

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22日(土) | 40 | 17 | 桐蔭横浜大学 名誉教授 吉田 勝光 松本大学 准教授 山本 薫 | 〔講義〕 〔演習Ⅰ〕 〔演習Ⅱ〕 新任スポーツ推進委員への期待 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 |
| 2 | ケガ予防のエクササイズとテーピング ～ひざと足首等下半身編～ | 5月27日(木) | 40 | 38 | 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 予防のためのテーピング |
| 3 | ケガ予防のエクササイズとテーピング ～手首や肩、腰等上半身編～ | 5月28日(金) | 40 | 13 | 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 |
| 4 | みんなで気軽にはじめる ニュースポーツ | 5月29日(土) | 60 | 25 | 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 |
| 5 | 女性スポーツ選手育成 ～パルセイロレディースから学ぶ～ | 6月8日(火) | 60 | 17 | AC長野パルセイロレディース コーチ 佐野 佑樹 | 〔講義〕 〔実習〕 スポーツ選手育成～パルセイロレディースから伝えられるもの～ 選手指導における声かけ |
| 6 | 指導者が身につけておきたい 応急手当と心肺蘇生法 | 6月17日(木) | 30 | 15 | 相澤病院 理学療法士 山本 葵 日本赤十字長野支部救急法指導員 | 〔講義〕 〔実習〕 指導者が身につけておきたい応急手当 AEDを含む心肺蘇生法の実際(普通救命講習) |
| 7 | メンタルトレーニング入門 | 7月20日(火) | 50 | 38 | 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 |
| 8 | みんな前向き！ 選手のやる気を高めるペップトーク | 7月31日(土) | 30 | 34 | 日本ペップトーク普及協会 徳武 有紀 | 〔講義〕 〔演習〕 ペップトークを知ろう 実戦に向けたペップトーク活用法 |
| 9 | 体育・スポーツに役立つ古武術身体操法 | 8月10日(火) | 60 | 中止 | びわこ成蹊スポーツ大学 教授 高橋 佳三 | 〔講義〕 〔実習〕 古武術身体操法についての基礎理解 スポーツ活動等での応用 |
| 10 | ピラティスでモーターコントロールの向上を目指す ～リハビリから競技力向上に活かす体の土台づくり～ | 8月21日(土) | 60 | 中止 | 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？～安全性を重視する～ ピラティス動作の特徴 ～モーターコントロールのための運動として～ 実践ピラティス・エクササイズ |
| 11 | 体験しよう！多様な武道 ～合気道・少林寺拳法～ | 12月13日(月) | 40 | 13 | 長野県合気道連盟 長野県少林寺拳法連盟 | 〔講義Ⅰ〕 〔実習Ⅰ〕 〔講義Ⅱ〕 〔実習Ⅱ〕 武道の歴史的な流れと合気道 合気道の基本と魅力 少林寺拳法による人づくり 少林寺拳法の基本動作 |
| 12 | 幼少期の運動能力を伸ばすバルシューレ | 10月23日(土) | 60 | 23 | NPO法人バルシューレジャパン 理事 福士 唯男 | 〔講義〕 〔実習〕 バルシューレの背景と指導理念 バルシューレ&ミニバルシューレ実技体験 |
| 13 | 学生アスリートの スポーツ栄養の基礎と現場への適応 | 12月4日(土) | 30 | 22 | 株式会社Eコンディショニング 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 |
| | 13講座 | 合計 | 600 | 255 | | |