

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 ～地域を創るスポーツ推進委員の役割～	5月26日(土)	40	18	新潟医療福祉大学 教授 西原 康行 長野県レクリエーション協会 事務局長 畠山 桂	〔講義・演習〕 〔実習〕 スポーツ推進委員の役割について スポーツレクリエーションの実際
2	いざという時の普通救命講習	6月19日(火)	30	17	松本広域消防局 芳川消防署 神林出張所員3名	〔実習〕 AEDを含む心肺蘇生法の実際(普通救命講習)
3	みんなで気軽にはじめるニュースポーツ	6月30日(土)	60	44	長野県体育センター 専門主事	〔講義〕 〔実習〕 ニュースポーツの考え方、種目説明 ニュースポーツ体験
4	スポーツによるケガや故障の予防とテーピング	8月2日(木)	40	57	日本福祉大学 教授 小林 寛和	〔講義・実習Ⅰ〕 〔講義・実習Ⅱ〕 スポーツによるケガや故障の予防 テーピングの考え方と実際
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4日(土)	40	31	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〕 〔実習Ⅱ〕 部位別ストレッチの意識方法 運動動作に結びつく連鎖トレーニング
6	ピラティスで体と心をエクササイズ！	8月25日(土)	40	56	ピラティススタジオMOMO 代表 百瀬 和子	〔実習Ⅰ〕 〔実習Ⅱ〕 〔実習Ⅲ〕 ピラティスとは？～体幹を安定させる～ 良い姿勢とは？～呼吸と動きを意識する～ 実践ピラティス・エクササイズ
7	障がい者も高齢者もみんなで親しむ運動指導	9月1日(土)	40	24	身体教育医学研究所 総務主任兼指導主任 岡田 佳澄	〔講義〕 〔演習〕 障がい者及び高齢者における運動の意義とポイント 誰もが一緒に楽しめる手軽な運動
8	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～	10月20日(土)	40	13	トレーニングカレッジピラ 代表 田中 昌彦	〔講義Ⅰ〕 〔講義Ⅱ〕 〔実技〕 クリーチャートレーニングの本質とは ムーブメントの指導法について 体幹と股関節を中心としたトレーニング
9	スポーツへ応用できる古武術的な身体操作法	10月27日(土)	40	33	びわこ成蹊スポーツ大学 教授 高橋 佳三	〔講義〕 〔実習〕 古武術的身体操作法についての基礎理解 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27日(火)	50	71	メンタルトレーナー 加藤 史子	〔講義・演習Ⅰ〕 〔講義・演習Ⅱ〕 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 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1日(土)	40	19	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〕 〔実習〕 スポーツ栄養学の基礎理論 目的・目標を考えた栄養摂取
	11講座	合計	460	383		