

令和6年度 学校体育・スポーツ研修講座 No. 3-1-16-39
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〉
実施要項

1 趣旨

中学校・高等学校の運動部活動を指導する教職員及び地域のスポーツ指導者等が、生徒の発育発達を踏まえた適切な体幹トレーニングの指導法について研修し、体育・スポーツ指導者としての資質の向上を図る。

2 期日

令和6年11月12日（火）

3 講師

公益財団法人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 氏

4 会場

ユメックスアリーナ（塩尻市総合体育館） 〒399-0704 塩尻市大字広丘郷原 1657-2

5 日程及び内容

9	10	11	12	13	14	15	16
受付	開講式	講義・実習Ⅰ	昼食	講義・実習Ⅱ	閉講式		
9:20 ～9:40	9:45 ～9:55	10:00～12:00	12:00 ～13:00	13:00～16:00	16:00 ～16:10		

- (1) 講義Ⅰ・実習Ⅰ 「コアトレーニングの理論編」 メインアリーナ
(2) 講義Ⅱ・実習Ⅱ 「コアトレーニングの実際編」 メインアリーナ

6 持ち物等

運動ができる服装（朝から着用してきてください。必要であれば着替えも用意してください。）、筆記用具、飲み物、昼食（当日販売はありません）、体育館シューズ、バインダー（講義メモ用）

7 その他

- (1) 会場へのマイクロバスの送迎はありません。自家用車等でお越しください。
(2) ユメックスアリーナの駐車場（場内東側スペース）をご利用ください。
(3) 記録保存、広報のため、所員による写真撮影をしますのでご了承ください。
(4) 講義中、録音や撮影はしないでください。実習中は撮影可能です。各自で動画等を撮影する場合は三脚などをご準備いただき実習に支障のないようにしてください。コンセントの使用はできません。
(5) 貴重品の管理は各自でお願いします。
(6) 当日の欠席、遅刻の連絡は、教職員の方は研修講座案内の順に従って行ってください。一般の方は、総合教育センター学校体育担当（0263-51-5400）までお願いします。「ユメックスアリーナ」への連絡はご遠慮ください。

（問合せ先）

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
担当 有賀・目黒