

生涯学習課の「出前講座」を

利用してみませんか



生涯学習課では「社会教育」「スポーツ振興」「社会人権教育」の三分野についての出前講座を行っています。

この度、講座一覧表【地域向け講座】【学校向け講座】を作成しました。

まずはお気軽にお問い合わせください。

もちろん、謝礼・交通費などの費用は一切かかりません。

たとえばこんな
講座があります

【社会教育】

コミュニティスクールって

なんだろう？

【講義】

長野県では、信州型コミュニティスクールの取組が広がっています。「どんな取組なの?」「自分達にできることは?」具体的な活動事例を見ながら、地域と学校が一体になって子ども達を育て、地域が元気になる取組について考えます。

【スポーツ振興】

身近なものを使って

健康!笑顔づくり!

【実技】

「運動が体や心にもたらす効果」や「運動による健康促進」について理解し、身近なものを使って行う体操や、簡単な運動を実際に行う講座です。

脳トレも紹介します。短時間でできるので、様々な場面で活用できます。



【社会人権教育】

今知っておきたい人権課題
~すべての人が生き生きと暮らせる

共生社会をめざして~

【講義・ワークショップ】

ワークショップを通して、自分の中にある先入観や固定観念について考えます。また、今知っておきたい人権課題について、平成28年に施行された差別に関する法律について学ぶことを通じて人権を尊重することの大切さについて考えます。人権課題全般に関する基礎講座です。

【問い合わせ先】

北信教育事務所 生涯学習課 課長：中澤俊喜

《担当者》**社会教育**：菅原勇介 **スポーツ振興**：土橋裕樹 **社会人権教育**：宮坂宏

TEL026-234-9552 FAX026-234-9557

Mail hokushinky@pref.nagano.lg.jp

令和5年度 北信教育事務所生涯学習課

「地域向け出前講座」一覧

【社会教育】

分野	No	テーマ	内 容	対 象		
				大人	親 子	子 ども
学校との連携	社 1	コミュニティスクールって なんだろう? 【講義】	長野県では、信州型コミュニティスクールの取組が広がっています。「どんな取組なの?」「自分達にできることは?」具体的な活動事例を見ながら、地域と学校が一体になって子ども達を育て、地域が元気になる取組について考えます。	○		
ボランティア講座	社 2	やってみよう、 学校でのボランティア 【講義・ワークショップ】	学校でのボランティア活動を通して、地域ぐるみの子育てが広まっています。自分の得意な事やできそうな事を見つけて、どんな活動ができるのか、一緒に考えてみましょう。	○		
	社 3	ボランティア入門 子どもとの接し方編 【講義・ワークショップ】	学校でのボランティアに初めて参加するけれど、子どもとの接し方が不安…。子どもとどのように仲良くなればいいのか、そのきっかけづくりなどについて考え合ったり、体験したりします。子ども達と笑顔で取り組める、軽い運動もあります。	○		
	社 4	ボランティア入門 心構え編 【講義・ワークショップ】	学校での初めてのボランティア。学校ってどんな所なのか、先生とどんな話をすればいいのか、持ち物は?服装は?やっていいこと、やってはいけないことは?事例を挙げながら考えてみます。子ども達の人権について考えるきっかけともなります。	○		
家庭教育	社 5	我が子の明日のために ～家庭教育でできること～ 【講義・ワークショップ】	子ども達にとって「家庭」は安心できる場所であると共に、様々なことを生活の中で学んでいく場所でもあります。ちょっとした心がけて子ども達のためにできることについて、日常生活を振り返りながら、共に考えていきませんか。	○	○	
持続可能な社会	社 6	SDGsを学び、持続可能な社会について考えよう 【講義・ワークショップ】	SDGs(エスディーゼーズ)=持続可能な開発目標は、近年、学校や企業でも取り組まれるようになってきました。本講座では、SDGsの基礎的な解説を行い理解を進めると共に、自分たちが日頃どのような取組ができるのか、考えていきます。	○		
第三の居場所	社 7	信州こどもカフェの活動 ～地域における第三の居場所～ 【講義】	全国では「こども食堂」等、長野県内では「信州こどもカフェ」等の名称で地域の实情に応じた様々な子どもの居場所の取組が行われています。学校でもない、家庭でもない、第三の居場所について知り、多様な人々が関わりあうことの意味を考えていきます	○		

【社会教育】

分野	No	テーマ	内容	対象		
				大人	親子	子ども
防災学習	社8	地域ぐるみの防災学習 【講義・ワークショップ】	東日本大震災や、台風19号災害などをきっかけに、防災について考える機会が増えたのではないのでしょうか。実際の災害では、自分の身を守る「自助」だけでなく、地域全体で助け合う「共助」も大切です。一人一人が地域の一員としての意識を高めるきっかけにもなる、地域ぐるみの防災教育について考えてみませんか。	○		
講座開設	社9	身近にある、学び発見！ ～学びのきっかけづくり～ 【講座開設支援】	地域には、学びが得られる場所や機会がたくさんありますが「学ぶきっかけがほしいけれど、どうすれば良いか分からない」と悩む方もいらっしゃると思います。多くの方が学びへ参加できるように、共に講座づくりをしませんか。	○	○	

【スポーツ振興】



分野	No	テーマ	内容	対象			
				指導者	高齢者	親子	子ども
子どもの体力運動能力向上	ス1	育てよう！ 運動好きな子ども達に！ 【講義・実技】	現在の子どもの体力・運動能力について知り、発達段階に応じた運動遊びの指導法について学ぶ講座です。身近な物を使って楽しく遊び、運動好きな子どもに育てましょう！	○		○	○
	ス2	動ける体をつくる 幼児期の運動指導 【講義・実技】	「長野県版運動プログラム～幼児期からの運動遊び～」の理論と実践について、実技を通して学ぶ講座です。幼稚園・保育園・地域のスポーツ指導者にお勧めです！	○		○	○
人間関係づくりプログラム	ス3	体を動かし、心を動かす、 人間関係づくりプログラム 【講義・実技】	体を動かしながら、仲間と課題解決をしていく中で、より良い人間関係を築いていく第一歩のプログラムです。アイスブレイクの要素を多く含んでいるので、地域でも使えるプログラムになっています。	○	○	○	○
	ス4	ボッチャを通しての 人間関係づくりプログラム 【講義・実技】	パラスポーツとして行われているボッチャを体験することを通して、言葉での伝え方の難しさや大切さを学びます。実際にボッチャを楽しみながら、学ぶ講座です。	○	○	○	○
の パ ラ 解 ス ポ ー ツ の 普 及	ス5	ボッチャで パラスポーツ理解と普及 【講義・実技】	身体の動きを制限し、ボッチャを行う中で、障がい者の理解やパラスポーツの普及を考える講座です。高齢者の方々でも楽しめる内容になっています。また、人権教育でも使える講座になっています。	○	◎	○	○

【スポーツ振興】

分野	No	テーマ	内 容	対 象			
				指導者	高齢者	親子	子ども
パラスポーツの理解・普及	ス6	いろいろなパラスポーツを体験してみよう！ 【実技】	東京パラリンピックをきっかけに関心が高まったパラスポーツを体験してみよう！実際に体験してみると、なかなか難しい！でも、楽しい！	○	○	○	○
笑顔で運動する	ス7	身近なものを使って、健康！笑顔作り！ 【講義・実技】	「運動が体や心にもたらす効果」や「運動による健康促進」について理解し、タオルや新聞紙を使って行う体操や簡単な運動を実際に行う講座です。脳トレもたくさん紹介します！シニア大学でも好評の講座です。	○	◎	○	
指導者育成講座	ス8	スポーツを教える？ スポーツで教える？ スポーツ指導で大切にしたいこと 【講義・ワークショップ】	地域でスポーツを指導するにあたって、どんなことを大切にしていかなければいけないのかをワークショップを行いながら、考える講座です。子育てにも、活かせるヒントが多くあります。	○			
ニューススポーツ	ス9	誰もが気軽に楽しめるニューススポーツ 【実技】	多種多様なニューススポーツを気軽に楽しめる講座です。子どもから高齢者まで、誰でも楽しめます。地域のイベントやスポーツ活動に活かせます。どんなスポーツがあるのか、お気軽にお問い合わせください。	○	◎	○	○
スポーツ地域の環境	ス10	みんなで考えよう！地域のスポーツ環境 【講義】	地域にはスポーツに関係している人がたくさんいます。総合型地域スポーツクラブ、スポーツ推進委員、スポーツ少年団、学校の部活動など。今後、スポーツ環境を整えていく上で、どのように連携をとっていけば良いのかを考える講座です。	○			

【社会人権】



分野	No	テーマ	内 容	対 象		
				大人	親子	子ども
人権一般	人1	今知っておきたい人権課題～すべての人が生き生きと暮らせる共生社会をめざして～ 【講義・ワークショップ】	ワークショップを通して、自分の中にある先入観や固定観念について考えます。また、今知っておきたい人権課題について、平成28年に施行された差別に関する法律について学ぶことを通じて人権を尊重することの大切さについて考えます。人権課題全般に関する基礎講座です。	○	○	○
	人2	心と体を使って学ぼう人権 【ワークショップ】	自分で「感じ・考え・行動する」ワークショップを通して、自分を拓き、相手を受け止めていく人権感覚の基本となるコミュニケーションづくりの第一歩を体験的に学ぶ講座です。楽しみながら学べます。	○	○	○

【社会人権】

分野	No	テーマ	内 容	対 象		
				大人	親子	子ども
個別の人権課題	人 3	いちから学ぶ 性的マイノリティー (LGBTQ) ～みんなが幸せに生きる社会を目指して～ 【講義・ワークショップ】	LGBTQ という言葉を知っていますか？多様な性のあり方、とらえ方を知ることを通して、「ちがいを認め合い、多様な人々が受け入れられる社会について考えます。企業の研修にもいかがでしょうか？	○	○	○
	人 4	これだけは知っておきたい 部落差別の今 【講義】	同和問題に関する歴史的資料の調査・研究から「部落史の見直し」が進んできました。明らかになってきたことをもとに、なぜ差別が生まれたのかを学びます。また、平成28年に施行された部落差別解消推進法のポイントや成立の背景について学び、差別や偏見のない社会の実現について考えます。	○	○	○
	人 5	外国にルーツのある方への 人権的な配慮 ～多文化共生社会の観点から～ 【講義・グループディスカッション】	外国にルーツのある方々と接する機会が増える中で、様々な人権問題が起こっています。文化の多様性や生活習慣の違いなどを理解し認め合う多文化共生社会の実現について考えます。また、日本に来られた外国人の方々がどんなことに困っているのかを「やさしい日本語」をキーワードにして学びます。	○	○	○
	人 6	ネット社会における人権 ～ネットとの上手な付き合い方とは～ 【講義・グループディスカッション】	インターネットは非常に便利なものです。しかし、トラブルになり、人権が侵害されることもたくさん起こっています。具体的な事例を通して、危険を伴うネット社会からどのようにして自分や子どもたちを守っていくのかを学びます。	○	○	○
	人 7	新型コロナウイルス感染症に 関する人権侵害 【講義・グループディスカッション】	コロナ禍における人権侵害が問題となっています。いつの時代も感染症が発生すると人権侵害が起きています。差別が起きるメカニズムについて学びます。またそのことを踏まえて、我々は何を意識して生活していけばよいか一緒に考えていきます。	○	○	○

※《ス3、ス4、ス6》の講座も、人権教育の講座として活用できます。

※長野県が示している11の人権課題（高齢者、障がい者、インターネットによる人権侵害等）についても、講座を開くことが可能です。

お示した内容以外の講座についてのご要望がある場合は、お気軽にご相談ください。

お気軽に
ご連絡ください

【問い合わせ先】



北信教育事務所 生涯学習課 課長：中澤俊喜
 《担当者》社会教育：菅原勇介 スポーツ振興：土橋裕樹 社会人権教育：宮坂宏
 TEL026-234-9552 FAX026-234-9557
 Mail hokushinky@pref.nagano.lg.jp

令和5年度 北信教育事務所生涯学習課

「学校向け出前講座」一覧

【社会教育】

分野	No	テーマ	内 容	対 象			
				教員	P T A	子 ど も	親 子
地域との連携	社1	社会に開かれた教育課程と コミュニティスクール 【講義】	新学習指導要領で重視されている「社会に開かれた教育課程」とコミュニティスクールとの関係性について学び、地域や学校、クラス、家庭でできることを考えます。	○	○		
	社2	子どもの豊かな学びのための コミュニティスクールの活用 【講義・ワークショップ】	コミュニティスクールの取組が広がってきています。改めて、何のためにコミュニティスクールが必要なのかを学びます。また、活動事例を知り、子ども達のより良い育ちのために、自校でどんな取組ができるのかを考えます。	○	○		
	社3	やってみよう、 学校でのボランティア 【講義・ワークショップ】	学校でのボランティア活動を通して、地域ぐるみの子育てが広まっています。学校でボランティアを始めるときの心構えなどについて、一緒に考えてみませんか。ボランティアさんへの説明会等に併せて開催することをおすすめします。	○	○		
熟議の体験	社4	熟議を体験してみよう！ 【講義・実習】	コミュニティスクールを進める上で大切なのは「熟議」です。「熟議」とはどんな活動なのか、そのポイントや進め方の手順を学びます。また、熟議を体験することを通して地域と学校が連携する良さについて考えます。学校運営委員会に熟議を取り入れたい、という場合にも対応いたします。	○	○		
	社5	熟議を体験してみよう2！ みんなの地域の 素敵な未来を考えよう 【実習】	自分達の地域の未来はどうなったら素敵かな？大人と子どもが同じテーブルについて「熟議」を体験します。地域の未来のために今できることも見つけていきませんか。親子が協力して行う活動です。	○	○		○
家庭教育	社6	我が子の明日のために ～家庭教育でできること～ 【講義・ワークショップ】	子ども達にとって「家庭」は安心できる場所であると共に、様々なことを生活の中で学んでいく場所でもあります。ちょっとした心がけで子ども達のためにできることについて、日常生活を振り返りながら、共に考えていきませんか。	○	○		
持続可能な社会	社7	SDGsを学び、教育現場に 取り入れよう 【講義・ワークショップ】	SDGs(エスディーゼーズ)=持続可能な開発目標は、近年、学校でも取り組まれるようになってきました。本講座では、SDGsの基礎的な解説を行い理解をすすめ、事例を紹介すると共に、自校でどのような取組ができるのか、考えていきます。	○	○	○	○

【社会教育】

分野	No	テーマ	内 容	対 象			
				教員	P T A	子 ど も	親 子
第三の居場所づくり	社 8	信州こどもカフェの活動 ～地域における第三の居場所～ 【講義】	全国では「こども食堂」等、長野県内では「信州こどもカフェ」等の名称で地域の実情に応じた様々な子どもの居場所の取組が行われています。学校でもない、家庭でもない、第三の居場所について知り、子ども達にとって多様な人々と関わることを考えていきます	○	○		
防災教育	社 9	地域と共に考える防災学習 【講義・ワークショップ】	東日本大震災や、台風19号災害などをきっかけに、防災について考える機会が増えたのではないのでしょうか。実際の災害では、自分の身を守る「自助」だけでなく、地域全体で助け合う「共助」も大切です。子ども達の、地域の一員としての意識を高めるきっかけにもなる、地域ぐるみの防災教育について考えてみませんか。	○	○	○	○

【スポーツ振興】



分野	No	テーマ	内 容	対 象			
				教員	P T A	子 ど も	親 子
子どもの体力運動能力向上	ス 1	育てよう! 運動好きな子ども達に! 【講義・実技】	現在の子どもの体力・運動能力について知り、発達段階に応じた運動遊びの指導法について学ぶ講座です。身近な物を使って楽しく遊び、運動好きな子どもに育てましょう!	○	○	○	
	ス 2	動ける体をつくる 幼児期の運動指導 【講義・実技】	「長野県版運動プログラム～幼児期からの運動遊び～」の理論と実践について、実技を通して学ぶ講座です。幼稚園・保育園・小学校の先生・地域のスポーツ指導者にお勧めです!	○	○	○	
人間関係づくりプログラム	ス 3	体を動かし、心を動かす、 人間関係づくりプログラム 【講義・実技】	体を動かしながら、仲間と課題解決をしていく中で、より良い人間関係を築いていく第一歩のプログラムです。アイスブレイクの要素を多く含んでいるので、学校入学時、クラス替え当初にも使える内容になっています。	○	○	○	
	ス 4	ボッチャを通しての 人間関係づくりプログラム 【講義・実技】	パラスポーツとして行われているボッチャを体験することを通して、言葉での伝え方の難しさや大切さを学びます。実際にボッチャを楽しみながら、学ぶ講座です。	○	○	○	○
運動で笑顔づくり	ス 5	身近なものを使って、 健康!笑顔作り! 【講義・実技】	「運動が体や心にもたらす効果」や「運動による健康促進」について理解し、タオルや新聞紙を使って行う体操や簡単な運動を実際に行う講座です。脳トレもたくさん紹介します。短時間でできるので、学活等でも使えます。	○	○		○

【スポーツ振興】

分野	No	テーマ	内 容	対 象			
				教員	P T A	子 ども	親 子
パラ スポ ーツ の 理 解 ・ 普 及	ス 6	ポッチャで パラスポーツ理解と普及 【講義・実技】	身体の動きを制限し、ポッチャを行う中で、障がい者の理解やパラスポーツの普及を考える講座です。誰でも楽しめる内容になっています。また、人権教育でも使える講座になっています。	○	○	○	
	ス 7	いろいろなパラスポーツ 体験してみよう！ 【実技】	東京パラリンピックをきっかけに関心が高まったパラスポーツを体験してみよう！実際に体験してみると、なかなか難しい！でも、楽しい！ ポッチャ、シッティングバレー、ブラインドサッカー、ゴールボールなどができます。	○	○	○	○
ニ ュ ー ス ポ ー ツ	ス 8	誰もが気軽に楽しめる ニュースポーツ 【実技】	多種多様なニュースポーツを気軽に楽しめる講座です。子どもから高齢者まで、誰でも楽しめます。地域のイベントやスポーツ活動に活かせます。どんなスポーツがあるのか、お気軽にお問い合わせください。	○	○	○	○
部 活 動 支 援	ス 9	みんなで考えよう！ これからの部活動の 在り方について 【講義】	学校部活動の現状を知り、今後の学校部活動の在り方について考えます。数多くある地域のスポーツ団体と、どのように連携をとっていけば良いのか、全国の実践事例を紹介します。	○	○		
	ス 10	スポーツを教える？ スポーツで教える？ スポーツ指導で大切に したいこと 【講義・ワークショップ】	子ども達に運動・スポーツを指導するにあたって、どんなことを大切にしていかなければいけないのかをワークショップを行いながら、考える講座です。子育てにも、活かせるヒントが多くあります。	○	○		

【社会人権】



分野	No	テーマ	内 容	対 象			
				教員	P T A	子 ども	親 子
人 権 一 般	人 1	今知っておきたい人権課題 ～すべての人が生き生きと暮ら せる共生社会をめざして～ 【講義・ワークショップ】	ワークショップを通して、自分の中にある先入観や固定観念について考えます。また、今知っておきたい人権課題について、平成28年に施行された差別に関する法律について学ぶことを通じて人権を尊重することの大切さについて考えます。人権課題全般に関する基礎講座です。	○	○	○	○
	人 2	心と体を使って 学ぼう人権 【ワークショップ】	自分で「感じ・考え・行動する」ワークショップを通して、自分を拓き、相手を受け止めていく人権感覚の基本となるコミュニケーションづくりの第一歩を体験的に学ぶ講座です。楽しみながら学べます。	○	○	○	○

【社会人権】

分野	No	テーマ	内 容	対 象			
				教員	P T A	子 ど も	親 子
個別の人権課題	人 3	いちから学ぶ 性的マイノリティー (LGBTQ) ～みんなが幸せに生きる社会を目指して～ 【講義・ワークショップ】	LGBTQ という言葉を知っていますか？多様な性のあり方、とらえ方を知ることを通して、「ちがいを認め合い、多様な人々が受け入れられる社会について考えます。	○	○	○	○
	人 4	これだけは知っておきたい 部落差別の今 【講義】	同和問題に関する歴史的資料の調査・研究から「部落史の見直し」が進んできました。明らかになってきたことをもとに、なぜ差別が生まれたのかを学びます。また、平成28年に施行された部落差別解消推進法のポイントや成立の背景について学び、差別や偏見のない社会の実現について考えます。	○	○	○	○
	人 5	外国にルーツのある方への 人権的な配慮 ～多文化共生社会の観点から～ 【講義・グループディスカッション】	外国にルーツのある方々と接する機会が増える中で、様々な人権問題が起こっています。文化の多様性や生活習慣の違いなどを理解し認め合う多文化共生社会の実現について考えます。また、日本に來られた外国人の方々がどんなことに困っているのかを「やさしい日本語」をキーワードにして学びます。	○	○	○	○
	人 6	ネット社会に生きる子ども達 ～ネットとの上手な向き合い方とは～ 【講義・グループディスカッション】	ネット環境は、子どもたちにとってより身近なものになりました。その中で、ネット上での誹謗中傷、SNSを介したトラブルなどが大きな問題となっています。どんなことを大事にしてネットを活用していったらよいのかを共に学びます。	○	○	○	○
	人 7	新型コロナウイルス感染症に 関する人権侵害 【講義・グループディスカッション】	コロナ禍における人権侵害が問題となっています。いつの時代も感染症が発生すると人権侵害が起きています。差別が起きるメカニズムについて学びます。また、そのことを踏まえて、我々は何を意識して生活していけばよいか一緒に考えていきます。	○	○	○	○
	人 8	子どもの人権を守るために 【講義・ワークショップ】	1989年に「子どもの権利条約」が国連で採択され、日本も1994年に批准しました。原則として大人と同じ権利が保障されています。しかし、いじめや体罰、虐待などの子どもに関わる人権問題は周りから見えづらく、どこかで起こっています。子どもを一人の人間として尊重し、子どもたちの人権を守ることにについて考えます。	○	○	○	○

※〈ス3、ス4、ス6〉の講座も、人権教育の講座として活用できます。

※長野県が示している11の人権課題（高齢者、障がい者、インターネットによる人権侵害等）についても、講座を開くことが可能です。

お示した内容以外の講座についてのご要望がある場合は、お気軽にご相談ください。

ご連絡ください

【問い合わせ先】



北信教育事務所 生涯学習課

課長：中澤俊喜

《担当者》社会教育：菅原勇介

スポーツ振興：土橋裕樹

社会人権教育：宮坂宏

TEL026-234-9552 FAX026-234-9557

Mail hokushinky@pref.nagano.lg.jp