

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23日(土)	40	中止	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	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～	5月27日(水)	40	中止	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
3	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～	5月28日(木)	40	中止	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30日(土)	60	中止	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	いざという時の応急手当・普通救命講習	6月18日(木)	30	中止	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)
6	体験！体感！メンタルトレーニング入門	6月29日(月)	50	中止	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
7	みんな前向き！ 選手のやる気を高めるペップトーク	8月1日(土)	40	22	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」
8	ピラティスで体と心をエクササイズ！	8月22日(土)	40	21	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
9	スポーツへ応用できる 古武術的な身体操作法	8月29日(土)	40	19	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
10	幼少期の運動能力を伸ばすバルシューレ	10月17日(土)	40	17	NPO法人バルシューレジャパン 理事 福土 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」
11	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	5	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」
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	22	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	106		