

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18日(土)	40	23	新潟医療福祉大学 教授 西原 康行 県内スポーツ推進委員	〔講義・演習〕 〔講義・実習〕 スポーツ推進委員の役割について これからのスポーツ推進委員とは
2	みんなで気軽にはじめる ニュースポーツ	5月25日(土)	60	56	長野県体育センター 専門主事	〔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
3	いざという時の応急手当・普通救命講習	6月20日(木)	30	22	松本広域消防局職員	〔講義〕 〔実習〕 AEDを含む心肺蘇生法の実際(普通救命講習)
4	スポーツパフォーマンス向上と スポーツ障害予防	8月3日(土)	40	33	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〕 スポーツ障害予防に必要な身体の考え方とそのケア方法 スポーツパフォーマンス向上のための身体構造・機能的ト レーニング
5	スポーツによるケガや故障の予防とテーピング ～ひざと足首等下半身編～	8月5日(月)	40	50	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
6	スポーツによるケガや故障の予防とテーピング ～手首や肩、腰等上半身編～	8月6日(火)	40	23	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
7	ピラティスで体と心をエクササイズ！	8月24日(土)	40	69	ピラティススタジオMOMO 代表 百瀬 和子	〔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	高齢者の身体的特徴と 転倒・介護予防のための運動指導	8月31日(土)	40	28	松本大学 准教授 山本 薫	〔講義Ⅰ〕 〔講義Ⅱ〕 〔演習Ⅰ〕 〔演習Ⅱ〕 「高齢者の身体特性と健康づくり」 「高齢者に関する体力測定法」 「高齢者に関する体力測定の実際」 「高齢者のための転倒・介護予防運動指導」
9	みんな前向き！ 選手のやる気を高めるペップトーク	10月19日(土)	40	37	日本ペップトーク普及協会 講師 徳武 有紀	〔講義・演習Ⅰ〕 〔講義・演習Ⅱ〕 「ペップトークを知ろう」 「実戦に向けたペップトーク活用方法」
10	スポーツへ応用できる 古武術的な身体操作法	10月26日(土)	40	45	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
11	体験！体感！メンタルトレーニング入門	11月26日(火)	50	70	メンタルトレーナー 加藤 史子	〔講義〕 〔実習〕 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
12	成長期のスポーツ選手のための 戦略的スポーツ栄養学	11月30日(土)	40	19	株式会社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
	12講座	合計	500	475		