

# ENJOY SPORTS

長野県総合教育センター 〒399-0711 塩尻市大字片丘字南唐沢6342-4  
 学校体育担当 TEL 0263-51-5400 FAX 0263-51-5401  
 E-mail taiikusports@pref.nagano.lg.jp



## ☆研修講座の様子を紹介☆



～5月から7月の学校体育・スポーツ研修講座、生涯スポーツ研修講座の様子～

学校体育・スポーツ研修講座、生涯スポーツ研修講座では、学校体育の充実と生涯にわたる豊かなスポーツライフの普及を目指した研修講座を開催しています。子どもたちが体育の授業や運動遊びを通じて運動の楽しさを知り、生涯にわたってスポーツに親しみ続ける心身を育むためのヒントが詰まった様々な研修がスタートしています。体育、運動指導の専門性を高めたい方から、保健・体育授業の苦手意識を克服したい方、安全管理を改めて学び直したい方まで、幅広くご活用いただけます。追加募集の講座もまだまだありますので、是非ご参加ください！

### 5/29（金）安全で、楽しい学校登山～学校登山の意義や留意点、安全対策～

長野県山岳総合センター 傘木靖所長から、鷹狩山登山の演習を通じて、登山における安全面の配慮、下見のポイント等、引率者として知っておきたい基本的な内容を学ぶことができました。



【受講者の声】長野県にある学校という特性を生かして各校のできる範囲で山や自然に触れる活動を続けていくことも大切であることを感じました。

### 6/5（金）小学生のための体づくり運動～子どもの体力や身体能力の向上～

信州大学 渡辺敏明教授から、すべての単元の土台となる体づくり運動について、長野県版運動プログラムの実技を体験しながら、スモールステップや系統的な視点をもった指導法を学びました。



【受講者の声】様々な運動のもととなる動きをたくさん教えていただき、すぐに実践していこうと思います。動きのレパートリーを増やして、子どもたちと様々な動きの経験をしていけるよう学び続けたいと思いました。

## 6/9（火）スポーツ現場における緊急対応～指導者が身につけておきたい応急手当と心肺蘇生法～

カラダのメンテ代表 山本葵氏・松本広域消防局広丘消防署員の方から、学校体育やスポーツ活動における危機管理の仕方や対応、応急手当とAEDを含む心肺蘇生法を学びました。



【受講者の声】実践するのは非常に大切だと感じました。知識を入れ、実践という形はとてもよく、実際に何かあったときに動ける形づくりができていて、有り難い講習会でした。

## 6/12（金）スポーツのケガや故障予防とコンディショニング～パフォーマンス向上のために～

日本福祉大学大学院スポーツ科学研究科 小林寛和教授、井戸田整形外科名駅スポーツクリニック 城本耕平氏、河野隆大氏からスポーツ活動のパフォーマンス低下につながるスポーツ外傷の発生要因と対応方法について学びました。



【受講者の声】怪我や故障までの仕組みやつながりを丁寧に指導してもらえて良かったです。指導に生かす中で、なぜそうなるかを説明できるのとできないのとでは説得力が違うと思いました。

## 6/25（木）プロセスに焦点!! グループワークトレーニング～より良い人間関係の構築に向けて～

松本大学 犬飼己紀子名誉教授から、アイスブレイクやグループワークトレーニングの理論と実習を通じて、児童・生徒との人間関係づくり、学級経営、同僚性の向上等様々な場面での支援方法を学びました。



【受講者の声】グループワークやレクリエーションを体験したり、知ったりするだけでなく、どのような意義があるのか、どのように子どもたちを見ていけばいいのかについて講義していただいたことがとても良かったです。「プロセスに焦点」という部分を実感できました。

## 6/30（火）スポーツ場面のアンガーマネジメント～子どもと大人を救うウェルビーイング～

メンタルトレーナー（米国NLP協会認定トレーナー） 加藤史子氏からハラスメント防止や対大人、対子ども、そして子ども同士の人間関係を良好にするためのアンガーマネジメントについて学びました。



【受講者の声】自分のドライバーチェックリストを実際に演習してみることによって、普段の自分の特性が分かったことで、そこを調整していく大切さが学べたので、とても良かったです。

## 7/2（木）運動の基本動作を身につけるプログラム～ドイツ生まれのバルシューレ～

株式会社クラスティブスポーツ執行役員 福士唯男氏から、子どもの発達段階に応じて多様な動きを身につけ、様々なボールを使い、楽しみながら運動能力を伸ばすバルシューレの指導法について学びました。



【受講者の声】 児童・生徒の特性や実態に合わせてスモールステップの課題を設定することで、運動が苦手な子や、見通しが持てずに不安になりやすい子でも、「これならできる」「楽しい」という安心感と達成感を持って主体的に取り組めることを実感しました。

## 7/9（木）仲間をつなぐ授業づくり～体育の楽しさを学ぼう～

午前中は、体を動かす楽しさを感じながら仲間との関わり合いや安心感のもてる雰囲気づくりにつながる運動を体験し、午後の演習では、対話と体験を中心とした体育の授業づくりについて学びました。



【受講者の声】 全ての子どもたちが「運動って楽しい」と感じられるよう、スモールステップを意識していきたいです。特に、運動との出会いの場面を大切に「やってみたい!」という思いを引き出せるよう、教材研究を深めながら授業づくりに取り組みたいと感じました。

## 7/10（金）最新の体育・保健体育の授業づくり（小・中）～体育・保健体育指導力向上研修の伝達～

全国研修会に参加した小中学校の先生方から、身近にある道具を教材として用いた「スモールステップ」による場の設定や、授業場面をイメージした実習を通して、小学校【低学年の運動遊び・器械運動・ボール運動】、中学校【水泳・陸上競技・武道（剣道）】の最新の指導法や実践を学びました。



【受講者の声】 自分自身が初めて知るものも多くありました。目の前の子どもたちの実態に合うように教材化し、実際の授業で取り組んでみたいです。また、体育科の授業づくりに活かしていくと共に、職員研修にて伝達のを設け、学校全体の授業の質を高めることに取り組みたいと思いました。

### 9月の講座の予定

- 4日(金) 子供と創る体育学習～子供が主体的に学ぶ体育学習の基本を学ぼう～ 講師：総合教育センター専門主事
- 10日(木) 実践！障がいのある子どもの発達を育む運動遊び～誰もが楽しめるムーブメント教育・療法～  
講師：上田短期大学 准教授 大塚 美奈子氏 長野県障がい者福祉センタースポーツ課 係長 吉田 博明氏
- 11日(金) 子どもの からだづくり 心づくり ～現代の子どもの育ちについて～  
講師：日本体育大学 教授 子どものからだ研究所 所長 野井 真吾氏
- 17日(木) ロイロノートを使った授業づくり～体育・保健体育で活用してみよう～  
講師：株式会社LoiLo 教育ICTコンサルタント 守谷 真一氏

# ①ピックルボール



誰でも楽しめるアメリカ発祥の  
ラケットスポーツ！

シンプルなルールと穏やかなボールスピードで  
子どもから大人まで楽しめる！



## こんなスポーツ

- パドルというラケットでプラスチック製の穴あきボールを打ち合うスポーツ
- ボールには穴が開いているため強く打っても速度が遅く、初心者でもすぐラリーが続けられます！

## こんな方におすすめ！

- 手軽にスポーツを楽しみたい方
- 仲間づくりやコミュニティを楽しみたい方
- 知的で戦略的なゲームが好きな方



総合教育センターHP

学校体育担当「ニュースポーツ・パラスポーツの普及」電話にて当所までお問い合わせください。 問合せ先（0263-51-5400）