

ENJOY SPORTS

長野県総合教育センター
学校体育担当

〒399-0711 塩尻市大字片丘字南唐沢 6342-4
TEL 0263-51-5400 FAX 0263-51-5401
E-mail taiikusports@pref.nagano.lg.jp

研修講座の受講者募集中です!

令和8年度がスタートしました。今年度も「ENJOY SPORTS」をよろしくお願ひします!
現在、今年度の研修講座の受講申込期間となっています。教職員、地域のスポーツ指導者等様々な立場の皆さんにご参加いただくと幸いです。興味のある講座に是非ご参加ください!

総合教育センター主催研修講座 (18 講座)

| 期日 | 講座名 | 講師 | 会場 |
|--------------|--|--|----------------------|
| 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 職員 | 大町市 長野県山岳総合センター |
| 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 名誉教授 日本グループワーク・トレーニング協会上級 アドバイザー 犬飼 己紀子 | 塩尻市 ユメックスアリーナ |
| 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 加藤 史子 | 塩尻市 長野県総合教育センター |
| 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 | 塩尻市 ユメックスアリーナ |
| 7/9 (木) | 仲間をつなぐ授業づくり ～体育の楽しさを学ぼう～ | 長野県総合教育センター 専門主事 | 塩尻市 ユメックスアリーナ |
| 8/5 (水) | 誰もが楽しめるインクルーシブ体育 ～アダプテッド・スポーツから広がる体育授業～ | 東海大学 教授 内田 匡輔 | 塩尻市 ユメックスアリーナ |
| 8/19 (水) | みんなが楽しいボール運動・球技 ～教材づくりの考え方と教材体験～ | 信州大学 特任教授 岩田 靖 | 塩尻市 ユメックスアリーナ |
| 9/4 (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～ | 長野県総合教育センター 専門主事 | 佐久市 長野県立武道館 |
| 9/10 (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～ | 上田短期大学 准教授 大塚 美奈子 長野県障がい者福祉センター スポーツ課 係長 吉田 博明 | 塩尻市 ユメックスアリーナ |
| 9/11 (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～ | 日本体育大学 教授 子どものからだ研究所所長 野井 真吾 | 塩尻市 長野県総合教育センター |
| 9/17 (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～ | 株式会社 LoiLo 教育 ICT コンサルタント 守谷 真一 | 塩尻市 長野県総合教育センター |
| 10/1 (木) | だれでもできる マット・跳び箱・鉄棒運動 ～できた喜びを味わえる指導法～ | 信州大学 教授 渡辺 敏明 | 信州大学教育学部 体育館 |
| 10/9 (金) | 遊びで育つ心と体! 運動遊び実践講座 ～幼児・児童・生徒の笑顔を引き出そう～ | 長野短期大学 教授 白金 俊二 | 長野短期大学 |
| 10/15 (木) | 武道のイメージを変える授業づくり ～楽しい剣道への動機づけ～ | 長野県剣道連盟 | 安曇野市 三郷文化公園体育館 |
| 10/23 (金) | 振付に頼らなくても大丈夫!リズム系ダンス指導 ～みんなちがって みんないい～ | 東海大学 准教授 田巻 以津香 | 佐久市 長野県立武道館 |
| 11/19 (木) | 誰もがわくわくする運動遊び ～たのしい縄跳び・遊びの教材づくり～ | 塩尻市立広丘小学校 教諭 齊藤 博正 | 朝日村 農業者トレーニングセンター |

次のページに続きます。

| | | | |
|--------------|--|---------------------|--------------------|
| 11/26 (木) | ICT/AI活用で学ぶ未来の保健体育 ～人生に必要な不可欠な「保健」と「体育」で学ぶ～ | 私立桜丘中学・高等学校 教諭 中野 優 | 塩尻市 長野県総合教育センター |
| 12/4 (金) | スポーツによるケガ予防と再発防止のテーピング ～基礎的な考え方と方法～ | 日本福祉大学 教授 小林 寛和 | 塩尻市 ユメックスアリーナ |

長野県教育委員会保健厚生課連携講座

| 長野県版運動プログラム（3講座） | | | |
|-----------------------------------|---|------------------------------------|-------------------|
| 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 教授 渡辺 敏明 | 安曇野市 三郷文化公園体育館 |
| 10/6 (火) | 脳の発達と幼児期の運動支援 ～子どもの教育に必要なこと～ | 松本短期大学 名誉教授 柳澤 秋孝 | 千曲市 ことぶきアリーナ千曲 |
| 10/20 (火) | スポーツ活動が充実する体幹トレーニング ～運動パフォーマンスを向上させる理論と実践～ | (公財)日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー 関 賢一 | 千曲市 ことぶきアリーナ千曲 |
| 長野県小中学校体育実技指導者講習会（1講座） | | | |
| 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～ | スポーツ庁主催 体育・保健体育指導力向上研修受講者 | 塩尻市 ユメックスアリーナ |
| 武道段位認定講習会（1講座） | | | |
| 10/15 (木) ～ 10/16 (金) | 剣道段位認定（2日間） ～初段・二段の取得～ | 長野県剣道連盟 | 安曇野市 三郷文化公園体育館 |

| 生涯スポーツ研修講座の開催（全5講座） | | | |
|---------------------|---|---|--------------------|
| 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～ | 理学療法士 「カラダのメンテ」 山本 葵 松本広域消防局広丘消防署職員 | 塩尻市 長野県総合教育センター |
| 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 教授 小林 寛和 | 塩尻市 ユメックスアリーナ |
| 8/27 (木) | スポーツへ応用できる古武術の身体操法 ～様々なスポーツへつながる指導法～ | びわこ成蹊スポーツ大学 教授 高橋 佳三 | 塩尻市 長野県総合教育センター |
| 11/13 (金) | メンタルトレーニングの理論と実践 ～選手の力を引き出そう～ | メンタルトレーナー 加藤 史子 | 塩尻市 長野県総合教育センター |
| 11/20 (金) | 現場で使える10代アスリートのスポーツ栄養 ～ベストコンディションの実現～ | Eコンディショニング 管理栄養士 村越 智行 | 塩尻市 長野県総合教育センター |

申込方法について

〈教職員の方〉

「全国教員研修プラットフォームPlant」もしくは「ながの電子申請サービス」を通じての申し込みとなります。申込方法、締切について、詳しくは総合教育センターの「研修講座案内」をご確認ください。

〈一般の方：申込締め切りは4月28日まで〉

総合教育センター（学校体育）のホームページより、「研修講座受講申込書」をダウンロードしてお申し込みください。（総合教育センターの外部リンクから閲覧が可能です。）保険については個人でご加入、ご準備ください。

学校体育、生涯スポーツ事業を展開しています。 ぜひ、ご活用ください!

①学校体育・生涯スポーツ研修事業

今年度の研修講座は、学校体育・スポーツ研修講座…18講座 生涯スポーツ研修講座…5講座 の合計23講座を開設する予定です。昨年度は、学校の教職員の方、地域のスポーツ指導員の方など、のべ1,065名の皆様に受講いただきました。今年度も体育の授業づくりの基礎を学ぶ講座から、インクルーシブ、ICT、AIなど現代的な諸課題に対応する資質の向上を図る講座、地域スポーツ指導者の方に役立つ講座まで、様々な講座を実施します。多くの方の受講をお待ちしております!是非、お申し込みください。



②体育・スポーツ振興事業

・体育・スポーツ指導者の資質向上

子供から高齢者まで幅広い世代の運動・スポーツ機会の充実、体育の授業改善やスポーツ指導者の資質向上を図るため、専門主事が学校や団体等の主催する研修会、講習会、体験会等の運営の支援をします。詳しくは学校体育ホームページ上の「体育・スポーツ研修会等の支援実施要領」をご覧ください。



・ニュースポーツ・パラスポーツ等の用具の貸出し

ニュースポーツ・パラスポーツの普及を目的に、用具の無償貸出しを行っています。次ページに用具が貸出可能な種目一覧を掲載しましたので、ご覧ください。

また、安全意識の普及を目的に、「人体蘇生模型・AEDトレーナー」の貸出しも行っております。保健の授業等に合わせて、ぜひご活用ください。

○ニュースポーツ・パラスポーツ用具の貸出実績 令和7年度 貸出件数上位リスト

| 順位 | 用具名 | 件数 | 順位 | 用具名 | 件数 |
|----|-----------|----|----|-------------|----|
| 1 | ポッチャ | 35 | 6 | ドッジビー | 10 |
| 2 | モルック | 24 | 7 | ふらば～るバレーボール | 9 |
| | ラダーゲッター | 24 | 8 | ピククルボール | 8 |
| 4 | キンボール | 15 | 9 | フライングディスク | 7 |
| 5 | ヒットだターゲット | 14 | | テニピン | |



ポッチャ



モルック



ラダーゲッター



キンボール

当センターで貸出しをしている ニュースポーツ・パラスポーツ等用具一覧



詳しい内容、数量、ルール等については学校体育ホームページをご覧ください。右の二次元コードから閲覧できます。

○ 貸出可能な用具一覧 ★…昨年度貸出件数ベスト10

令和8年4月1日現在

| | | | |
|---|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| I アウトドア系 | | | |
| <input type="checkbox"/> アルティメット | <input type="checkbox"/> スラックライン | <input type="checkbox"/> ティーボール | <input type="checkbox"/> ディスクゴルフ |
| II ターゲット系 | | | |
| <input type="checkbox"/> アキュラシー | <input type="checkbox"/> アトラックゲーム | <input type="checkbox"/> 囲碁ボール | <input type="checkbox"/> ガラッキー |
| <input type="checkbox"/> カローリング | <input type="checkbox"/> クップ | <input type="checkbox"/> クロッケー | <input type="checkbox"/> クロリティ |
| <input type="checkbox"/> ゲートボール | <input type="checkbox"/> シャッフルボード | <input type="checkbox"/> スカットボール | <input type="checkbox"/> スポーツ吹き矢 |
| <input type="checkbox"/> スマイルボウリング | <input type="checkbox"/> タルコボール | <input type="checkbox"/> チャンスボール | <input type="checkbox"/> ディスカスボード |
| <input type="checkbox"/> どこでもボーリング | <input type="checkbox"/> ニチレクボール | <input type="checkbox"/> ビーンボーリング | <input type="checkbox"/> ヒットだターゲット★ |
| <input type="checkbox"/> フリーブロー | <input type="checkbox"/> フロッカー | <input type="checkbox"/> ブローライフル | <input type="checkbox"/> ペタンク |
| <input type="checkbox"/> ボッチャ★ | <input type="checkbox"/> モルック★ | <input type="checkbox"/> ダンボルック | <input type="checkbox"/> ユニカール |
| <input type="checkbox"/> ラダーゲッター★ | <input type="checkbox"/> ローンボウルズ | <input type="checkbox"/> 輪投げ | <input type="checkbox"/> スクエアボッチャ |
| III チーム・ボール系 | | | |
| <input type="checkbox"/> キンボール★ | <input type="checkbox"/> ゴールボール | <input type="checkbox"/> セパタクロール | <input type="checkbox"/> ソフトラクロス |
| <input type="checkbox"/> タグラグビー | <input type="checkbox"/> チュックボール | <input type="checkbox"/> ドッジビー★ | <input type="checkbox"/> ピロポロ |
| <input type="checkbox"/> フラッグフットボール | <input type="checkbox"/> フロアホッケー | <input type="checkbox"/> ユニホック | |
| IV ゴルフ系 | | | |
| <input type="checkbox"/> グラウンドゴルフ | <input type="checkbox"/> スカイクロス | <input type="checkbox"/> スナッグゴルフ | <input type="checkbox"/> ターゲット |
| <input type="checkbox"/> バードゴルフ | <input type="checkbox"/> パストボール | <input type="checkbox"/> マレットゴルフ | |
| V テニス系 | | | |
| <input type="checkbox"/> スポレック | <input type="checkbox"/> タスポニー | <input type="checkbox"/> テニスバット | <input type="checkbox"/> ドコデモピンポン |
| <input type="checkbox"/> バウンドテニス | <input type="checkbox"/> バスケットピンポン | <input type="checkbox"/> パドルテニス | <input type="checkbox"/> ピックルボール★ |
| <input type="checkbox"/> ペロック | <input type="checkbox"/> ふわっとテニス | <input type="checkbox"/> ミニテニス | <input type="checkbox"/> リングテニス |
| <input type="checkbox"/> テニピン★ | | | |
| VI バレーボール系 | | | |
| <input type="checkbox"/> インディアカ | <input type="checkbox"/> ふらば～るバレーボール★ | <input type="checkbox"/> フリンゴ | <input type="checkbox"/> ヘルสบレーボール |
| VII チャレンジ・ザ・ゲーム、その他 | | | |
| <input type="checkbox"/> キャッチング・ザ・スティック | <input type="checkbox"/> けん玉 | <input type="checkbox"/> 皿まわし | <input type="checkbox"/> ジービーズ |
| <input type="checkbox"/> ジャベリックスロー | <input type="checkbox"/> ストレッチマット | <input type="checkbox"/> ディアボロ | <input type="checkbox"/> トラックボール |
| <input type="checkbox"/> ネットパスラリー | <input type="checkbox"/> ノルディックウォーキングボール | <input type="checkbox"/> フライングディスク★ | |
| <input type="checkbox"/> ペア・リング・キャッチ | <input type="checkbox"/> ボールウォーキングボール | | |

《貸出しまでの流れ》

ステップ1 「電話で予約」

まずは電話にて、貸出しを希望する用具、期日等をご相談ください。
Tel 0263-51-5402



ステップ2 「申請書の用意」

予約が取れましたら、学校体育HPより『借用申請書』をダウンロードし、必要事項をご記入ください。



ステップ3 「受け渡し」

予約の日に『借用申請書』をお持ちになり、総合教育センターまで用具の受け取りにお越しください。

③ 体育・スポーツ情報提供事業

学校体育HP (<https://www.pref.nagano.lg.jp/taiikusports/>) で、学習指導案等の授業で使える教育資料を提供しています。ぜひご活用ください。



学習指導案

小・中・特別支援学校の体育・保健体育の指導案が、計 417 本、誰でもダウンロードいただけます。パスワードは「 」です。

小・中・特別支援学校へ送信した「ENJOY SPORTS No.1」に記載してありますのでそちらをご覧ください。または、長野県総合教育センター学校体育担当 (0263-51-5400) へお問い合わせください。

運動動画

体育の授業はもちろん、長期休業中に家でひとりでもできるような楽しい運動動画をたくさん紹介しています。体育授業の導入や朝の会など少しの時間で、どこでもできる運動がたくさんあります。ぜひ、ご活用ください。

長野県版運動カード (小学校低・中・高学年版・中学校版)

運動習慣の定着を目指し、1 週間の運動の計画と振り返りを行うカードです。運動動画ともリンクしていますので、一緒に活用していただくと効果的です。



excel 版 評価と指導の一体化シート (小学校・中学校・高等学校用)

「学年・領域・種目」の選択をクリックするだけで、単元の目標 (例) や単元の評価規準 (例)、苦手な児童への配慮の例 (小学校用のみ) が 1 枚の表にまとまる便利なシートです。実際に単元後の評価や学期末・年度末の総括的評価の作成にも活用できるようになっていますので、ぜひダウンロードしてご活用ください。



学校体育、生涯スポーツ事業をご気軽に活用ください!

今年度もよろしくお願ひします!

