	42	7	2	1	6	5	63	70	53	4	6
14	スポーツ外傷予防とリコンディショニングのための基礎知識	1	22	10	0	2	1	36	50	31	1	4
15	レジスタンストレーニングとコンディショニングチェック	6	4	5	0	0	4	19	50	14	4	1
16	速さのためにSAQトレーニング	20	31	10	0	4	6	71	70	36	4	8
17	スポーツ栄養学	7	31	16	0	3	5	62	90	41	7	8
18	メンタルトレーニング	5	42	25	0	3	3	78	90	37	0	0
19	いざという時の応急手当	5	14	11	0	0	4	34	40	47	0	17
20	運動会や授業に生かせるリズム・ダンス・表現	56	4	1	0	7	1	69	100	10	3	8
21	だれでもできる、楽しめるニュースポーツ	24	10	7	0	4	2	47	80	56	3	13
22	プロジェクトアドベンチャー	31	12	3	0	2	2	50	50	39	3	9
23	スノーボード教室	6	4	3	0	0	0	13	30	34	0	0
24	スキー教室	4	8	4	0	1	3	20	30	10	0	0
小 計		449	257	125	1	68	65	965	1275	768	44	153

特設講座

No	講座名	小学	中学	高校	幼保	特支	他	合計	定員	希望	経年	初任
1	柔道段位認定（初段）	0	7	2	0	1	0	10	30	10	0	0
2	柔道講習会（2日間受講）	0	4	1	0	0	0	5		5	0	0
3	剣道段位認定（初段）	1	10	0	0	0	0	11	30	11	0	0
4	剣道講習会（2日間受講）	0	5	0	0	1	0	6		6	0	0
5	運動部活動実技指導のポイント①野球	2	30	1	0	3	1	37	40	37	0	0
6	運動部活動実技指導のポイント②バレーボール	4	24	4	0	0	2	34	40	34	0	0
計		10	72	35	0	3	5	103	140	103	0	0

自主研修講座

1	悩み解消・役立ち研修	2	0	0	0	0	0	2	5	2	0	0
---	------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

合計		458	337	133	1	73	68	1070	1420	768	44	153
----	--	-----	-----	-----	---	----	----	------	------	-----	----	-----

d 実施内容

(a) A分野（教科「体育」「保健体育」指導に関する研修講座）

No	講座名	期日	講師	研修内容
1	体ほぐしの運動	6/5 (金)	中京女子大学 教授 芹澤 康子	講義及び実習「体ほぐしの体験・実感・理解」 ①気づき ②調整 ③交流
2	だれでもできるマット・跳び箱・鉄棒運動	6/8 (月)	上越教育大学 名誉教授 太田 昌秀	講義「器械運動の学習の進め方」 「マット, 跳び箱, 鉄棒運動の指導のポイント」
3	生きる力をはぐくむ保健の授業づくり	6/12 (金)	岐阜大学 教授 近藤 真庸	講義「保健学習のあり方」 講義「保健の授業はもっと楽しくできる」 演習「教材づくり」
4	戦術学習で・・・ボールゲームを楽しもう	6/25 (木)	筑波大学 准教授 岡出 美則	講義「ボール運動から見たカリキュラム」 演習及び講義「タスクゲームとは」「ゲームの評価」 「カリキュラムづくりの実際」
5	中学・高等学校の実技指導法 ① 体づくり運動 ② ダンス ③ ソフトボール ④ 体育理論	6/26 (金)	① 教諭 酒井 剛 教諭 飯島 岳幸 ② 教諭 堀川 博美 教諭 田玉 雅美 ③ 教諭 油井 桐子 教諭 鈴木 秀典 ④ 教諭 中村 竜太 教諭 内山みのり 体育センター専門主事	共通講義 「学習指導要領の改訂とこれからの体育学習」 ① 実習「体づくり運動の指導法」 ② 実習「ダンスの指導法」 ③ 実習「ソフトボールの指導法」 ④ 実習「体育理論の指導法」

6	苦手な子どもも運動が 好きになるコーディネーション運動、遊び	8/12 (水)	長野市立豊栄小学校 教頭 柳澤 光	講義「コーディネーション運動の理論と実際」 実習「子どもたちの体力・運動能力の向上につながるコーディネーション運動・遊びの実際」
7	こんな遊び方がある・・・ムーブメント教育	8/21 (金)	和光大学 教授 小林 芳文	講義「ムーブメント教育理論と体育」 実習「児童・生徒の障害に応じた運動や遊びと指導の工夫」 実習「ムーブメント遊具による創造的な動きづくり」
8	ボールゲームの教材 はこうやって作るう！！	8/27 (木) 8/28 (金)	信州大学 教授 岩田 靖	講義「心と体にやさしい教材づくりのポイント」 演習「やさしい教材づくりの実際」 実習「やさしい教材の体験」 演習「授業改善に生かす評価の仕方」
9	表現運動・ダンスが好きになる指導のコツ	9/ 7 (月)	横浜国立大学 教授 高橋 和子	講義「表現運動・ダンスの意義と考え方」 実習「表現運動・ダンスの指導法」 「動きづくり、表現運動の実際」
10	脳の発達と子どもの運動	9/ 8 (火)	松本短期大学 教授 柳澤 秋孝	講義「脳の発達と子どもの運動との関係」 実習「心と体を育む運動遊び」

(b) B分野（特別活動の中のクラブ・運動部活動指導に関する研修講座）

No	講座名	期日	講師	研修内容
1	スポーツ外傷予防とリコンディショニングのための基礎知識	9/17 (木) 9/18 (金)	日本福祉大学 教授 小林 寛和	講義「スポーツ外傷予防とリコンディショニングのための基礎知識」 実習「スポーツ外傷予防とリコンディショニングのためのエクササイズ」 実習「スポーツ外傷予防とリコンディショニングのためのテーピング」
2	レジスタンストレーニングとコンディショニングチェック	10/1 (木) 10/2 (金)	日本ホリスティックコンディショニング協会 副理事長 岩間 徹	講義「身体の機能解剖と動作を分析する」 実習「コンディショニングチェックとストレッチ」 実習「動作連鎖のためのレジスタンストレーニング」 「動きづくりに結びつけるダイナミックエクササイズ」
3	速さのためのSAQトレーニング	11/5 (木)	(株)クレーマージャパン トレーニングコーチ 吉田 謙介	講義「スピード(S)、アジリティ(A)、クイックネス(Q)トレーニングのねらい」 実習「ウォームアップとファーストフットワーク」 実習「ラダーやミニハードル等を用いたトレーニング」
4	スポーツ栄養学	12/3 (木)	森永製菓(株) ウイダー 事業本部 ウイダー トレーニングラボ 管理栄養士 村越 智行	講義「スポーツ栄養学の基礎理論」 演習「競技別・目的別・時期別の栄養摂取」
5	メンタルトレーニング	12/4 (金)	大東文化大学 教授 遠藤 俊郎	講義「メンタルマネジメントの考え方とメンタル・スキル・トレーニング」 実習「メンタル・スキル・トレーニングの実際」

(c) C分野 (特別活動の中のクラブ・運動部活動指導に関する研修講座)

No	講座名	期日	講師	研修内容
1	いざという時の応急手当	6/2 (火)	松本広域消防局 芳川消防署 中村 圭介 神林出張所 所長 野本 和男 三村 茂幸 北平 史樹	講義「応急手当の考え方」 実習「包帯法、止血法の実際」実習「AEDを含む心肺蘇生法の実際」 ガイドライン2005
2	運動会や授業に生かせるダンス・リズム・表現	7/9 (木)	伊那市総合型地域 スポーツクラブ クラブマネージャー 山岸 洋子 丸山 洋美	実習「パフォーマンス(身体表現)を發揮させる準備運動、基本のリズムのとり方」 実習「年齢別ダンス振り付け、手具を使った動き」 実習「心身を解き放す整理運動」
3	プロジェクトアドベンチャー	9/4 (金)	(株)プロジェクト アドベンチャージャパン トレーナー 杉村 厚子	講義「プロジェクトアドベンチャーのねらいと考え方」 実習「プロジェクトアドベンチャーの実際」
4	だれでもできる、楽しめるニュースポーツ	7/7 (火)	体育センター専門主事	講義「ニュースポーツの考え方と学校教育での扱い方」 実習「ニュースポーツ体験」 (ワンバウンドふらばーるバレー、ニチレクボール、ピロポロ、スナックゴルフ)
5	みんなで楽しめるニュースポーツ	11/1 (日)	体育センター専門主事	講義「ニュースポーツの考え方と学校教育での扱い方」 実習「ニュースポーツ体験」 (フラッグフットボール、チャンスボール、フロアホッケー、スナックゴルフ)
6	ウィンタースポーツ： スノーボード教室	1/20 (水) 1/21 (木) 1/22 (金)	須坂園芸高等学校 教諭 北原三代志 軽井沢中部小学校 教諭 藤原 朋子 松本蟻ヶ崎高等学校 実習助手 中島 瑞穂	講義「スノーボードのスキルアップと指導のポイント」 実習「課題別実習」
7	ウィンタースポーツ： スキー教室	1/20 (水) 1/21 (木) 1/22 (金)	安曇野市立豊科北中学校 教諭 宮崎 賢治 信州大学環境施設部 神原 浩二 須坂東高等学校 教諭 山下 利幸 東御清翔高等学校 教諭 玉井 謙一	講義「スキーのスキルアップと指導のポイント」 実習「課題別実習」

(d) D分野 (特設講座)

No	講座名	期日	講師	研修内容
1	武道認定講習 ① 柔道 ② 剣道	①柔道 9/1(火) ～3(木) ②剣道 10/14 (水) ～16 (金)	【柔道】 長野県柔道連盟 六段 和田 久 六段 涌井 雅幸 四段 芹沢 隆 【剣道】 長野県剣道連盟 教士七段 塩崎 正昭 錬士六段 二本むつみ 錬士六段 青柳 俊幸	実習「基本動作、对人的技能、試合、審判法、形」 段位認定審査 「取得希望段位の認定審査」
2	運動部活動実技指導のポイント ① バスケットボール ② 卓球	10/29 (木) 10/30 (金)	【バレーボール】 元全日本男子バレーボール代表 齋藤 信治 静岡県バレーボール協会 石渡 光一 【野球】 株式会社長野県民球団 監督 今久留主 成幸 トレーナー 関 賢一	【バスケットボール】 講義「バレーボールの運動特性の理解」 実習「バレーボールの基礎技術」 実習「バレーボールの基礎技術・練習法・試合法」 【野球】 講義「野球の運動特性の理解」 実習「野球の基礎技術」 実習「野球の基礎技術・練習法・試合法」

(e) E分野 (自主研修)

No	講座名	期日	講師	研修内容
1	悩み解消・ 役立ち研修	開講式 6/16 (火) 閉講式 2/2 (火)	体育センター専門主事	研修課題の設定 自己課題の研修 研修のまとめ

(イ) 生涯スポーツ研修講座

a 目的

スポーツ及び健康・体力づくりに携わる地域の関係者や学校教職員を対象に、県民がライフステージに応じた豊かなスポーツライフ及び健康・体力づくりの基礎を培えるよう、スポーツ、レクリエーション活動等の指導に関する理論や実技の研修、また総合型地域スポーツクラブ設立に向けての研修を行い、資質の向上を図る。

b 研修方針

- (a) 生涯スポーツ推進のための企画・運営の理論や演習に関する研修を行った。
- (b) スポーツやレクリエーションの指導法及び健康・体力づくりに関する研修を行った。
- (c) 県内4地区に出向いて研修講座を行った。  
地域の実情やニーズに応じた研修内容で実施し、生涯スポーツの推進や指導に生かせるようにした。
- (e) 総合型地域スポーツクラブ育成・支援・定着に関する研修を行った。

c 実施状況

生涯スポーツ研修講座10講座と総合型地域スポーツクラブ育成・支援・定着研修講座5講座、アシスタントマネジャー養成講座を開設した。具体的な受講状況は下記のとおりである。

(a) 講座への受講状況

募集・申込・受講者数	
募集定員	730人
申込者数	737人
決定者数	737人
受講者数	551人
欠席・取消	186人

種別受講者数	
スポーツに携わる地域の関係者	288人
県・市町村職員	75人
教職員	188人

(b) 講座別受講者状況

○生涯スポーツ研修講座

講座名	受講者数	内 訳													
		体指	スポ指	教委	体協	企業	レク協	総合型	その他	教職員					計
										幼保	小	中	高	特別	
人生はピンピン☆きらり!	27	9	2	3	1	0	0	1	1	0	1	3	4	2	10
新任体育指導委員・地域スポーツ関係者・市町村生涯スポーツ担当者研修	31	25	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1



自然と遊ぼう、心も体も健康に	31	3	0	2	1	0	1	0	0	13	4	3	0	4	24
ピラティス・体への気づき	51	2	0	15	0	1	1	1	0	0	16	3	9	3	31
転倒予防のための戦略	34	14	6	5	0	0	3	0	4	0	0	0	0	2	2
関係づくりに役立つレクリエーション・ゲーム	52	2	0	15	0	0	3	0	3	0	16	3	3	7	29
身近な用具で介護予防運動	26	10	5	3	0	0	1	1	4	0	0	0	1	1	2
みんなで楽しむニュースポーツ	29	4	2	3	2	0	2	0	1	0	7	4	2	2	15
脳を活性化するコーディネーション運動	40	1	0	12	0	0	0	0	3	0	15	7	1	1	24
古武術の応用	47	5	2	0	0	0	0	0	0	0	11	9	6	14	40
合 計	368	73	17	63	4	1	11	3	16	13	70	32	27	36	178

○総合型地域スポーツクラブ育成・支援・定着研修講座

総合型地域スポーツクラブ 育成・支援・定着研修講座 参加状況	受 講 者 数	内 訳														
		体 指	ス ポ 指	教 委	体 協	企 業	レ ク 協	総 合 型	そ の 他	教 職 員					計	
										幼 保	小	中	高	特 別		
総合型地域スポーツクラブ研修講座 (北信教育事務所管内) 小布施町	34	13	3	3	6			5	2		2					2
総合型地域スポーツクラブ研修講座 (南信教育事務所管内) 天龍村	63	14		2				2	41	2		2				4
総合型地域スポーツクラブ研修講座 (東信教育事務所管内) 小海町	29	6	3	1	6			4	8			1				1
総合型地域スポーツクラブ研修講座 (中信教育事務所管内) 波田町	23	7	2	3	4			5	1			1				
合 計	149	40	8	9	16	0	0	16	52	2	2	4	0	0	0	7

総合型地域スポーツクラブ アシスタントマネジャー 養成講習会 参加状況	参 加 者	体 指	ス ポ 指	教 委 会	体 協 ス ポ 少	企 業 関 係	レ ク 協	教 職 員					総 合 型	そ の 他	
								幼 保	小 学 校	中 学 校	高 等 学 校	特 別 支 援			
合 計	34	3	2	3					2				2	24	

d 実施内容

(a) 生涯スポーツ研修講座

No	講座名	期日	受講者 (定員)	講師	研修内容
1	人生はピンピン☆き らり!	6 / 27 (土)	27 (50)	松本大学 准教授 根本 賢一	[講義Ⅰ]「運動は長生きにつながる」 [講義Ⅱ] 「インターバル速歩とその効果」 [実習Ⅰ]「インターバル速歩の実際」 [実習Ⅱ]「筋力トレーニング」
2	新任体育指導委員・ 地域スポーツ関係 者・市町村生涯スポ ーツ担当者研修	7 / 26 (土)	31(40)	福島大学 教授 黒須 充 長野県体育センター 専門主事	[講義]「地域におけるスポーツ振興」 [実習] 「ニュースポーツ・コーディネーション運動」
3	自然と遊ぼう、心も 体も健康に	8 / 2 (日)	31(40)	東京成徳大学 教授 石崎 一記	[実習Ⅰ・Ⅱ] 「ネイチャーゲームで森を楽しもう」 「自然の中で元気になろう」 [講義]「自然体験と健康づくり」
4	ピラティス・体への 気づき	9 / 5 (土)	51 (50)	ピラティス・スタジオMOMO 百瀬 和子	[講義・実習] 「ピラティスで獲得。自在な動きと心 身の調和」
5	転倒予防のための戦 略	9 / 27 (日)	34 (50)	東京農業大学 准教授 上岡 洋晴	[講義] 「転倒予防のための戦略：敵を知り、 己を知る！」 [実習] 「転倒予防の運動視点：評価と方法」
6	関係づくりに役立つ レクリエーション・ ゲーム	10/ 4 (日)	52 (50)	松本大学 教授 犬飼 己紀子	[実習Ⅰ]「思いっきりレク・ゲーム」 [実習Ⅱ]「個人の成長・変容を目 指すグループ支援の視点」
7	身近な用具で介護予 防運動	10/31 (土)	26 (40)	医療法人藤沢病院 企画調査室長 健康運動指導士 石井 千恵	[講義] 「健康づくり・メタボリック予防のトレー ニング」 [実習] 「中高齢者にやさしいエクササイズ」
8	みんなで楽しめるニ ュースポーツ	11/ 1 (日)	29 (70)	長野県体育センター 専門主事	[講義] 「ニュースポーツの考え方」 [実習] 「ニュースポーツ体験」

9	脳を活性化するコーディネーション運動	11/7 (土)	40 (70)	長野市立綿内小学校 教頭 小林 高志	〔講義〕 「コーディネーション運動の理論」 〔実習〕 「脳を活性化するコーディネーション運動」
10	古武術の応用	11/28 (土)	47 (70)	びわこ成蹊スポーツ大学 講師 高橋 佳三	〔実技Ⅰ〕 「古武術的身体操作」 〔実技Ⅱ〕 「スポーツや介護への応用」

(b) 総合型地域スポーツクラブ育成・支援・定着研修講座

No	講座名	期日	受講者 (定員)	講師	研修内容
1	総合型地域スポーツクラブ研修講座（北信教育事務所管内：小布施町）	7/11 (日)	34 (40)	信州大学 准教授 渡辺 敏明 木曾ひのきっ子ゆうゆうクラブ 事務局長 辺見 元孝	〔講義〕 「総合型地域スポーツクラブとは」 〔実習〕「スポーツとのよい出会いにつながる運動遊び」 〔講義・実習〕 「元気なカラダを作る中高年の運動」
2	総合型地域スポーツクラブ研修講座（南信教育事務所管内：天竜村）	9/26 (土)	63 (40)	信州大学 准教授 渡辺 敏明 東京農業大学 准教授 上岡 洋晴	〔講義〕 「総合型地域スポーツクラブとは」 〔実習〕「スポーツとのよい出会いにつながる運動遊び」 〔講義・実習〕 「転倒予防のためのエクササイズ」
3	総合型地域スポーツクラブ研修講座（東信教育事務所管内：小海町）	10/3 (土)	29 (40)	新潟医療福祉大学 教授 西原 康行 木曾ひのきっ子ゆうゆうクラブ 事務局長 辺見 元孝	〔講義〕 「総合型地域スポーツクラブとは」 〔講義・実習〕 「元気なカラダを作る中高年の運動」
4	総合型地域スポーツクラブ研修講座（中信教育事務所管内：波田町）	11/15 (日)	23 (40)	信州大学 准教授 渡辺 敏明 木曾ひのきっ子ゆうゆうクラブ 事務局長 辺見 元孝	〔講義〕 「総合型地域スポーツクラブとは」 〔実習〕「スポーツとのよい出会いにつながる運動遊び」 〔講義・実習〕 「元気なカラダを作る中高年の運動」
計			149 (160)		

イ 広域スポーツセンター事業

生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現するためには、子どもから高齢者まで様々なスポーツを愛好する人々が参加できる総合型地域スポーツクラブを育成することが必要であり、その創設・育成を図ることを目的に事業を行った。

(ア) 事業の内容

広域スポーツセンターにおいては、総合型クラブの創設・育成を支援するため、文部科学省より日本体育協会へ「総合型地域スポーツクラブ育成支援事業」が委託されたことに伴い、日本体育協会から委託を受けた長野県体育協会との連携・協力のもと、次の事業を行った。

- a 広域スポーツセンター企画運営委員会（以下「企画運営委員会」という）を設置し、総合型クラブの育成支援、定着化とともに地域のスポーツ活動を支援するために実施する事業（以下「広域スポーツセンター事業」という）の企画立案、検討協議等を行った。
- b 県内スポーツクラブ関係者等からなる組織（以下「育成委員会」という）を設置し、広域スポーツセンターを核とした県内総合型地域スポーツクラブ間の連携・協力体制を整備した。
- c 総合型クラブを対象に指導者派遣等事業を実施し、総合型クラブの活動の活性化を図った。
- d 県内総合型地域スポーツクラブの活動を視察し、今後の創設・育成支援の参考とした。
- e 県内全域を対象としたスポーツ大会等を開催し、県内総合型クラブ等の活動の活性化及び連携の促進を図った。
- f 地域のスポーツ指導者を対象とした研修会等を開催し、指導者の養成及び資質の向上を図った。
- g 県内の総合型クラブへのメール配信による情報提供や、体育センターホームページを利用した総合型クラブについて総合型クラブについての情報提供を行った。
- h その他必要な事業を行った。

(イ) 実施内容

a 企画運営委員会

- (a) 開催日 第1回 平成21年 6月16日（火）ホテルモンターニュ松本
- 第2回 平成21年 12月11日（金）Mウイング

(b) 委員（敬称略）

氏名	所属・職名
渡辺 敏明	委員長 信州大学教育学部 准教授
西原 康行	新潟医療福祉大学健康科学部 教授
相沢 英伸	長野県スポーツ少年団松本市スポーツ少年団 本部長
武居 和雄	長野県公民館運営協議会 塩尻東公民館長
酒井 浩文	とよおか総合型地域スポーツクラブ ゼネラルマネジャー
園原 健志	長野県体育指導委員協議会

藤井 昭一	県教育委員会事務局 スポーツ課体育スポーツ振興係長
中川 富夫	(財)長野県体育協会 競技係長
高橋 宏和	北信教育事務所 生涯学習課 指導主事
小林 秀樹	東信教育事務所 生涯学習課 指導主事
齋藤 毅	東信教育事務所 生涯学習課 指導主事
齋藤 博正	中信教育事務所 生涯学習課 指導主事
高野 毅	中信教育事務所 生涯学習課 指導主事
河口 孝	南信教育事務所 生涯学習課 指導主事
曾我 佳伸	南信教育事務所 飯田事務所 生涯学習課 指導主事
北村 桂一	県教育委員会事務局 スポーツ課 指導主事
山田榮一郎	長野県体育協会 クラブ育成アドバイザー
山崎 寿一	長野県体育協会 クラブ育成アドバイザー
猪又 正雄	副委員長 長野県体育センター (広域スポーツセンター) 次長

b 総合型クラブ連絡協議会

(a) 開催日 第1回 平成21年 6月16日 (火) ホテルモンターニュ松本

第2回 平成21年12月11日 (金) Mウイング

(b) 役員 (敬称略)

会長		総合型地域文化スポーツクラブ (チャレンジゆう Achi)	園原 健志	
副会長		いいづなスポーツクラブ	瀧澤 輝幸	
理事		さなだスポーツクラブ	飯塚 義隆	
理事		総合型地域スポーツクラブ スポネット常念	臼井 良臣	
学識経験理事		信州大学	渡辺 敏明	
1	1	野沢温泉村 野沢温泉スキークラブ	片桐 幹雄	
2	2	栄村 さかえスポーツクラブ	関沢 進	
3	3	飯山市 菜の花 SUN クラブ	松浦 博之	
4	4	木島平村 enjoy ふう太クラブ	高橋 英子	
5	5	飯綱町 いいづなスポーツクラブ	池田 昭	
6	6	長野市 長野スポーツコミュニティークラブ東北	中島 匡彦	
	7		ゆたかのスポーツクラブ	清水 博
7	8	小川村 小川スポーツふれあいクラブ	宮下 登	
8	9	軽井沢町 NPO法人スポーツコミュニティー軽井沢クラブ	小崎陽一郎	
9	10	御代田町 NPO法人あさまハイランドスポーツクラブ	土屋美喜子	
10	11	上田市 さなだスポーツクラブ	笠井多加志	
	12		たけしスポーツクラブ	上野 正司
	13		NPO法人うえだ総合型地域スポーツクラブUSC	荒木 文彦
11	14	佐久市 NPO法人もちづき総合型クラブ	篠原 一郎	

	15		岸野スポーツクラブ	土屋 岳
12	16	長和町	ながわスポーツクラブ	笹沢 由憲
13	17	白馬村	白馬総合型地域スポーツクラブ	下澤 弘嘉
14	18	大町市	大町スポーツクラブ	一岡 純示
	19		NPO法人ジムナスティック・ネットワーク	甘利 道子
15	20	安曇野市	総合型地域スポーツクラブ スポネット常念	浅野 昌也
16	21	松本市	アルプスすぽ一つくらぶ安曇	上田 鉄治
	22		丸ノ内スポーツクラブ	古市昭太郎
17	23	塩尻市	北小野総合型地域スポーツクラブ	金井 盛吉
18	24	上松町	木曾ひのきっ子ゆうゆうクラブ	小幡 高志
19	25	富士見町	富士見町地域スポーツクラブ	小池 一夫
20	26	南箕輪村	NPO法人南箕輪わくわくクラブ	有賀 直美
21	27	伊那市	伊那市総合型地域スポーツクラブ	山岸 洋子
22	28	高森町	柿の里 S.C クラブ	松下 政弘
23	29	豊丘村	とよおか総合型地域スポーツクラブ	酒井 浩文
24	30	飯田市	高陵わくわくクラブ	原 勝人
25	31	阿智村	チャレンジゆう Achi	井原 毅

c 総合型クラブ指導者派遣等事業

1 1 クラブ 延べ 54人派遣

d 県内総合型クラブ視察訪問

8月22日(土) とよおか総合型地域スポーツクラブ  
9月1日(火) 北小野総合型スポーツクラブ  
11月9日(月) NPO法人あさまハイランドスポーツクラブ  
12日(木) 伊那市総合型地域スポーツクラブ  
13日(金) 白馬総合型地域スポーツクラブ  
13日(金) ながわスポーツクラブ  
16日(月) NPO法人南箕輪わくわくクラブ、丸ノ内スポーツクラブ  
18日(水) さかえスポーツクラブ  
25日(水) NPO法人スポーツコミュニティ軽井沢クラブ  
NPO法人うえだ総合型地域スポーツクラブUSC  
29日(日) さなだスポーツクラブ  
30日(月) enjoyふう太クラブ、野沢温泉スキークラブ  
長野スポーツコミュニティクラブ東北  
12月2日(水) 大町スポーツクラブ、NPO法人ジムナスティック  
・ネットワークネット  
3日(木) 高陵わくわくクラブ

- 7日(月) 富士見町地域スポーツクラブ
- 15日(火) ゆたかのスポーツクラブ
- 19日(土) 小川スポーツふれあいクラブ
- 21日(月) 菜の花SUNクラブ
- 22日(火) 木曽ひのきっ子ゆうゆうクラブ
- 1月17日(日) 総合型地域スポーツクラブ スポネット常念
- 19日(火) チャレンジゆうA c h i
- 27日(水) たけしスポーツクラブ
- 30日(土) いいづなスポーツクラブ
- 2月15日(月) 柿の里S.Cクラブ
- 19日(金) 岸野スポーツクラブ
- 21日(日) 中野スマイルスポーツクラブ、オヤジ改造倶楽部
- 27日(土) 千曲アプリコットスポーツクラブ
- 3月12日(金) かがやきたいスポーツクラブ
- 25日(木) 小谷村総合型地域スポーツクラブ

e 総合型地域スポーツクラブ育成・支援・定着研修講座

(ア) 総合型クラブ研修講座

- 7月11日(土) 小布施町 小布施町公民館
- 9月26日(土) 天龍村 天龍村総合体育館
- 10月 3日(土) 小海町 小海町総合センター
- 11月15日(日) 波田町 波田町総合体育館

(イ) 生涯スポーツ研修講座(総合型クラブ関連)

- 7月26日(日) 信州スカイパーク体育館 新任体指、地域スポーツ関係者研修

f 総合型地域スポーツクラブアシスタントマネージャー養成講習会

- |     |           |             |
|-----|-----------|-------------|
| 第1回 | 11月 7日(土) | 信州スカイパーク体育館 |
| 第2回 | 11月 8日(日) | 信州スカイパーク体育館 |
| 第3回 | 11月29日(日) | 信州スカイパーク体育館 |
| 第4回 | 12月13日(日) | 信州スカイパーク体育館 |

g コーディネーター派遣

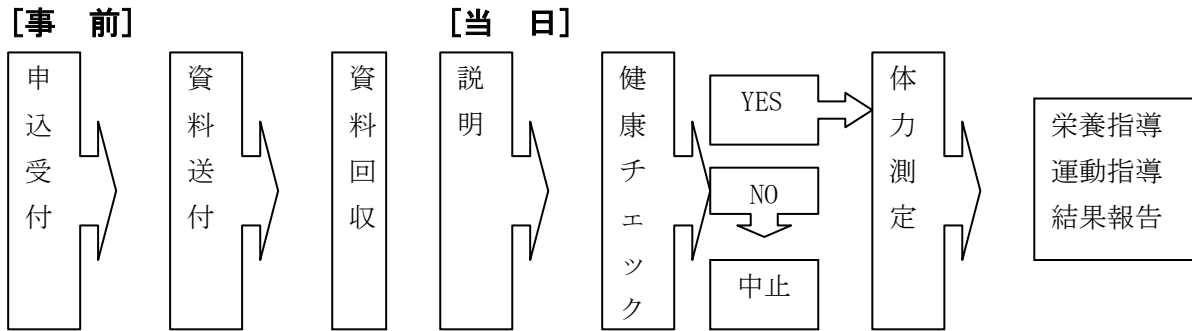
- 研修講座 3回    ○企画運営委員会 2回    ○総合型クラブ連絡協議会 2回

ウ 健康・体力測定診断事業

競技力向上を目指すスポーツ選手(中学生以上)を対象に専門測定を行い、健康・体力づくりを目指す県民を対象に一般測定を実施した。両測定ともに個人の体力を客観的に測定・評価し、専門測定においては競技力向上のためのトレーニング、一般測定においては健康・体力づくりのための運動等の指導・助言を行なった。また、専門測定の希望者に対

して栄養指導を実施した。

【当事業の流れ】



(ア) 専門測定（競技選手測定）

a 目的

スポーツ選手の運動に対する特性や能力、また、トレーニング効果やその内容の検討をするために、専門的な体力測定機器を用いて体力の測定をした。そのデータをもとに、選手とその指導者に対して、競技力の向上に寄与するため次のような援助を行った。

- (a) 競技力を支える「体力」を客観的に評価し、効果的なトレーニングの方法のアドバイスをを行った。
- (b) 競技力を支える「スポーツ科学」についての情報を提供した。
- (c) 食生活状況、栄養摂取状況の実態を把握し、栄養に関する知識や関心を高めるためのアドバイスをを行い、競技力の向上につながる食生活の実践を促した。

b 実施内容

- (a) 健康チェック：問診、血圧、体温、安静時脈拍数、骨密度
- (b) 肺機能検査：肺活量、1秒量、1秒率
- (c) 形態測定：身長、体重、周径囲（胸囲、上腕囲、前腕囲、大腿囲、下腿囲）  
皮下脂肪厚（上腕背位部、肩甲骨下部、腹部）、体脂肪率、体脂肪量、除脂肪体重、除脂肪体重／体重
- (d) 無酸素性能力
  - ・瞬発力：最大無酸素パワー（ハイパワー）、等速性脚筋力（動的筋力）、静的筋力
  - ・筋持久力：筋持久力A（ミドルパワー）、筋持久力B（間欠的なハイパワーの持久力）筋持久力C（等速性筋持久力）
- (e) 有酸素性能力：最大酸素摂取量（間接法）
- (f) 補助項目：瞬発力、平衡性、柔軟性、筋持久力、敏捷性
- (g) 栄養指導：食事調査をもとにした競技力向上のための指導

c 実績報告

(a) 年間測定者数

測定回数	男性	女性	合計
24回	259人	75人	334人

(b) 測定回数内訳

サッカー（1回） スキー（5回） バレーボール（3回） 相撲（1回）



バスケットボール（2回） 硬式野球（7回）軟式野球（1回） 陸上競技（4回）  
 (c) 競技種目別利用者数

競技種目名	男子	女子	合計
サッカー	22		22
スキー	39	29	68
バレーボール	24	5	29
相撲	18		19
硬式野球	113		113
軟式野球	13		13
バスケットボール		28	28
陸上競技	30	13	43
合計	259	75	334

※単位（人）

(イ) 一般測定

a 目的

- 県民の健康・体力の保持・増進を目的として、測定機器による体力測定を行った。
- (a) 体力測定結果から体力診断表を作成し、体力プロフィール、能力評価、体力評価および健康・体力づくりのためのアドバイスを行った。
  - (b) 青年期、壮年期、高齢期の利用者に対して、将来にわたる健康づくりや各ライフステージに応じた体力の向上が図れるように、運動プログラムの提供及び運動方法の指導をした。
  - (c) 発育期の児童・生徒の基礎的運動能力の向上が図れるようにアドバイスした。
  - (d) 食生活状況、栄養摂取状況の実態を把握し、栄養に関する知識や関心を高めるためのアドバイスを行い、健康・体力づくりにつながる食生活の実践を促した。

b 実施内容

- (a) 健康チェック：問診、血圧、体温、安静時脈拍数、骨密度、動脈硬化指数
- (b) 肺機能検査：肺活量、一秒量、一秒率
- (c) 形態測定：身長、体重、座高、肥満度（体脂肪率、BMI〔体格指数〕）
- (d) 体力測定（新体力テスト）  
握力、垂直跳び、立ち幅跳び、反復横跳び、全身反応時間、長座体前屈、上体起こし、閉眼片足立ち、開眼片足立ち、10m 障害物歩行、急歩（男子 1500m・女子 1000m）、最大酸素摂取量、6 分間歩行テスト
- (e) 運動指導：体力測定結果をもとにした健康・体力づくりのための指導

c 実績報告

(a) 年間測定者数

測定回数	男性	女性	合計
6回	117人	125人	242人

(b) 測定回数内訳

- 長野銀行体力づくり講習会（2回） 木祖村教育委員会（1回）  
 スポーツ天国（1回）県民スポーツフェスティバル（1回）  
 SBC「3時は！ららら」（1回）



- (c) 健康体力づくり 17件
- (d) 総合型地域スポーツクラブ 92件
- (e) 体力測定関係 4件
- c その他の相談 (63件)

オ 体育・スポーツの調査研究、情報提供事業

体育・スポーツに関する調査・研究を行い、研修講座及び県民の体育・スポーツ活動での活用を図るように努めた。また、体育・スポーツに関する資料の収集・保管をし、希望に応じて所内閲覧や資料送付に応じた。

(ア) 調査・研究

体育センターレポート23号を作成した。（「長野県における総合型クラブの現状と課題について～広域スポーツセンターとしての総合型クラブ支援の方向性～」）

(イ) 情報の収集・提供（所内での閲覧・視聴を原則とした。）

体育・スポーツ、トレーニング等に関する情報及び学習指導案を収集し、提供した。

a 図書の資料

- (a) 一般図書および月刊図書
  - ・ 体育専門書、体育スポーツ総覧等
  - ・ 月刊図書（体育、保健、レクリエーション関係）
- (b) 研究資料
  - ・ 体育センター研修講座テキスト、研究レポート
  - ・ 県外体育・スポーツ研修研究機関レポート
  - ・ (財)日本体育協会報告書

b 視聴覚資料

- ビデオテープ（一部DVD対応）
- ・ 学校体育・スポーツ研修講座関係
  - ・ 生涯スポーツ研修講座関係
  - ・ 総合型地域スポーツクラブ育成・支援・定着研修講座関係
  - ・ 体育・スポーツ、ニュースポーツ関係
  - ・ 健康・体力づくり関係      ・ 高齢者スポーツ活動関係
  - ・ 総合型地域スポーツクラブ関係

c 学習指導案

南信教育事務所、東信教育事務所の指導主事から推薦のあった授業について、学習指導案の提供を各学校にお願いし、収集した。

d スポーツ情報サービス

- (a) ホームページからの情報提供
  - ・ 体育なんでも情報や講座の様子
  - ・ ホームページアドレス <http://www.pref.nagano.lg.jp/xkyouiku/taice/index.htm>
  - ・ Eメールアドレス [taiikucenter@pref.nagano.lg.jp](mailto:taiikucenter@pref.nagano.lg.jp)
- (b) 広報活動（広報誌、新聞、テレビによる情報提供）