

令和5年度 長野県体育センター研修講座計画表

No.1

※ 申込み方法は、長野県体育センターホームページをご確認ください。

※ 体育センター移転により、県内の様々な会場での開催となります。内容や持ち物、会場などは変更になる場合もあります。受講の際は、開催日の10日前までに長野県体育センターホームページに掲載される各講座の実施要項を必ず確認してください。

<学校体育・スポーツ研修講座>

講座 No.	講座名	講師	期日	会場	募集人数	内容など
3-1-16-11	登山の引率 はじめの一步 ～学校登山引率者向け～	長野県山岳総合センター 職員	5月25日(木)	大町市 長野県山岳総合センター	20	遠足登山や学校登山を行う小中学校の先生や、初めて山岳部の顧問になった高校の先生が、登山の魅力や学校登山の意義を、机上講習及び鷹狩山登山(1,164m)を通して学びます。オリンピック種目にもなったボルダリングも体験します。
3-1-16-12	小学校体づくり運動(中信) <長野県版運動プログラム普及講座B-I>	信州大学 教授 渡辺 敏明	5月30日(火)	安曇野市 堀金総合体育館	60	基本的な体の動きを身につけることができ、体力の向上や様々なスポーツ技能の習得につながる体づくり運動の考え方を学ぶことができます。小学校に配付されているDVD「小学校低学年の運動遊び」の内容を含んでいます。特に、小学校低・中学年の先生、地域のスポーツ指導者にお勧めの内容です。
3-1-16-13	小学校体づくり運動(東信) <長野県版運動プログラム普及講座B-II>	信州大学 教授 渡辺 敏明	6月9日(金)	佐久市 長野県立武道館	60	基本的な体の動きを身につけることができ、体力の向上や様々なスポーツ技能の習得につながる体づくり運動の考え方を学ぶことができます。小学校に配付されているDVD「小学校低学年の運動遊び」の内容を含んでいます。特に、小学校低・中学年の先生、地域のスポーツ指導者にお勧めの内容です。
3-1-16-14	子どもが主役の運動会を作る ～組体操の技を取り入れた 創作表現・リズムダンスを中心に～	東御市立田中小学校 教頭 養輪 良江	8月9日(水)	松本市 松本市立菅野中学校 体育館	60	従来の「当たり前」を見直し、子どもたちの主体的な学びを生み出す運動会作りについて実践例を紹介し、体育授業の充実から発展するカリキュラム・マネジメントについて考えます。組体操の技を取り入れた創作表現・リズムダンスの授業づくりを中心に実習を通して学ぶことができます。
3-1-16-15	仲間をつなぐ授業づくり(中信) ～体育授業の基本を学ぼう～	長野県体育センター 専門主事	6月22日(木)	塩尻市 ユメックスアリーナ	60	体育の授業づくりの土台となる考え方や技能指導のポイント、1時間の授業構想、友達と関わり学ぶ工夫など、授業の基本を学ぶことができます。また、児童・生徒が楽しく運動する時間は、違いを認め合い、仲間と繋がる笑顔あふれる学級づくりにも活かすことができます。
3-1-16-16	振り返りを大切にしたいレクリエーション・ゲーム	松本大学 名誉教授 犬飼 己紀子	6月27日(火)	安曇野市 堀金総合体育館	60	レクリエーション・ゲームやグループワークを通して、支援者としての自分に気づき、集団内に生じる相互作用を実感し、コミュニケーションスキルを高めるための視点を学ぶことができます。
3-1-16-17	運動好きへの第一歩 ニュースポーツ・パラスポーツ	長野県体育センター 専門主事	6月29日(木)	松本市 波田体育館	60	誰でも気軽に楽しむことができるニュースポーツ・パラスポーツの中から、特に体育の授業、学級活動や行事などで活用できる様々なスポーツを体験し、その楽しさを実感しましょう。
3-1-16-18	対話が生まれるダンス授業づくり	東御市立田中小学校 教頭 養輪 良江	6月15日(木)	松本市 波田体育館	60	振付に頼らず、リズムダンスの醍醐味を味わえる授業づくりについて実習を通して学ぶことができます。(株)LDHと長野県教育委員会が共同して作成した「リズムダンス～レクチャームービー～」などの映像教材の活用も提案します。
3-1-16-19	体育学習スタート1 ～器械運動～	長野県体育センター 専門主事	7月8日(土)	松本市 松本市立寿小学校 体育館	40	体育の授業に悩みや課題を持っている方、運動が苦手な児童や生徒への指導を学びたい方など、体育の授業に自信を付けたい方にお勧めの講座です。各運動の遊びや基礎となる動きの体験、技のコツがつかめる教材づくりなどを行います。
3-1-16-20	体育・保健体育指導力向上研修(小・中・高)	体育・保健体育 指導力向上研修 参加者	7月11日(火)	塩尻市 ユメックスアリーナ	60	学習指導要領の趣旨を理解するとともに、スポーツ庁実施「体育・保健体育指導力向上研修」の受講者による伝達講習を通して最新の指導法を学ぶ講座です。実習内容についての詳細は、スポーツ庁の研修後に検討します。(当所HPにて公開)
3-1-16-21	仲間をつなぐ授業づくり(南信) ～体育授業の基本を学ぼう～	長野県体育センター 専門主事	7月13日(木)	中川村 社会体育館	60	体育の授業づくりの土台となる考え方や技能指導のポイント、1時間の授業構想、友達と関わり学ぶ工夫など、授業の基本を学ぶことができます。また、児童・生徒が楽しく運動する時間は、違いを認め合い、仲間と繋がる笑顔あふれる学級づくりにも活かすことができます。
3-1-16-22	効率的かつ効果的な部活動指導1 ～自ら目標を立て、主体的に行動できる選手の育成～	名古屋市立千種中学校 教諭 深見 忠司	7月28日(金)	塩尻市 長野県総合教育センター	40	公立学校ハンドボール部において、限られた環境でありながら全国大会の常連、優勝経験もある講師より、主に「部活動経営」について学びます。部活動を通じてどのような人間に育てるのか学ぶことができる講座です。 *本講座は「体罰根絶・指導力向上のための研修会」を含みます。 *専門種目の技能習得を目的とした講座ではございません。
3-1-16-23	子どもが輝く！運動会のダンス・表現	東御市立田中小学校 教頭 養輪 良江	8月2日(水)	松本市 波田体育館	60	運動会で取り組まれているダンス・表現において、子どもが生き生きと表現し踊ることを楽しむための指導のポイントを学び、表現の醍醐味を実感できる授業づくりについて実習します。また、認め合いや学びあいのできるダンス授業は、学級づくりにも役立つ内容です。
3-1-16-24	今日からはじめる パラリンピック教育	パラリンピアン 加藤 正	8月5日(土)	塩尻市 ユメックスアリーナ	60	冬季パラリンピックメダリストの加藤正さんの講義・実習を通して、パラリンピック教育について考えます。また、パラリンピック種目を体験し各種目の楽しさ触れる実習をします。パラリンピック種目から、共生社会に向けた取り組みのヒントが詰まった講座です。
3-1-16-25	信州の山で学ぼう ～唐松岳2,696m～	長野県山岳総合センター 職員	8月8日(火)	白馬村 唐松岳	30	学校登山でよく登られている北アルプス唐松岳(2,696m)に登り、唐松岳周辺の地質や地形、動植物について知るとともに、登山の基礎的知識や技能を身につけることができます。(雨天などで登山ができない場合は、本講座は中止になります。)
3-1-16-26	みんなが楽しいボール運動・球技の 教材づくりのポイント	信州大学 教授 岩田 靖	8月17日(木)	松本市 波田体育館	60	ボール運動・球技の用具やルールを易しくした教材の体験を通して楽しさを実感し、意欲的な学習活動につなげるための教材づくりの視点について学ぶことができます。
3-1-16-27	だれでもできる マット・跳び箱・鉄棒運動	信州大学 教授 渡辺 敏明	8月18日(金)	松本市 松本市立梓川中学校 体育館	40	器械運動を苦手と感じている子どもは、少なくありません。すべての子どもに楽しい教材体験を通して「できた」喜びを味わわせるための学習指導モデルと各運動の練習・補助の仕方を学ぶことができます。
3-1-16-28	学校における からだづくり 心づくり	日本体育大学 体育学部長 健康学科 教授 野井 真吾	8月28日(月)	塩尻市 長野県総合教育センター	60	「学校における からだづくり 心づくり」をテーマに子どもの閉ざされた心を開き、それぞれの子どもが持っている能力を外へ引き出す本来の教育を学びます。また『コロナ禍の子どものからだ心についてwithコロナ、postコロナ時代』の「育ち」と「学び」を考えます。幼保・小・中・高の保健体育・養護教諭の先生方には、ぜひ受講していただきたいお勧めの講座です。
3-1-16-29	効率的かつ効果的な部活動指導2 ～主体性が成し遂げる力を生み出す～	立正大学 ラグビー部 コーチ 奥村 祥平	8月31日(木)	松本市 波田体育館	60	全国大会出場経験のある静岡聖光学院ラグビー部の部訓は「成し遂げる」。ラグビーを通じて自己犠牲の精神・フェアプレーの精神を醸成することを目的とした部活動指導のあり方について学びます。 *本講座は「体罰根絶・指導力向上のための研修会」を含みます。 *専門種目の技能習得を目的とした講座ではございません。
3-1-16-30	剣道技能・指導法講習会(2日間)	長野県剣道連盟	9月5日(火) ～ 9月6日(水)	佐久市 長野県立武道館	10	授業での剣道指導や部活動指導(特に初心者への指導)に自信をつけたい方にお勧めです。新型コロナウイルス対応も含めた「剣道」授業の単元展開に沿って模擬授業(剣道ゲーム、リズム剣道など)を行います。防具準備にかかる時間短縮など、役に立つ「小道具」も学ぶことができます。
3-1-16-31	剣道段位認定(3日間) (初段・二段)	長野県剣道連盟	9月5日(火) ～ 9月7日(木)	佐久市 長野県立武道館	10	保健体育科教員、剣道部顧問教員を受講対象とし、技能に一層の磨きをかけて段位取得(初段・二段)を目指す方の受講をお勧めします。段位認定費用として段位により2万円以上かかります。
3-1-16-32	動ける体をつくる幼児期の運動指導(南信) <長野県版運動プログラム普及講座A-I>	松本短期大学 名誉教授 柳澤 秋孝	9月9日(土)	飯田市 勤労者体育センター 体育館	60	幼児期の子どもの発達段階を踏まえ、無理なく計画的に跳躍力、支持力、懸垂力を高める指導法を学ぶことができます。DVD「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具体的に学ぶ講座で、幼稚園、保育園、小学校低学年担当の先生、地域のスポーツ指導者にお勧めの内容です。

令和5年度 長野県体育センター研修講座計画表 No.2

講座 No.	講座名	講師	期日	会場	募集人数	内容など
3-1-16-33	学ぼう！障がいのある子どもにあった運動・遊び ～ムーブメント教育を活用して～	長野県障がい者福祉センター スポーツ課 係長 太田 澄人	9月14日(木)	長野市 サンアップル 体育館	25	障がいに応じた運動や遊びと指導の工夫について、講義と実習を通して学ぶことができます。特に、特別支援学級や特別支援学校の教員の受講をお勧めします。
3-1-16-34	部活動を充実させる体幹トレーニング ＜長野県版運動プログラム普及講座C＞	(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	9月26日(火)	安曇野市 堀金総合体育館	60	中学生・高校生の体力を高めるための、効果的な体幹トレーニングの基礎的知識と方法などを学ぶことができる講座です。特に、運動部活動指導者の受講をお勧めします。
3-1-16-35	仲間をつなぐ授業づくり(北信) ～体育授業の基本を学ぼう～	長野県体育センター 専門主事	10月5日(木)	千曲市 ことぶきアリーナ千曲	60	体育の授業づくりの土台となる考え方や技能指導のポイント、1時間の授業構想、友達と関わり学ぶ工夫など、授業の基本を学ぶことができます。また、児童・生徒が楽しく運動する時間は、違いを認め合い、仲間と繋がる笑顔あふれる学級づくりにも活かすことができます。
3-1-16-36	動ける体をつくる幼児期の運動指導(東信) ＜長野県版運動プログラム普及講座A-II＞	松本短期大学 名誉教授 柳澤 秋孝	10月14日(土)	上田市 自然運動公園 総合体育館	60	幼児期の子ども達の発達段階を踏まえ、無理なく計画的に跳躍力、支持力、懸垂力を高める指導法を学ぶことができます。DVD「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具体的に学ぶ講座で、幼稚園、保育園、小学校低学年担当の先生、地域のスポーツ指導者にお勧めの内容です。
3-1-16-37	柔道技能・指導法講習会(2日間)	長野県柔道連盟	10月17日(火) ～ 10月18日(水)	佐久市 長野県立武道館	10	保健体育科教員、柔道部顧問教員を受講対象とし、特に、柔道の指導経験が浅い教員、指導や技能の自信をつけたい教員の受講をお勧めします。安全で楽しい武道学習に向けて指導法を学び、技能を高めましょう。
3-1-16-38	柔道段位認定(3日間) (初段・二段)	長野県柔道連盟	10月17日(火) ～ 10月19日(木)	佐久市 長野県立武道館	10	保健体育科教員、柔道部顧問教員を受講対象とし、技能に一層の磨きをかけて、段位取得(初段・二段)を目指す方に受講していただきたい講座です。段位認定費用2万円程度がかかります。
3-1-16-39	仲間をつなぐ授業づくり(東信) ～体育授業の基本を学ぼう～	長野県体育センター 専門主事	10月26日(木)	佐久市 長野県立武道館	60	体育の授業づくりの土台となる考え方や技能指導のポイント、1時間の授業構想、友達と関わり学ぶ工夫など、授業の基本を学ぶことができます。また、児童・生徒が楽しく運動する時間は、違いを認め合い、仲間と繋がる笑顔あふれる学級づくりにも活かすことができます。
3-1-16-40	運動遊びの玉手箱	松本短期大学 准教授 白金 俊二	10月28日(土)	松本市 松本短期大学 体育館	25	小学生期の子どもの、遊びの要素を取り入れ、楽しみながら運動する指導法を学べる講座です。小学校の全校運動にも活かせる運動もたくさん含まれ、体育を専門としない方や運動指導が得意でない方にもお勧めの講座です。
3-1-16-41	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	10月31日(火)	塩尻市 ユメックスアリーナ	60	一人ひとりの発達状況や身体条件に適合させて行う「アダプテッド・スポーツ」の考え方と、運動やスポーツの楽しみ方を広げる指導の視点を学ぶことができる講座です。
3-1-16-42	振付に頼らなくても大丈夫！リズムダンス指導法	東海大学 准教授 田巻 以津香	11月2日(木)	塩尻市 ユメックスアリーナ	60	心を解放させて体を動かし表現する楽しさを満喫するところからスタートします。表現・創作ダンスの目標、指導内容を確認し、子どもたちが夢中になる指導のポイントや授業の作り方を講義と実習を通して学ぶことができます。
3-1-16-43	体育学習スタート2 ～体づくり運動～	長野県体育センター 専門主事	11月9日(木)	塩尻市 ユメックスアリーナ	60	体育の授業に悩みや課題を持っている方、運動が苦手な児童や生徒への指導を学びたい方など、体育の授業に自信を付けたい方にお勧めの講座です。小学校の低学年の体づくり運動を基に発達段階に応じた発展的な指導法をじっくりと学ぶ講座です。
3-1-16-44	体育学習スタート3 ～ゲーム・ボール運動～	長野県体育センター 専門主事	11月16日(木)	塩尻市 ユメックスアリーナ	60	体育の授業に悩みや課題を持っている方、運動が苦手な児童や生徒への指導を学びたい方など、体育の授業に自信を付けたい方にお勧めの講座です。ルールなどを易しくしたゲームやボール運動の授業づくりを学ぶことができます。
3-1-16-45	子どもが夢中になる 運動遊びと縄跳びの指導法	塩尻市立広丘小学校 教諭 齊藤 博正	11月24日(金)	朝日村 朝日村農業者 トレーニングセンター	40	画用紙や割り箸などを使って子どもたちが運動遊びをすることができる楽しい教材を実際に作って遊びます。また、一人で行う短縄やグループで行う長縄の様々な跳び方、またダブルダッチの跳び方など子どもが夢中になる縄跳びの指導法を学ぶことができます。
3-1-16-46	ICTを活用した創造的な学び ～興味を引き出す保健体育の授業～	私立桜丘中学高等学校 教諭 中野 優	12月1日(金)	塩尻市 長野県総合教育 センター	40	ICTを活用することで生徒の知的な好奇心を刺激し、より主体的な学びを生み出す方法を学ぶ講座です。明日から使えるICT活用や、授業展開など実践的な内容を提供します。保健体育の授業だけでなく、他教科においてもICTを活用した授業づくりに活かせる講座です。

＜生涯スポーツ研修講座＞

講座 No.	講座名	講師	期日	会場	募集人数	内容など
3-1-16-50	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～	新潟医療福祉大学 副学長 西原 康行 サンスポートまつもと 指導員	5月20日(土)	ゆめひろば庄内	40	スポーツ推進委員が担う役割を確かめるとともに、地域の潤滑油として活躍できるよう活動実践例を通して資質を高め合しましょう。午後は、障がい者スポーツ講習会を実施します。
3-1-16-51	みんなで気軽にはじめる ニュースポーツ・パラスポーツ	長野県体育センター 専門主事	5月27日(土)	松本市 波田体育館	60	多種多様なニュースポーツ・パラスポーツを、気軽に体験できる講座です。地域のスポーツ活動やイベントなど、生涯スポーツの推進などに活用していきましょう。
3-1-16-52	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 山本 葵 赤十字救急法指導員	6月3日(土)	塩尻市 長野県総合教育 センター	60	スポーツ活動においては危機管理が大切です。スポーツ指導者として適切に対応するための応急手当と救急救命法について、じっくりと学びましょう。
3-1-16-53	スポーツを楽しむためのコミュニケーションスキル ～ペップトーク～	一般財団法人 日本ペップトーク普及協会 徳武 有紀	7月22日(土)	塩尻市 長野県総合教育 センター	60	ペップトークは、スポーツの試合前に監督やコーチが選手を励ますために行っている短い激励のスピーチです。相手の状況や感情を受け入れ、普段、練習から使える、選手や子どもたちをその気にさせる言葉をペップトークで学び、指導者としてのコミュニケーションスキルを高めましょう。
3-1-16-54	体験しよう！多様な武道 ～空手道・少林寺拳法～	長野県空手道連盟 長野県少林寺拳法連盟	7月27日(木)	佐久市 長野県立武道館	20	保健体育科の学習指導要領の武道領域では、内容の取扱いにおいて、中学校では柔道、剣道、相撲、高など学校では柔道、剣道に加えて複数の具体的な種目名が明記され選択の幅が広がっています。その中から、空手道と少林寺拳法の魅力を体験してみましょう。
3-1-16-55	スポーツへ応用できる古武術的身体操法	びわこ成蹊スポーツ大学 教授 高橋 佳三	8月19日(土)	塩尻市 ユメックスアリーナ	60	スポーツや日常生活に応用できる古武術的な身体操法を学び、走る、跳ぶ、投げるなど様々なスポーツに活用できる知識、技能を学ぶ講座になります。姿勢や身体の動き、柔軟性などの改善により、より大きな力を発揮することができることを体験してください。
3-1-16-56	ケガや故障の予防とテーピング	日本福祉大学 教授 小林 寛和	8月26日(土)	塩尻市 長野県総合教育 センター	60	スポーツによるケガや故障を防ぐための方法(各種エクササイズ、テーピング)について、指導現場で実践できる基礎的な考え方と具体的な活用法を学びましょう。(要テーピングテープ代3,000円程度)
3-1-16-57	メンタルトレーニング入門	メンタルトレーナー 加藤 史子	11月23日(木)	塩尻市 長野県総合教育 センター	60	スポーツ場面においてパフォーマンスには心理状態が大きく影響します。やる気を引き出し、選手が持てる力を最大限に発揮できるようにするための声かけや物事の見方などからメンタルトレーニングの方法について学ぶ講座となります。
3-1-16-58	幼少期の運動能力を伸ばすバルシューレ	NPO法人バルシューレジャパン 理事 福士 唯男	11月28日(火)	塩尻市 ユメックスアリーナ	60	幼少期の子どもを指導するスポーツ指導者や専門種目の指導者へ、お勧めの講座です。様々なボールを使い楽しみながら運動能力を伸ばすボール教室を意味するバルシューレについて学びましょう。
3-1-16-59	学生アスリートの スポーツ栄養の基礎と現場への適応	Eコンディショニング 管理栄養士 村越 智行	12月9日(土)	塩尻市 長野県総合教育 センター	60	選手自らが食生活を管理することが、競技力向上にもつながります。成長期のスポーツ選手に必要な食事について考え、戦略的な栄養学を学びましょう。