

指導者や  
ボランティアで  
活躍中の方!

これから  
指導者として  
活動しようとし  
ている方!

家族でも取り  
組んでみたい  
と思われる方!

## 指導者養成講習会

# 子どもの体験活動における 「ケガ防止対策」

長野県  
上松町会場

日程

2017年 **9月10日(日)**

10:00~16:30 受付9:30~

場所

「上松町公民館」

〒399-5607  
長野県木曾郡上松町大字小川1706  
TEL:0264-52-2111

対象

子どもの体験活動の指導者やボランティアとして活躍する高校生以上の方  
「ケガ防止対策」の正しい理解と技術の習得、その普及に関心のある方  
(子ども会関係者、スポーツ指導者、学校関係者など、どなたでも)

定員

**60名** 程度(定員になり次第、〆切らせていただきます)

参加費

**1,000円**

ケガ防止対策マニュアルと指導書  
お弁当と飲料をお配りします

持ち物等

筆記用具、体育館シューズ、動きやすい服装

申込方法

裏面をFAX ⇒ 026-225-0133 長野県子ども会育成連合会

またはWEBで ⇒ [www.kodomo-kai.or.jp/kegabousi\\_naganoagematu/](http://www.kodomo-kai.or.jp/kegabousi_naganoagematu/) (全子連HP)



河野 徳良氏  
日本体育大学准教授  
侍ジャパン(野球日本代表)  
ヘッドトレーナー

講習会ではケガの種類や発生要因など、「ケガ」そのものへの理解を深め、起こりやすいケガの予防や、起きてしまったあとの適切な対応、応急処置の方法を学びます。

1964年、兵庫県出身。日本体育大学卒業後、日本鍼灸理療専門学校からインディアナ州立大学大学院を経て、現在、日本体育大学准教授、硬式野球部長。アスレティックトレーナーの養成に携わる一方で、侍ジャパン(野球日本代表)のヘッドトレーナーとしてシドニー、アテネ、北京五輪に参加。WBCには第1回から帯同している。



安達 瑞保氏  
日本体育大学助教 日本体育協会 公認スポーツ栄養士  
監修『日体大の超簡単ダイエットレシピ』JTBパブリッシング、  
オリンピック強化スタッフ(卓球)など

栄養バランスの良い食事がケガに強い身体づくりに欠かせないことを理解し、主食、主菜、副菜の整った食事になっているか確認する方法を学びます。また熱中症対策、感染症の予防など、子どもの体験活動にすぐに役立つ最新知識を習得します。



相場 奨太氏  
日本体育大学卒 東都大学軟式野球連盟 理事長  
東京都北区立西浮間小学校 主任教諭

楽しみの中で、子どもたちが自然とコーディネーション能力を高め、ケガから自分の身を守る能力を培っていくメカニズムを理解し、その重要性を確認していきます。コーディネーショントレーニングを意図的、効果的、継続的に行うための方法を学び、それぞれの活動プログラム中に組み入れて実践できるよう体感していただきます。



佐々木 さら氏  
日本体育大学助教 日本体育協会公認アスレティックトレーナー

ウォーミングアップとクーリングダウンの利点や方法、効果、注意点、状況に応じた手順を実際に体験しながら学びます。それを行うことが次の活動やその後の日常生活に及ぼす効力を学び、ケガ防止のために習慣化させる必要性への理解を深め、子どもの体験活動のプログラムの中に組み込めるよう体感していただきます。





H28年度の様子  
東京・大阪・浜松・川崎  
にて実施



これまで子どもに食育の大切さの  
説明が難しかったが、今日の話を  
聞いて、これからは出来るよう  
に思う(40代女性)

食べ物と水分について、新しい  
勉強になりました(50代女性)



今後指導者になったときに、  
環境整備、個人、季節に応じた  
トレーニング内容を考える  
必要があることを強く感じた  
(20代男性)  
競技特性にあったストレッチ  
があることを学ぶことができました(30代女性)

ケガの発生要因と種類を学ぶ  
ことができ、なるほど！でした  
実際に身体を動かすことで、  
指導の留意点や方法を理解  
することができた ケガの予防  
に対する目線が変わった  
(40代男性)



コーディネーショントレーニング  
で子ども同士、指導者との距離  
も縮まったと思った 子どもは  
ストレッチングをいっ加減にや  
ってしまいがちなので、意味を  
教えて何に役立つか伝えてい  
ければと思う(30代女性)



実践してみて、筋肉が伸びたり  
縮んでいるのが、感覚・体感で  
分かり、気持ち良かった 初耳  
なことが多く、帰宅後、マニュアル  
をよく読み込んでおこうと思う  
(50代女性)



修了証を  
発行いたします



カリキュラム・時間割		時間
1	ケガの種類と発生要因の理解(講義)	45分
2	ケガと応急処置(講義)	45分
3	ケガをしないための食事(講義)	60分
		昼食
4	ウォーミングアップ・クーリングダウン(講義)	45分
5	コーディネーショントレーニング理論(講義)	20分
6	ストレッチング(実習)	45分
7	コーディネーショントレーニング(実習)	40分
計		5時間

申込期限 9/1 (金)

お申込はFAX ⇒ 026-225-0133 長野県子ども会育成連合会  
またはWEBで ⇒ www.kodomo-kai.or.jp/kegabousi\_naganoagematu/ (全子連HP)

(ふりがな) 参加者名		*修了証作成のため楷書をお願いします		〒
年齢	才	所属	連絡先TEL	
性別	男・女			

お問い合わせ

お申込み・会場について 026-225-0126 長野県子連  
プログラムの内容について 03-5319-1741 全子連 担当：御園生

主催：公益社団法人全国子ども会連合会  
一般社団法人長野県子ども会育成連合会  
後援：長野県教育委員会  
上松町教育委員会

★申込みに記載の個人情報、「子どもの体験活動におけるケガ防止対策」にかかる事務連絡と、修了証発行記録に使用させていただきます。なお、活動中の様子を当団体の事業に関する報告書や広報・報道記事等に使用し、ホームページにも掲載させていただくことがありますのでご了承ください。

★この活動は、子どもゆめの基金(独立行政法人国立青少年教育振興機構)の助成金の交付を受けて行っています。