

# 令和7年度 サンアップル パラスポーツ研修会（中信会場）開催要項

○目 的 指導者として活動している方、パラスポーツに関わる方・関わりたい方を対象に、日々の活動に活かせる知識・技術・情報を提供し、活動事例や障がいに応じた指導方法を知ってもらうことで、障がいのある方が身近な地域で気軽にスポーツ・運動に親しめる環境づくりを目指します。

○期 日 令和8年 2月 22日（日）

○内 容

## 全体講義 < 513教室 >

### 『スポーツで地域とつながる ～中信地域の活動事例から～』

障がいのある方がスポーツ活動に参加することは、リハビリや体力の維持向上といった身体的効果だけでなく、外出のきっかけや居場所づくり、交流など、社会的にも大きな意義をもちます。今回は、中信地域で活動を展開している3団体の実践事例から、知的・発達障がいのある方に焦点をあて、スポーツによって生まれ、広がる“つながり”と“可能性”を考えていきます。

#### 事例発表・パネルディスカッション

★ NPO法人 CFM実行委員会

理 事 長 小林 美穂 氏

★ つむぐ広場ココクル

代 表 松永 広枝 氏

★ 障がい者スポーツ支援センター松本「サンスポートまつもと」

主任指導員 矢崎 萌斗

## 分科会（実技） ★各団体のメンバー（障がい当事者）にご協力いただきます！

### 『体験！実践！スポーツ教室 ～知的・発達障がい児・者～』

#### 分科会① 『ダンス・リズム体操・コンディショニング』 < 513教室 >

講師・協力：小林 美穂 氏 / 小川 春奈 氏・古畑 やよい 氏・中野 美也 氏

NPO法人 CFM実行委員会・サニービーンズ の皆さん

音楽に合わせて自然と身体と心が動きだす！自分のペースで自由に楽しめるのも、チームの一体感を味わえるのも、ダンスの魅力です。みんなで楽しい時間と空間を共有しましょう！

楽しみながらのコンディショニングも体験できます。

#### 分科会② 『ボッチャ』 < 811教室 >

講師・協力：松永 広枝 氏 / つむぐ広場ココクル の皆さん

ココクルには様々な障がいのある方やご家族、福祉・医療関係者や地域のスポーツ愛好家など幅広い方々が集い、ボッチャなどのスポーツ活動を通して活動・交流を広げています。

ココクルメンバーとのボッチャを通じた交流から、地域でのスポーツ参加の在り方を考えます。

#### 分科会③ 『サッカー』 < 第2体育館 >

講師・協力：矢崎 萌斗 / サンスポートまつもとサッカー教室参加者 の皆さん

サンスポートのサッカー教室を再現します。初めて参加する方にも、球技や団体競技に苦手意識のある方にも、「できた！」「楽しい！」を感じてもらうことを目指し、参加者はもちろんスタッフも一緒に楽しめる雰囲気づくりと、サポート時の工夫・配慮を実践から学びます。

○時 間 12時20分～ 受 付  
12時50分～13時00分 開講式  
13時00分～14時30分 全体講義  
14時30分～14時50分 休 憩  
14時50分～16時20分 分科会①、②、③  
16時20分～ 閉講式

○会 場 松本大学 513教室・811教室・第2体育館（〒390-1295 松本市新村2095-1）

○定 員 50名 【定員に達した場合は中信地域在住の方を優先とし、抽選を行います。】

○対 象 者 運動・スポーツの指導・支援、企画、運営に携わる方等（18歳以上の者）  
パラスポーツ指導員、健康運動指導士※①、健康運動実践指導者※①、  
日本スポーツ協会公認スポーツ指導者※②、スポーツ推進委員、各市町村生涯スポーツ事務担当者、  
総合型地域スポーツクラブ指導者、教員等学校関係者、体育施設管理者、障がい者関係施設職員 他

※① 健康運動指導士・健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位の認定講習となります。  
【認定番号：256894（予定）全体講義：講義 1.5単位、分科会：実技 1.5単位、合計 3.0単位】  
※② 【申請中：申請結果は申込時にサンアップルまでご確認ください。】  
本研修の参加により、公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格の更新研修を修了したことになります。ただし、次の資格については、更新研修を終了したことにはなりません。  
[水泳、サッカー、テニス、バスケットボール、バドミントン、ライフル射撃（スタートコーチのみ）、  
剣道、空手道、バウンドテニス、エアロビック（コーチ4のみ）、チアリーディング（コーチ3のみ）、  
スクーバ・ダイビング、プロゴルフ、プロテニス、プロスキー、オリエンテーリング、スポーツ  
ドクター、スポーツデンティスト、アスレティックトレーナー、スポーツ栄養士、クラブマネジ  
ャー]（2025年4月1日現在）  
※公認スポーツ指導者資格の更新研修の詳細は公益財団法人日本スポーツ協会のホームページにてご  
確認ください。  
※指導者マイページへの受講実績の反映は、平均2カ月後となります

○費 用 受講料 1,000円  
・健康運動指導士及び健康運動実践指導者で単位認定講習として参加される方は、受講料に加えて  
4,000円（単位認定料）が必要です。申込用紙裏面の「単位認定」の欄に○印をつけてください。  
・お車でお越しの方は、別途200円/台（学内駐車場利用料）が必要です。申込用紙の「駐車場の  
利用」の欄にて利用の有無をお知らせください。  
・全ての費用は、当日、受付時に現金でお支払いください。

○持 ち 物 動きやすい服装・上履き・飲み物

○募集期間 **令和8年1月10日（土）～2月10日（火）**

○申込方法 別紙申込用紙にご記入のうえ、ファックス、Eメール、郵送で「サンアップル」へお申し込みください。  
※分科会の参加希望は申込状況により調整・決定します。申込用紙に希望順を記載してください。  
※ファックス、Eメールでお申込みの方は、必ず受領の確認をしてください。  
※要項・申込用紙は、サンアップル・サンスポートのホームページからダウンロードできます。

○受講決定 受講が決定しましたら、通知ハガキを送付します。

【主 催】 長野県障がい者福祉センター「サンアップル」/長野県  
【主 管】 障がい者スポーツ支援センター松本「サンスポートまつもと」  
【後 援】 松本大学/長野県教育委員会/公益財団法人 長野県障がい者スポーツ協会/  
（予定） 日本健康運動指導士会長野県支部/長野県障がい者スポーツ指導者協議会

【お問合せ・お申込み】  
長野県障がい者福祉センター「サンアップル」  
（担当）新津・大井  
〒381-0008 長野県長野市下駒沢586  
電話 026-295-3442  
FAX 026-295-3511  
E-mail sunsport@mx2.avis.ne.jp