

## II 社会体育事業

### 1 指導者養成研修事業

#### (1) 長野県体育センター研修講座

##### ① 生涯スポーツ研修講座

No	講座名	期日	定員	受講者	講師	研修内容
1	新任スポーツ推進委員のための研修会	5月27日(土)	40	44	新潟医療福祉大学大学院 教授 西原 康行 障がい者スポーツ支援センター松本 「サンスポートまつもと」 スポーツ課 主任 柴山 裕司	[講義]スポーツ推進委員の役割について [実習]障がい者スポーツ講習会
2	いざという時の応急手当・普通救命講習	6月15日(木)	30	25	コンディショニング&トレーニングデザインATC アスレチックトレーナー・理学療法士 児玉 雄二 松本広域消防局職員 芳川消防署 神林出張所員3名	[講義]スポーツ現場で起こりうるケガと予防について [演習]応急処置の実際 [実習]AEDを含む心肺蘇生法の実際 (普通救命講習Ⅰ)
3	みんなで気軽にはじめるニュースポーツ	7月1日(土)	60	57	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、種目説明 [実習]ニュースポーツ体験
4	スポーツ現場で実践できるケガや故障を予防するためのエクササイズとテーピング	7月31日(月) 8月1日(火)	40	16	日本福祉大学 教授 小林 寛和	[講義]スポーツ現場で実践できるケガや故障の予防と リコンディショニングの基礎知識 [実習Ⅰ]ケガや故障の予防とリコンディショニングに活かす エクササイズ [実習Ⅱ]ケガや故障の予防とリコンディショニングのための テーピング [実習Ⅲ]テーピングの具体的活用方法
5	スポーツパフォーマンス向上とスポーツ障害予防	8月5日(土)	40	30	日本ホリスティック コンディショニング協会 講習会担当講師 山本 哲二	[実習Ⅰ]スポーツ動作に重要な部位のエクササイズと ストレッチ [実習Ⅱ]動作の特異性を考慮したトレーニング方法
6	ピラティスで体と心をエクササイズ!	8月26日(土)	40	52	ピラティススタジオMOMO 代表 百瀬 和子	[実習Ⅰ]ピラティスとは?～体幹を安定させる～ [実習Ⅱ]良い姿勢とは?～呼吸と動きを意識する～ [実習Ⅲ]実践ピラティス・エクササイズ
7	新時代の自然体トレーニング～クリーチャートレーニング～	9月2日(土)	40	26	トレーニングカレッジピラ 代表 田中 昌彦	[講義Ⅰ]クリーチャートレーニングの本質とは? [講義Ⅱ]ムーブメントの指導法について [実技]体幹と股関節を中心としたトレーニング＝クリーチャー ムーブメントで身体の左右のバランスを整え、しな やかに強い肉体を作り上げる
8	高齢者への健脚度測定と気軽に楽しく転倒予防運動!	10月21日(土)	40	10	東京農業大学 教授 上岡 洋晴	[講義]アンチ・エイジングのための運動戦略 [演習]高齢者のための運動レシピ ～健脚度測定、転倒予防運動の方法と評価～
9	スポーツへ応用できる古武術的な身体操作法	11月18日(土)	40	29	びわこ成蹊スポーツ大学 教授 高橋 佳三	[講義]古武術的身体操作法についての基礎理解 [実習]スポーツ活動等での応用
10	体験!体感!メンタルトレーニング入門	11月25日(土)	50	55	メンタルトレーナー 加藤 史子	[講義・演習Ⅰ]試合で緊張しても実力を発揮できる メンタルトレーニング [講義・演習Ⅱ]モチベーションをアップし練習の効果を上 げるメンタルトレーニング
11	成長期のスポーツ選手のための戦略的スポーツ栄養学	12月2日(土)	40	25	WACアカデミー チームサポート事業部 管理栄養士 村越 智行	[講義]スポーツ栄養学の基礎理論 [実習]目的・目標を考えた栄養摂取
	11講座	合計	460	369		