

## 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		