

長野県体育センター 研修講座

1 研修の概要

- (1) 学校体育・スポーツ研修講座・・・主に、長野県内の教職員を対象にした研修講座です。
- (2) 生涯スポーツ研修講座・・・・・・主に、長野県内の地域スポーツ関係者等を対象にした研修講座です。

2 指定研修の選択必修研修として受講

- (1) 初任者研修（小中特）の「センター研修」、初任者研修（高校）及びキャリアアップ研修Ⅱの選択必修Ⅲ・選択必修研修（以下、**初任者・キャリⅡ研修**）として選択する場合は、以下の点に注意してください。

初任者 研修	小・中・特別支援学校	講座案内の研修種別の 義初 の欄に「教科基礎」又は「教育課題」と記載されている講座から選択する。ただし、 <u>中学校の内、保健体育科以外</u> の初任者は、「 教育課題 」から選択する。（詳細は p. 14～15 参照）
	高等学校	講座案内の研修種別の 高初 の欄に「教科基礎」又は「教育課題」と記載されている講座から選択する。（詳細は p. 21 参照）
キャリⅡ 研修	小・中・特別支援学校	講座案内の研修種別の 義キⅡ の欄に「○」が記載されている講座から選択する。（詳細は p. 29～30 参照）
	高等学校	講座案内の研修種別の 高キⅡ の欄に「○」が記載されている講座から選択する。（詳細は p. 29～30 参照）

- (2) **初任者・キャリⅡ研修**として申し込む場合は、「**総合教育センター**」へ申し込んでください。（p. 4 参照）
- (3) **初任者・キャリⅡ研修として受講する体育センター研修講座を欠席する場合**、所属長は総合教育センターのホームページから「指定研修講座欠席・遅刻・早退届（様式第 60 号）」をダウンロードして必要事項を記入（入力）の上、**総合教育センター所長あてに F A X**してください。（詳細は p. 3 参照）

3 希望研修として受講

- (1) 記載されているすべての講座は、希望研修として受講することができます。
- (2) **希望研修**として申し込む場合は、以下の手順にそって「**体育センター**」へ申し込んでください。
 - ①体育センターホームページにある「研修講座申込システムファイル(Excel)」をダウンロードしてください。
 - ②システムファイル作成手順を参照し、申込ファイルを作成してください。
 - ③印刷をし、所属長の決裁を受けてから、**4月28日（木）**までに「**ながの電子申請**」にて送信してください。
 - ④募集人数を上回った場合、受講をお断りさせていただくことがあります。（受講不決定者のみ郵送連絡）
 - ⑤受講決定は、5月13日（金）以降にメールにてお伝えしますので、各校にて該当者への周知をお願いします。
- (3) 一次締切以降、追加申込みが可能な講座は、随時、体育センターホームページに追加募集情報を掲載しますので、ご確認ください。なお、追加の申込みは、体育センターホームページを参照し、追加募集の受講申込方法をお願いします。
- (4) **希望研修として受講する研修講座を欠席する場合**、体育センターホームページから「研修講座欠席（遅刻・早退）届（様式第 2 号）」をダウンロードし、必要事項を記入（入力）の上、**体育センター所長あてにメール又は FAX で送付**してください。
- (5) 希望研修を欠席する場合、同一校内において代理受講することができます。上記様式第 2 号に代理受講者名を記入し提出してください。

4 その他

- (1) 研修講座の日程・会場等は、体育センターホームページに、講座開催 10 日前までに**要項を掲載します。持ち物等詳細を必ず確認の上**、ご参加ください。
- (2) 学校体育・スポーツ研修講座の旅費支給対象者となる受講者には、体育センターから旅費を支給します。詳細は、体育センターホームページにある「**研修講座に係る受講者旅費の支給について**」で確認してください。
- (3) 「対象」は目安であり、受講を制限するものではありません。

長野県体育センター(学校体育・スポーツ研修講座)												
講座番号・講座名							実施日			内容、連絡等		
3-1-16-11 登山の引率 はじめの一步 ～学校登山引率者向け～							5月24日(火) 大町市 長野県山岳総合センター			遠足登山や学校登山を行う小中学校の先生や、初めて登山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知るとともに、学校登山に役立つ医療知識を学ぶことができます。また、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。 講師 山岳総合センター 職員 伊那市医療法人暁会仁愛病院 医師・認定国内山岳医 木野田 文也		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能	学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応		義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 水分補給用ドリンク タオル	
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望								
3-1-16-12 小学校体づくり運動(松本) ＜長野県版運動プログラム普及講座B-I＞							5月26日(木) 松本市 信州スカイパーク 体育館			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。(B-I・Ⅱは同じ内容です。) 講義 「体づくり運動の学習指導の考え方」 実習 「体づくり運動の実際と指導のポイント」 講師 信州大学 准教授 渡辺 敏明		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能	学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応		義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル	
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望								
3-1-16-13 だれでもできる マット・跳び箱・鉄棒運動							6月3日(金) 長野市 信州大学 体育館			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。 講義 「器械運動の学習指導の考え方」 実習 「マット・跳び箱・鉄棒運動の指導のポイント」 講師 信州大学 准教授 渡辺 敏明		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能	学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応		義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル	
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望								
3-1-16-14 対話が生まれるダンス授業づくり							6月7日(火) 松本市 信州スカイパーク 体育館			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～」の映像教材の活用法も提案します。 講師 長野県体育センター専門主事		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能	学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応		義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル	
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望								
3-1-16-15 小学校体づくり運動(飯田) ＜長野県版運動プログラム普及講座B-II＞							6月10日(金) 飯田市 勤労者体育センター 体育館			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。(B-I・Ⅱは同じ内容です。) 講義 「体づくり運動の学習指導の考え方」 実習 「体づくり運動の実際と指導のポイント」 講師 信州大学 准教授 渡辺 敏明		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能	学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応		義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル	
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望								
3-1-16-16 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～							6月16日(木) 松本市 信州スカイパーク 体育館			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。 講師 長野県体育センター専門主事		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能	学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応		義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル	
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望								
3-1-16-17 ICT機器を使って わかって できる 楽しい体育							6月21日(火) 松本市 信州スカイパーク 体育館			体育の授業を充実させるためのICT機器の有効な活用方法を学ぶ講座です。児童・生徒間の関わり合いを生み出し、より深い学びを実現させていくことに向けたICT機器の活用の仕方について、講義と実習(演習)を交えながら考えます。 講義 「授業を充実させる効果的なICT機器の活用」 実習 「ICT機器を活用した授業の実際」 講師 信州大学 准教授 藤田 育郎		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能	学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応		義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル	
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望								
3-1-16-18 仲間をつなぐ授業づくり(中信) ～体育授業の基本を学ぼう～							6月23日(木) 松本市 信州スカイパーク 体育館			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。 講師 長野県体育センター専門主事		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能	学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応		義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル	
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望								
3-1-16-19 運動好きへの第一歩 ニュースポーツ・パラスポーツ							6月30日(木) 松本市 信州スカイパーク 体育館			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、学級活動や行事等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。 講師 長野県体育センター専門主事		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能	学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応		義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル	
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望								

長野県体育センター(学校体育・スポーツ研修講座)												
講座番号・講座名							実施日			内容、連絡等		
3-1-16-20 仲間をつなぐ授業づくり(北信) ～体育授業の基本を学ぼう～							7月7日(木) 長野市 サンアップル 体育館			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。 講師 長野県体育センター専門主事		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応	義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル	
				⑦	⑧	⑨	教科基礎	教科基礎	○	○		
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望	○		- 小 中 高 特 -					
3-1-16-21 体育学習スタート1 ～器械運動～							7月9日(土) 松本市 松本市立寿小学校 体育館			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つ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等を行います。 講師 長野県体育センター専門主事		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応	義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル	
				⑦	⑧	⑨	教科基礎	教科基礎	○	○		
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望	○		- 小 中 - 特 -					
3-1-16-22 中学・高等学校の実技指導法							7月12日(火) 塩尻市 ユメックスアリーナ			スポーツ庁主催「体育・保健体育指導力向上研修」の参加者が講師となり、その内容について伝達する講習会です。 講義 「指導力向上研修のねらいと伝達講習会の進め方」 実習 「各運動の実技指導法」 講師 体育・保健体育指導力向上研修 参加者		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応	義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル	
				⑦	⑧		教科基礎	教科基礎	○	○		
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望	○		- - 中 高 - -					
3-1-16-23 仲間をつなぐ授業づくり(南信) ～体育授業の基本を学ぼう～							7月14日(木) 中川村 中川村社会体育館			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。 講師 長野県体育センター専門主事		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応	義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル	
				⑦	⑧	⑨	教科基礎	教科基礎	○	○		
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望	○		- 小 中 高 特 -					
3-1-16-24 子どもが輝く！運動会のダンス・表現							8月3日(水) 松本市 波田体育館			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、乗れる曲を使って実習します。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。 講師 長野県体育センター専門主事		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応	義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル	
				⑥	⑦	⑧	教科基礎	教科基礎	○	○		
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望	○		- 小 - - 特 -					
3-1-16-25 信州の山で学ぼう ～唐松岳2,696m～							8月9日(火) 白馬村 唐松岳			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。雨天等で登山が中止の場合は、大町市山岳総合センターでスポーツクライミングを体験します。 講師 長野県山岳総合センター 職員		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応	義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 登山用具一式 リフト代2500円	
				②		⑤	教科基礎	教科基礎	○	○		
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望	○		- 小 中 高 特 専					
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							8月17日(水) 塩尻市 ユメックスアリーナ			ボール運動・球技の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。 講義 「教材づくりのポイント」 実習 「ボール運動の楽しい教材の体験」 講師 信州大学 教授 岩田 靖		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応	義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル	
				⑦	⑧	⑨	教科基礎	教科基礎	○	○		
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望	○		- 小 中 - 特 -					
3-1-16-27 今日からはじめる パラリンピック教育							8月25日(木) 塩尻市 ユメックスアリーナ			冬季パラリンピックメダリストの加藤正さんの講演をお聞きし、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、各種目の楽しさと工夫の仕方を実習します。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。 講師 長野県障がい者スポーツ協会 加藤 正		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応	義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル	
				⑦	⑧	⑬	教科基礎	教科基礎	○	○		
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望	○		- 小 中 高 特 -					
3-1-16-28 効率的かつ効果的な部活動指導1 ～主体性が成し遂げる力を生み出す～							9月1日(木) 松本市 波田体育館			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。 講義・実習「主体的な選手育成と部活動の取り組みについて」 講師 静岡聖光学院高等学校 ラグビー部監督 奥村 祥平		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応	義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル	
①		④				⑩	⑪					
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望	○		- - 中 高 - -					

長野県体育センター(学校体育・スポーツ研修講座)												
講座番号・講座名							実施日			内容、連絡等		
3-1-16-29 動ける体をつくる幼児期の運動指導(上田) ＜長野県版運動プログラム普及講座A-I＞							9月3日(土) 上田市 自然運動公園 総合体育館			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、逆上がり・開脚跳び・なわとび・側転ができるようになる指導法を学びます。(A-I・IIは同じ内容です) 講義 「今、子どもの教育に必要なこと」 ～脳の発達と子どもの運動～ 実習 「長野県版幼児期運動プログラムの実際」 講師 松本短期大学 名誉教授 柳澤 秋孝		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応	義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル	
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望	幼	小	○					
3-1-16-30 剣道技能・指導法講習会(2日間)							9月6日(火) ～ 9月7日(水) 佐久市 長野県立武道館			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受講をお勧めします。新型コロナ対応も含めた「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等、役に立つ「小道具」も学ぶことができます。 講師 長野県剣道連盟		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応	義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 剣道着(運動着可) 竹刀 つば付の木刀 防具一式 手拭い 等	
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望	-	-	○					
3-1-16-31 剣道段位認定(3日間) (初段・二段)							9月6日(火) ～ 9月8日(木) 佐久市 長野県立武道館			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を目指す先生の受講をお勧めします。 講義 「剣道の指導法」 実習 「礼法・基本動作・基本稽古・日本剣道形」「審判法」「段位認定審査」 講師 長野県剣道連盟		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応	義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 段位審査料(約24,000円) 剣道着 竹刀 つば付の木刀 防具一式 手拭い 等	
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望	-	-	○					
3-1-16-32 動ける体をつくる幼児期の運動指導(飯田) ＜長野県版運動プログラム普及講座A-II＞							9月10日(土) 飯田市 勤労者体育センター 体育館			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、逆上がり・開脚跳び・なわとび・側転ができるようになる指導法を学びます。(A-I・IIは同じ内容です) 講義 「今、子どもの教育に必要なこと」 ～脳の発達と子どもの運動～ 実習 「長野県版幼児期運動プログラムの実際」 講師 松本短期大学 名誉教授 柳澤 秋孝		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応	義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル	
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望	幼	小	○					
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～							9月15日(木) 長野市 サンアップル 体育館			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。 講義 「ムーブメント教育理論と体育」 実習 「児童・生徒の障がいに応じた運動遊びと指導の工夫」 講師 長野県障がい者福祉センター スポーツ課 係長 太田 澄人		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応	義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル	
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望	-	小	○					
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＞							9月27日(火) 安曇野市 三郷文化公園 体育館			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等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。 講義 「コアトレーニングの理論編」 実習 「コアトレーニングの実際編」 講師 (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		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応	義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル	
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望	-	-	○					
3-1-16-35 振り返りを大切にしたいレクリエーション・ゲーム							10月4日(火) 安曇野市 三郷文化公園 体育館			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。 講義 「人間交流のレクリエーション支援と手法」 実習 「アイスブレイクの目的と自己開示」 他 講師 松本大学 名誉教授 犬飼 己紀子		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応	義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル	
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望	-	小	○					
3-1-16-36 仲間をつなぐ授業づくり(東信) ～体育授業の基本を学ぼう～							10月6日(木) 佐久市 長野県立武道館			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。 講師 長野県体育センター専門主事		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応	義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル	
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望	-	小	○					
3-1-16-37 柔道技能・指導法講習会(2日間)							10月12日(水) ～ 10月13日(木) 佐久市 長野県立武道館			保健体育科教員、柔道部顧問教員を受講対象とし、とくに柔道の指導経験が浅い教員、指導や技能に自信をつけたい教員の受講をお勧めします。 講義 「安全指導」 実習 「基本動作」「対人的技能(投技)」「対人的技能(固技)」「総合練習」 講師 長野県柔道連盟		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応	義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 柔道衣(白色) 水分補給用ドリンク タオル	
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望	-	-	○					

長野県体育センター(学校体育・スポーツ研修講座)												
講座番号・講座名							実施日			内容、連絡等		
3-1-16-38 効率的かつ効果的な部活動指導2 ～自らと向き合う心を育てる～							10月19日(水) 千曲市 ことぶきアリーナ千曲			全国大会優勝経験がある指導者より、与えられた時間と環境の中で、いかに効率的な指導をし、最大限の競技力の向上と教育的効果をもたらすかを追求する部活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。 講義・実習「主体的な選手育成と部活動の取り組みについて」 講師 埼玉県春日部市立豊野中学校 バスケットボール部監督 教諭 田中 英夫		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力		「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応	義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル
①	④			⑩	⑪			教育課題	教育課題	○	○	
基礎形成 伸長 充実 次世代育成 希望 - - 中 高 - -												
3-1-16-39 運動遊びの玉手箱							10月29日(土) 松本市 松本短期大学 体育館			小学生期の子どもにも、遊びの要素を取り入れ、楽しみながら運動の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。 講義 「幼児・児童期にふさわしい運動遊び」 実習 「多様な運動遊びの実践」 講師 松本短期大学 准教授 白金 俊二		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力		「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応	義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル
				⑦	⑧			教科基礎	教科基礎	○		
基礎形成 伸長 充実 次世代育成 希望 - 小 - - 特 -												
3-1-16-40 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～							10月31日(月) 松本市 波田体育館			一人ひとりの発達状況や身体条件に適応させて行う「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。 講義 「アダプテッド・スポーツと学校教育の接点」 実習 「アダプテッド・スポーツの体験と考え方の実践」 講師 東海大学 教授 内田 匡輔		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力		「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応	義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル
				⑦	⑧	⑨						
基礎形成 伸長 充実 次世代育成 希望 - 小 中 高 特 -												
3-1-16-41 心をひらき 思い切り踊る！ 表現・創作ダンス							11月4日(金) 塩尻市 ユメックスアリーナ			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。 講義・実習Ⅰ 「表現・創作ダンスの導入と基礎基本」 講義・実習Ⅱ 「表現・創作ダンスの指導の実践」 講師 東海大学 准教授 田巻 以津香		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力		「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応	義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル
				⑦	⑧	⑨		教科基礎	教科基礎	○	○	
基礎形成 伸長 充実 次世代育成 希望 - 小 中 高 特 -												
3-1-16-42 体育学習スタート2 ～体づくり運動～							11月8日(火) 塩尻市 ユメックスアリーナ			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つけたい方にお勧めの講座です。小学校低学年の体づくり運動を元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。 講師 長野県体育センター専門主事		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力		「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応	義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル
				⑦	⑧	⑨		教科基礎		○		
基礎形成 伸長 充実 次世代育成 希望 - 小 中 - 特 -												
3-1-16-43 できる！楽しい！短縄・長縄の指導法							11月15日(火) 朝日村 朝日村農業者 トレーニングセンター			体力・運動能力の向上や集団・仲間づくりに役立つ縄跳び運動の練習方法や指導法、また日常的に運動に親しむための教材づくりを学ぶことができます。 講義・実習 「縄跳びの楽しさと運動としての考え方」 「縄跳び運動の実践と楽しい教具づくり」 講師 塩尻市立桔梗小学校 教諭 齊藤 博正		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力		「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応	義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル 短縄
				⑦	⑧			教科基礎		○		
基礎形成 伸長 充実 次世代育成 希望 - 小 中 - 特 -												
3-1-16-44 体育学習スタート3 ～ゲーム・ボール運動～							11月24日(木) 朝日村 朝日村農業者 トレーニングセンター			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つけたい方にお勧めの講座です。ゲームや易しくしたボール運動の授業づくりを学ぶことができます。 講師 長野県体育センター専門主事		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力		「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応	義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル
				⑦	⑧	⑨		教科基礎		○		
基礎形成 伸長 充実 次世代育成 希望 - 小 中 - 特 -												
長野県体育センター(生涯スポーツ研修講座)												
講座番号・講座名							実施日			内容、連絡等		
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							5月28日(土) 松本市 信州スカイパーク 体育館			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等に活用していきましょう。 講義 「ニュースポーツ・パラスポーツの考え方」 実習 「ニュースポーツ・パラスポーツの体験」 講師 長野県体育センター専門主事		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力		「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応	義初	高初	義Ⅱ	高Ⅱ	■持ち物 運動着 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル
				⑦			⑬					
基礎形成 伸長 充実 次世代育成 希望 幼 小 中 高 特 専												

長野県体育センター(生涯スポーツ研修講座)											
講座番号・講座名						実施日			内容、連絡等		
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						6月2日(木) 松本市 信州スカイパーク 体育館			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。 講義 「指導者が身につけておきたい応急手当」 実習 「AEDを含む心肺蘇生法の実際」 講師 相澤病院 理学療法士 赤十字救急法指導員		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応					
			⑤								
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望					■持ち物	運動着	体育館用シューズ 水分補給用ドリンク テキスト代 タオル
									義初	高初	義Ⅱ 高Ⅱ
									教育課題	教育課題	○ ○
3-1-16-53 体験しよう！多様な武道 ～空手道・少林寺拳法～						7月28日(木) 安曇野市 三郷文化公園 体育館			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、柔道、剣道、相撲に加えて6つの具体的な種目名が明記され選択の幅が広がりました。新しく加わった種目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。 講師 長野県空手道連盟 長野県少林寺拳法連盟		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応					
			⑦								
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望					■持ち物	運動着	体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル
									義初	高初	義Ⅱ 高Ⅱ
									教育課題	教育課題	○ ○
3-1-16-54 みんな前向き！選手のやる気を高めるペップトーク						7月30日(土) 松本市 アルウィン 会議室			ペップトークは、もともとアメリカで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。相手を許し、自分を癒やし、言葉を見つめるペップトークで、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。 講義・演習 「ペップトークを知らう」「実践に向けたペップトーク活用法」 講師 日本ペップトーク普及協会 徳武 有紀		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応					
			④								
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望					■持ち物	運動着	体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル
									義初	高初	義Ⅱ 高Ⅱ
									教育課題	教育課題	○ ○
3-1-16-55 人と人が繋がるスポーツの力 ～VC長野トライデントから学ぶ～						8月4日(木) 塩尻市 ユメックスアリーナ			地域密着のクラブチームとしてバレーボールV1リーグで活躍するVC長野トライデントは、「人と人が繋がる」「ワクワク・ドキドキできる」「健康で元気」を地域に提供したいと考えています。講義と実習を通してスポーツの価値を一緒に考えましょう。 講師 VC長野トライデント代表 笹川 星哉		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応					
			① ④								
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望					■持ち物	運動着	体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル
									義初	高初	義Ⅱ 高Ⅱ
									教育課題	教育課題	○ ○
3-1-16-56 スポーツへ応用できる古武術的身体操法						8月20日(土) 塩尻市 ユメックスアリーナ			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、その効果を実感しましょう。走る、跳ぶ、投げる等のスポーツに活用できます。姿勢や体の動きにより、大きな力が発揮できることに驚かれることでしょう。 講義・実習 「古武術的身体操法についての基礎理解」「スポーツ活動等での応用」 講師 びわこ成蹊スポーツ大学 教授 高橋 佳三		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応					
			③								
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望					■持ち物	運動着	体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル
									義初	高初	義Ⅱ 高Ⅱ
									教育課題	教育課題	○ ○
3-1-16-57 ケガや故障の予防とテーピング						8月23日(火) 塩尻市 長野県総合教育センター			スポーツによるケガや故障を防ぐための方法(テーピング、各種運動)について、指導場面で実践できる基礎的な考え方と具体的な活用方法を学びましょう。(要テーピングテープ代) 講義 「スポーツによるケガや故障の予防」 実習 「テーピングの考え方と実際」 講師 日本福祉大学 教授 小林 寛和		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応					
			⑤								
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望					■持ち物	運動着	ハーフパンツ 体育館用シューズ 水分補給用ドリンク テーピング用はさみ テープ代
									義初	高初	義Ⅱ 高Ⅱ
									教育課題	教育課題	○ ○
3-1-16-58 幼少期の運動能力を伸ばすバルシューレ						10月22日(土) 塩尻市 ユメックスアリーナ			幼少期の子どもの指導するスポーツ指導者や専門種目の指導者にお勧めの講座です。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ゲーム教室を意味するバルシューレについて学びましょう。 講義 「バルシューレの背景と指導理念」 実習 「バルシューレ&ミニバルシューレ実技体験」 講師 NPO法人バルシューレジャパン 理事 福士 唯男		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応					
			⑦ ⑧								
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望					■持ち物	運動着	体育館用シューズ 水分補給用ドリンク タオル
									義初	高初	義Ⅱ 高Ⅱ
									教育課題	教育課題	○ ○
3-1-16-59 メンタルトレーニング入門						11月12日(土) 塩尻市 長野県総合教育センター			競技レベルが上がるほど、心理状態がパフォーマンスに大きく影響します。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、メンタルトレーニングの方法について学びましょう。 講義・演習 「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」 講師 メンタルトレーナー 加藤 史子		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応					
			③ ④								
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望					■持ち物	筆記用具等	
									義初	高初	義Ⅱ 高Ⅱ
									教育課題	教育課題	○ ○
3-1-16-60 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3日(土) 塩尻市 長野県総合教育センター			選手自らが食事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。 講義 「スポーツ栄養学の基礎理論」 演習 「目的・目標を考えた栄養摂取」 講師 Eコンディショニング 管理栄養士 村越 智行		
地域社会と連携・協働	目標実現に向け、柔軟に対応する力	「教育のプロ」としての高度な知識や技能		学習指導	生徒指導	現代的な課題への対応					
			③ ④								
基礎形成	伸長	充実	次世代育成	希望					■持ち物	筆記用具等	
									義初	高初	義Ⅱ 高Ⅱ
									教育課題	教育課題	○ ○