

2 学校体育研修

学校体育研修									
講座番号・講座名					実施日				内容、連絡等
3-1-20-01 安全で、楽しい学校登山 ～学校登山の意義や留意点、安全対策～					5月29日(金) 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、机上講習及び鷹狩山登山(1,164m)を通して、学校登山の魅力と意義を知るとともに、登山や野外活動における基礎知識や技術、危機管理等について学ぶ講座です。 講義「学校登山の魅力や意義、安全な取り組みへの工夫」 登山「鷹狩山登山」 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		
②	⑤ ⑥						⑪		
基礎形成	伸長	充実	深化・貢献					義初	高初
								○	○
- 小中義高特専					■集合場所等、詳細は別途Plant及びホームページにて連絡します。				
3-1-20-02 プロセスに焦点!! グループワークトレーニング ～より良い人間関係の構築に向けて～					6月25日(木) 塩尻市 ユメックスアリーナ				グループワークの体験をふりかえり、そこでの自分の姿に気づくことを通して、人間関係構築のための指導者として必要な視点や支援方法を磨くことができます。また、講座で行われる豊富なワークは、学級経営、授業づくり、また、スポーツ活動の場面で活用することができます。学校の先生、地域のスポーツ指導者の方にお勧めの講座です。 講師 松本大学名誉教授 日本GWT協会上級アドバイザー 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		
③					⑧ ⑨		⑬		
基礎形成	伸長	充実	深化・貢献					義初	高初
								○	○
幼小中義高特専					■集合場所等、詳細は別途Plant及びホームページにて連絡します。				
3-1-20-03 スポーツ場面のアンガーマネジメント ～子どもと大人を救うウェルビーイング～					6月30日(火) 総合教育センター				怒りの感情と適切に付き合いコントロールすることは、スポーツ場面でのハラスメント防止のみならず、個人のストレス低減や職場での人間関係改善などにもつながります。怒りの基本的な知識を学び、怒りのタイプを自己分析することにより、怒りを建設的に抑えるスキルを習得します。部活動や地域のスポーツ指導者に限らず、学校の先生や管理職にも役立つ初開催の講座です。 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		
②	③ ④ ⑤								
基礎形成	伸長	充実	深化・貢献					義初	高初
								○	○
幼小中義高特専					■持ち物 端末(p.6参照)、筆記用具				
3-1-20-04 運動の基本動作を身につけるプログラム ～ドイツ生まれのバルシューレ～					7月2日(木) 塩尻市 ユメックスアリーナ				ボールを使った様々な運動を通じて子供の成長を促し、自然と笑顔があふれる活動について学ぶ講座です。幼少期の子供から高校生期まで幅広く指導するスポーツ指導者や、子供の発達段階の特性に応じた運動への動機づけを学びたい指導者にお勧めの講座です。 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 株式会社クラスティブスポーツ 執行役員 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		⑬		
基礎形成	伸長	充実	深化・貢献					義初	高初
								○	○
幼小中義高特専					■集合場所等、詳細は別途Plant及びホームページにて連絡します。				
3-1-20-05 仲間をつなぐ授業づくり ～体育の楽しさを学ぼう～					7月9日(木) 塩尻市 ユメックスアリーナ				子供たち一人一人がお互いを認め合いながら、共に体を動かす楽しさを味わうことのできる運動を紹介します。運動を通して繋がりを深める学級づくりにも活用できます。また、自ら「やってみよう!」と思える授業づくりについて学ぶことができます。体育授業や運動指導に悩みや不安、課題を抱えている方、体育学習に自信を持ちたい方にお勧めの講座です。
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 ⑨		⑭		
基礎形成	伸長	充実	深化・貢献					義初	高初
								○	○
- 小中義 - 特 -					■集合場所等、詳細は別途Plant及びホームページにて連絡します。				
3-1-20-06 誰もが楽しめる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～					8月5日(水) 塩尻市 ユメックスアリーナ				児童生徒一人ひとりの発達状況や身体条件に合わせて行う「アダプテッド・スポーツ」の考え方や、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ます。誰もが安心して学ぶことのできる合理的配慮に基づいた体育授業について考えます。 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・スポーツの体験と理論及び実践」 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		
					⑦ ⑧ ⑨		⑬		
基礎形成	伸長	充実	深化・貢献					義初	高初
								○	○
幼小中義高特専					■集合場所等、詳細は別途Plant及びホームページにて連絡します。				
3-1-20-07 みんなが楽しいボール運動・球技 ～教材づくりの考え方と教材体験～					8月19日(水) 塩尻市 ユメックスアリーナ				ボール運動や球技における児童生徒の意欲的な学習活動につながる教材づくりの視点や理論を学び、用具・ルールを工夫した教材の楽しさを体験しながら学ぶ講座です。実際に体験することで、授業づくりや指導のアイデアを広げるワクワク感も味わえます。 講義「ボール運動・球技の教材づくりのポイント」 実習「ボール運動・球技の楽しい教材の体験」 講師 信州大学 特任教授 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		
					⑦ ⑧ ⑨		⑭		
基礎形成	伸長	充実	深化・貢献					義初	高初
								○	○
- 小中義 - 特 -					■集合場所等、詳細は別途Plant及びホームページにて連絡します。				

学校体育研修					実施日				内容、連絡等					
講座番号・講座名														
3-1-20-08 子供と創る体育学習 ～子供が主体的に学ぶ体育学習の基本を学ぼう～					9月4日(金)				子供が楽しさを味わいながら主体的に取り組むことのできる授業づくりを学ぶことのできる講座です。また、各領域の大事にしたいポイントについても扱います。講座の後半では、ボール運動、球技を中心にテニピンやソフトスライドサッカーなど様々な教材、運動を体験できます。子供が「やってみたい」と思える授業づくりの大切な要素がたくさん詰まった講座です。小学校、中学校の体育の授業に自信をつけたい方、学び直しをしたい方にお勧めの講座です。					
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	現代な課題への対応							
		⑦	⑧	⑨				⑭						
基礎形成	伸長	充実	深化・貢献		- 小中義 - 特 -				義初	高初	義キ	高キ	■集合場所等、詳細は別途Plant及びホームページにて連絡します。	
									○		○			
3-1-20-09 実践！障がいのある子どもの発達を育む運動遊び ～誰もが楽しめるムーブメント教育・療法～					9月10日(木)				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。子どもたちの「楽しい」「やりたい」を引き出し、運動を通して調和のとれた発達を促すヒントがたくさん詰まった講座です。特に、特別支援学級や特別支援学校の先生方の受講をお勧めします。					
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	現代な課題への対応							
		⑦	⑧	⑨				⑬						
基礎形成	伸長	充実	深化・貢献		幼小中義高特専				義初	高初	義キ	高キ	■集合場所等、詳細は別途Plant及びホームページにて連絡します。	
									○	○	○	○		
3-1-20-10 子どものからだづくり 心づくり ～現代の子どもの育ちについて～					9月11日(金)				先生方が日ごろ感じている「実感」や「事実」から「子どものからだづくり 心づくり」や「育ち」について考える講座です。子どもたちの健やかな成長を促すためのヒント（「光・暗闇・外遊び」や「環境」）について学びます。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講座です。					
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	現代な課題への対応							
		③	④					⑩					⑬	
基礎形成	伸長	充実	深化・貢献		幼小中義高特専				義初	高初	義キ	高キ	■持ち物 筆記用具、端末 (p. 6参照)	
									○	○	○	○		
3-1-20-11 ロイロノートを使った授業づくり ～体育・保健体育で活用してみよう～					9月17日(木)				ロイロノートを活用した体育・保健の授業づくりの初歩を学べる講座です。授業実践の紹介や実際の操作体験を行い、学びの可視化や児童生徒の考えの共有場面を想定した授業づくり体験を行います。講義「ロイロノートを活用した体育・保健の授業」実習「ロイロノートを活用した体育・保健の授業づくり」					
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	現代な課題への対応							
		⑦	⑧	⑨				⑫						
基礎形成	伸長	充実	深化・貢献		- 小中義高特専				義初	高初	義キ	高キ	■持ち物等、詳細は別途Plant及びホームページにて連絡します。	
									○	○	○	○		
3-1-20-12 だれでもできる マット・跳び箱・鉄棒運動 ～できた喜びを味わえる指導法～					10月1日(木)				器械運動の得意・苦手にかかわらず、器械運動の体験を通して子どもたちのできる喜びを引き出すことや、すべての子どもに寄り添った実践的な指導法や各運動の練習・補助の工夫を学ぶ講座です。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」					
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	現代な課題への対応							
		⑦	⑧	⑨				⑭						
基礎形成	伸長	充実	深化・貢献		- 小中義 - 特 -				義初	高初	義キ	高キ	■集合場所等、詳細は別途Plant及びホームページにて連絡します。	
									○		○			
3-1-20-13 遊びで育つ心と体！ 運動遊び実践講座 ～幼児・児童・生徒の笑顔を引き出そう～					10月9日(金)				幼児・児童期の子どもの遊びの要素を取り入れた楽しい運動と運動遊びのアイデアを学べる講座です。運動好きの子どもを育て、心身の豊かな成長を促す運動遊びのアイデアを、実習からたくさん学ぶことができます。小中高の体づくり運動のヒントを得たい方、体育を専門としない方や運動指導に自信をつけたい方にお勧めの講座です。					
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	現代な課題への対応							
		⑦	⑧	⑨				⑬						
基礎形成	伸長	充実	深化・貢献		幼小中義高特専				義初	高初	義キ	高キ	■集合場所等、詳細は別途Plant及びホームページにて連絡します。	
									○	○	○	○		
3-1-20-14 武道のイメージを変える授業づくり ～楽しい剣道への動機づけ～					10月15日(木)				剣道の「痛い」「厳しい」というイメージを払拭し、生徒が夢中になる授業づくりの工夫を学ぶ講座です。「〇〇を切る」「剣道ゲームを楽しむ」など生徒の意欲を引き出す竹刀の操作法や剣道の「動き」「技」を楽しみながら自然に身につける授業づくりと基礎的な剣道の技能を体験できます。					
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	現代な課題への対応							
		⑤	⑦	⑧	⑨									
基礎形成	伸長	充実	深化・貢献		- 中義高 - 専				義初	高初	義キ	高キ	■竹刀、つば付きの木刀、防具一式は持参してください。	
									○	○	○	○	■集合場所等、詳細は別途Plant及びホームページにて連絡します。	
3-1-20-15 振付に頼らなくても大丈夫！リズム系ダンス指導 ～みんなちがって みんないい～					10月23日(金)				ダンス領域の指導に悩んでいませんか？この講座では、特にリズム系ダンスを取り上げ、ダンス指導経験の浅い先生方も自信を持って指導するための指導法を学びます。学習指導要領に示された動きを用い、子どもたちの個性を最大限に活かす方法や授業の作り方を学ぶことができます。ダンス領域の指導に苦手意識のある先生方にぜひ受講していただき、その中からたくさんヒントを見つけて欲しいと思います。					
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	現代な課題への対応							
		⑦	⑧	⑨				⑭						
基礎形成	伸長	充実	深化・貢献		- 小中義高特専				義初	高初	義キ	高キ	■集合場所等、詳細は別途Plant及びホームページにて連絡します。	
									○	○	○	○		

希望研修
学校体育研修

学校体育研修										
講座番号・講座名					実施日		内容、連絡等			
3-1-20-16 誰もがわくわくする運動遊び ～たのしい縄跳び・遊びの教材づくり～					11月19日(木)		画面紙や割り箸など身近な材料を使って、運動の動きの基礎につながる楽しい教材を紹介(いくつか作製)します。また、短縄や長縄、ダブルダッチなど、子供が夢中になる縄跳びの様々な跳び方を体験し、指導の工夫や楽しさを学べる貴重な講座です。 講義「縄跳びや運動遊びの楽しさと運動としての考え方」 実習「縄跳びや運動遊びの実際と遊びの教具づくり」 講師 塩尻市立広丘小学校 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			
		⑦	⑧	⑨			⑭			
基礎形成	伸長	充実	深化・貢献		幼 小 中 義 - 特 -		義初	高初	義キ	高キ
							○		○	
■集合場所等、詳細は別途Plant及びホームページにて連絡します。										
3-1-20-17 ICT/AI活用で学ぶ未来の保健体育 ～人生に必要な不可欠な「保健」と「体育」で学ぶ～					11月26日(木)		児童生徒の知的好奇心を刺激しながら、保健体育の授業で深い学びを実現するために、ICT機器、AIの活用について研修する講座です。アプリ、機材、操作方法等、授業で実践できる活用法を紹介します。「保健」や「体育」の未来の授業を考えられている先生、悩まれている先生の助けになる講座です。 講師 私立桜丘中学・高等学校 教諭 中野 優			
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	⑨			⑫			
基礎形成	伸長	充実	深化・貢献		- 小 中 義 高 特 専		義初	高初	義キ	高キ
							○	○	○	○
■持ち物等、詳細は別途Plant及びホームページにて連絡します。										
3-1-20-18 スポーツによるケガ予防と再発防止のテーピング ～基礎的な考え方と方法～					12月4日(金)		スポーツ活動時の足首の捻挫や膝の不調をはじめとしたケガや故障を予防するためのテーピングについて、その基礎的な考え方と方法について学びます。保健体育科の先生、部活動や地域のスポーツ指導者のみならず、児童生徒の健康管理に関わる先生にお勧めです。6月12日の生涯スポーツ研修「スポーツのケガや故障予防とコンディショニング」も受講することで、より学びが深まります。 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			
		②	③	④	⑤					
基礎形成	伸長	充実	深化・貢献		- 小 中 義 高 特 専		義初	高初	義キ	高キ
							○	○	○	○
■テーピング代 2,700円程度 ■テーピング用はさみ 2,400円程度(希望者のみ、注文とります) ■集合場所等、詳細は別途Plant及びホームページにて連絡します。										

＜長野県教育委員会保健厚生課との連携講座＞

以下の5講座は、第3次長野県スポーツ推進計画にもとづき、保健厚生課との連携により設定されている研修講座です。他の希望研修と同様の手続きで申し込んでください。

1 長野県版運動プログラム

第3次長野県スポーツ推進計画に基づく研修講座

保健厚生課との連携講座 長野県版運動プログラム										
講座番号・講座名					実施日		内容、連絡等			
3-1-20-51 小学生のための体づくり運動 ～子どもの体力や身体能力の向上～					6月5日(金)		学校体育の中核的な領域である体づくり運動の意義や考え方と子どもたちの発達段階に合わせた実際の授業づくりや指導・評価方法を学ぶことができます。 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 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			
		⑦	⑧	⑨			⑭			
基礎形成	伸長	充実	深化・貢献		幼 小 中 義 - 特 -		義初	高初	義キ	高キ
							○		○	
■集合場所等、詳細は別途Plant及びホームページにて連絡します。										
3-1-20-52 脳の発達と幼児期の運動支援 ～子どもの教育に必要なこと～					10月6日(火)		幼児期の子どもの脳の発達の理論から、子どもに必要な運動指導を学びます。幼児期の子どもの運動能力を高める多様な運動遊びを体験しながら、「跳躍力」「支持力」「懸垂力」などの幼児期の子どもの運動能力を高める指導法について学ぶことができます。 講義「今、子どもの教育に必要なこと」 実習「幼児期の子どもの運動能力を高める多様な運動遊び」 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			
		⑦	⑧	⑨			⑫			
基礎形成	伸長	充実	深化・貢献		幼 小 - 義 - 特 -		義初	高初	義キ	高キ
							○		○	
■集合場所等、詳細は別途Plant及びホームページにて連絡します。										
3-1-20-53 スポーツ活動が充実する体幹トレーニング ～運動パフォーマンスを向上させる理論と実践～					10月20日(火)		中学生・高校生が運動パフォーマンスの向上を図る際に必要な体幹トレーニングの基礎的知識や方法を学ぶことができる講座です。実習では正しい姿勢の保持や呼吸法について体感し、効果的に体幹機能を高める一歩を学びます。特に、運動部活動・地域スポーツ活動指導者の受講をお勧めします。 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			
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			
		②	④	⑦	⑧					
基礎形成	伸長	充実	深化・貢献		- 小 中 義 高 特 専		義初	高初	義キ	高キ
							○	○	○	○
■集合場所等、詳細は別途Plant及びホームページにて連絡します。										

2 長野県小学校・中学校体育実技指導者講習会

令和8年度スポーツ庁主催 体育・保健体育指導力向上研修の伝達講座

保健厚生課との連携講座 長野県小学校・中学校体育実技指導者講習会											
講座番号・講座名					実施日			内容、連絡等			
3-1-20-54 最新の体育・保健体育の授業づくり(小・中) ～体育・保健体育指導力向上研修の伝達～					7月10日(金) 塩尻市 エメックスアリーナ			この講座は、小学校・中学校の各領域における授業づくりや評価などのポイントについて、全国研修会での伝達に基づいた最新の指導法や実践を学ぶことのできる講座です。領域は、小学校が【低学年の運動遊び・器械運動系・ボール運動系】、中学校が【陸上競技・水泳・武道(剣道)】を扱い、校種に分かれた研修になります。(本講座は「長野県小中学校体育実技指導者講習会」として受講する参加者もいます。) 講師 スポーツ庁主催 体育・保健体育指導力向上研修受講者			
										地域社会と連携・協働	
基礎形成		伸長		充実		深化・貢献		幼小中義		義初 高初 義キ 高キ <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	

3 武道段位認定講習会

令和の日本型教育に係る研修講座

保健厚生課との連携講座 武道段位認定講習会											
講座番号・講座名					実施日			内容、連絡等			
3-1-20-55 剣道段位認定(2日間) ～初段・弐段の取得～					10月15日(木) ～ 10月16日(金) 安曇野市 三郷文化公園体育館			この講座は、2日間の講座と段位認定を目指す講座です。保健体育科教員や剣道指導者を対象に、技能を磨きながら段位取得(初段・弐段)を目指す講座です。二人組の技や竹刀操作の実践力を高め、段位取得に挑戦できます。 講義「礼法・基本動作・基本的動作」 実習「試合・稽古」「段位認定審査」 講師 長野県剣道連盟			
										地域社会と連携・協働	
基礎形成		伸長		充実		深化・貢献		幼小中義高特専		義初 高初 義キ 高キ <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	