

もっとスポーツを楽しんじゃおう!!

令和5年度 飯田市 全市型競技別

初めてでも  
大丈夫!

# スポーツ スクール

体験スクール

競技力向上スクール



スポーツをテレビで  
見るのは好きだけど、  
自分でやるのは  
なかなか…

スポーツは  
やってみたいけど、  
機会があまり  
なくて…



部活の種目の  
他にやってみたい  
スポーツが  
あるんだけど…



# 飯田市全市型 競技別スポーツスクールは、 レベルや目的に合わせて タイプを選べます

やってみたい人  
集まれ!

ENJOY

## 体験型スクール

- やったことのない新しいスポーツに挑戦してみよう!
- いろいろなスポーツをみんなで楽しもう!



“やってみたい”を  
応援します!

CARAVAN

## 体験型 出張イベント

- コーチがあなたの学校に出張して教えてくれる!
- 部活にない競技を体験してみよう!

〈出張イベント対応種目〉

バレーボール・バスケットボール・  
サッカー・硬式テニス・バドミントン・  
空手・弓道・柔道・合気道・  
マレットゴルフ・アーチェリー・  
ラグビーフットボール・ソフトボール

もっとやりたい人  
集まれ!

LEVEL UP

## 競技力向上型

- 専門性の高い指導にふれて、レベルアップを目指す!
- 他校の生徒との練習で刺激アップ!



Q1

運動が苦手なんだけど、運動ってしないといけないの？

**A** 実は運動というのは、スポーツや健康のためだけではなく、勉強や仕事、創作活動等にもいい影響を与えることが新たな常識となりつつあります。運動を「しなければいけない」とは思いませんが、運動を「したほうがよい」と考えています。

適切な量の運動をすることによって、体力的な向上だけでなく、脳由来神経栄養因子（BDNF）という物質が脳内で分泌され、記憶力や集中力が向上することなどが最新の研究でわかっています。また、10分程度の短い時間でも十分な運動をすることで精神的なストレスも解消されて脳が良い状態になることも報告されています。

最後に、運動が苦手であっても、勉強やアート、ゲームなど熱中して取り組みたいことがあるのであれば、運動と組み合わせることによって、より記憶力や集中力が高まって、素晴らしい成果を得られるかもしれません。

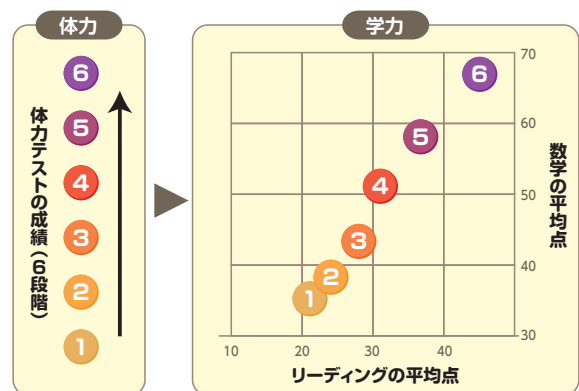
Q2

スポーツと学力って関係しているの？

**A** スポーツ活動と学業成績には、相関関係があることが報告されています。アメリカで小中学校55万人に対して行った調査では、運動能力の総合得点が高い子どもほど、学業成績も優秀な傾向があることが確認されています。少なくとも、スポーツ活動の中で経験する「自分で課題を見つけてその改善策を考える⇒それを実行してみる⇒その結果を振り返り学びにする」というサイクルは、勉強を含めた多くの場面でも活用できます。

また、スポーツをすることで、思考や判断をするための脳機能が高まること多くの研究で示されているため、適切なスポーツ活動は勉強の効率を高めるために有効だと考えられます。

体力スコア別・学力テストの平均点数



出典：Dwyer, Terence & F. Sallis, James & Blizzard, Leigh & Lazarus, Ross & Dean, Kimberlie  
「Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children」(2001年8月)

Q3

どうすればスポーツが楽しくなるの？

**A** 心理学の世界では、「楽しい」と感じるためのポイントは3つあると言われています。それは、「①自分で工夫すること」、「②仲間と一緒にやること」、「③うまくできるようになること」です。とくに、「①自分で工夫すること」が重要だとされています。ぜひ、人から言われた通りにやるのではなく、自分が「こうやったら面白そうだな」や、「こんなことやってみよう」という思いを大切にしてみてください。

「嫌々やる練習」と「前向きな気持ちでやる練習」では、集中力も上達のスピードも大きく違います。世界のスポーツ指導現場では、既に「いかに辛い練習に耐えるか」ではなく、「いかに質の高い練習を楽しく集中して行うか」に考え方が変わってきています。そのためにも、まずは周りの大人が子どものチャレンジを見守り、応援してあげてください。

また、最近では、子どもの時に一つのスポーツ種目ではなく、複数の種目を経験させることも一般的になりつつあります。オリンピックで活躍するようなアスリートにも、子どもの頃に複数のスポーツ種目をやっていた選手が多くいます。子どもが興味あることにどんどん挑戦させてあげること、そして、楽しみながら様々な運動経験をつむことが子どもの心身の発達に大きなプラスになります。

# 令和5年度 飯田市全市型競技別スポーツスクール

全19講座

種 目		体験型スクール	競技力向上	開催時期	曜 日	時 間
バレーボール	男 子	●	●	5月～3月	火曜日	18:30～20:30
バスケットボール	男 子		●	7月～3月	水曜日	19:30～21:00
	女 子		●	7月～3月	月曜日	19:30～21:00
	体験男女	●		5月～3月	金曜日	19:30～21:00
サッカー			●	7月～3月	木曜日	19:00～21:00
硬式テニス		●	●	11月～3月	毎週第2、第4木曜日	19:00～20:30
バドミントン		●	●	11月～2月	土曜日	17:00～19:00
陸上競技	飯田アスリートクラブ	●	●	11月～3月	火・金曜日	18:00～19:30
	ISジュニア駅伝	●	●	5月～3月	木曜日	19:00～20:30
	イイダッシュAC	●	●	5月～3月	月・水曜日	19:30～21:00
空 手		●	●	5月～3月	道場カレンダー 上郷は月・水・土	
弓 道		●	●	9月～12月	第2、第3、第4土曜日	10:00～12:00
柔 道		●	●	5月～3月	火・木曜日	19:00～21:00
合 気 道		●	●	5月～3月	月・水・金曜日	19:00～20:00
マレットゴルフ		●		5月～3月		不定期
アーチェリー		●		5月～3月		不定期
ラグビーフットボール		●	●	5月～3月	金曜日	19:00～21:00
スノーボード(スキー)		●	●	1月～2月		不定期
ソフトボール		●	●	5月～3月	土曜日 12:00～14:00 日曜日 8:30～10:30	



同じクラスの友達に誘われてこのスクールに参加した。最初はぜんぜん上手いかなかったけど、だんだんと上達してきた。他校の人たちとも会話が出来て楽しい。また来年も参加したい。

常盤くん



会 場	スクールの内容
勤労者福祉センター 体育館	サーブ、レシーブといった基礎から、アタック、ブロックまで、個々のバレーボール技術向上を目指します。プロバレーボールチームのVC長野トライデンツのコーチにより、個人の競技レベルに応じた指導を行います。
旭ヶ丘中学校 緑ヶ丘中学校	競技力向上型ではドリブル、パス、シュートといった個人のスキルアップに加え、ゲームの中での状況判断能力の向上を目指します。基礎から応用まで一貫した指導を行います。
鼎体育館	体験型ではドリブルやシュートなど基本的な技術を、丁寧に教えます。技術も含め、楽しくバスケットボールをしましょう。
飯田東中学校	キックやトラップといった、ボールタッチの仕方を学びます。パス交換をして、ゴールを目指します。ゲーム中における攻撃や守備のコンビネーションなど、幅広い技術の向上を図ります。
桐林多目的運動場	ラケットの握り方から、ラリーを中心にテニスの楽しさを学びましょう。初心者にはラリーを中心に、サーブ、レシーブ、ボレー、スマッシュといった技術向上を、個々の競技レベルに応じて指導します。経験者には試合でのコンビネーションなど応用技術の指導を行います。
上郷体育館	「バドミントンをやってみたい」と思っている方ならどなたでも参加してみてください。経験がない方もレベルに応じた指導で、バドミンの楽しみ方をきっと見つけることが出来ると思います。ラケットの握り方から、特有のフットワークやスマッシュの打ち方まで学びます。
飯田市総合運動場	短距離から長距離までのトラック競技全般で、北信越大会や全国大会を目指したい選手から基礎的な走動作を身につけたい選手までを対象としたトレーニングを行います。
飯田市総合運動場	中・長距離走のレベルアップを目指します。走力は問いません。走ることが好きな方を募集します。
飯田市総合運動場	主に短距離と高跳び、幅跳びなどの跳躍種目を指導します。基本動作の習得、体幹の強化、短ダッシュを中心としたメニューで、最大スピードの向上を目指します。
市内各道場 スタジオピルエット	空手の基本である「立ち方・払い・受け・突き・蹴り」を練習し、空手を楽しみます。「うまく身体を動かしたい」、「強くなりたい」、「カッコよく演武したい」など目的に応じた指導を行います。
市営弓道場	「楽しかったです」「もっと弓道を続けたいです」「気分転換になりました」 昨年、体験された中学生の声です。矢が的に向かってまっすぐに飛んでいく楽しさ、そして、集中できる時間を道場で味わってください。
飯田市武道館	礼儀や身を守る受け身など精神面と強い身体づくりを中心に、基本技の上達を行います。
月・水 上郷柔剣道場 金 飯田市武道館	礼法、稽古法、基本体捌（さばき）、受身、膝行、初歩の技などを学びます。
今田平マレットゴルフ場	みんなでマレットゴルフの楽しさを体験してもらいます。付添いの保護者の方も一緒にやりましょう。
鼎弓道場	的に近い距離から矢を引いてみることにチャレンジします。少しずつ距離を伸ばして、最後はミニゲームをします。
矢高グラウンド	ラグビーという競技を知ってもらい、その楽しさを体験してもらうためのスクールです。パスやキック等の基礎を身に付け、タッチフットのゲームで活かせるようにします。
治部坂高原スキー場	スキースノーボードの初心者を中心としたスクールです。スキースノーボードの楽しさを体験してもらうことから、ターン、スラロームの上達を目指します。
上郷運動場	まずはソフトボールを知ってもらい、打つ楽しさ、投げる楽しさを味わってもらいたいです。未経験者大歓迎です。

※会場や日時は変更になる場合があります。詳しい実施日は予約フォームをご確認ください。



バドミントンが好きで地域でスクールが探してもなくて、その時に全市型競技別スポーツスクールを見つけて、友達を誘って参加した。部活動にない競技を体験出来て楽しい。来年度から高校生になるが、スクールで体験したバドミントンを趣味にしていきたい。

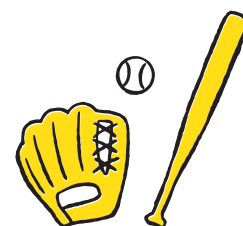
中田さん



# 実施要綱



1	主催	飯田市教育委員会（公財）飯田市スポーツ協会
2	時間	1回につき2時間以内
3	対象者	飯田市内の中学1・2・3年生（3年生は受験の時期に配慮）
4	受講時間	部活動の時間含めて、「飯田市中中学校部活動の活動方針」の範囲内とする
5	受講料	1回500円（傷害保険料含む） 当日集金
6	保険	受講者：傷害保険に加入します 指導者：賠償責任保険に加入します ただし、スキースノーボードは、別途個人負担
7	指導	有資格者や指導実績を有する者
8	受講人数	定員制（原則先着順）
9	送迎	各家庭にてお願いいたします
10	その他	<p>①受講者の競技レベルに応じたコース編成を検討します。</p> <p>②感染症の流行や天候等により、講座の中止や制限を行うことがあります。</p> <p>③活動写真をご利用させていただく可能性があります。不都合がある方はお申し付けください。</p> <p>④就学支援制度を利用されているご家庭には、受講料を支援します。希望される方は事務局までご連絡ください。申請手続き等詳細についてご案内します。</p> <p>●問合せ先：飯田市教育委員会 生涯学習・スポーツ課 スポーツ振興係 TEL 0265-22-4511(内線)3731・3732</p>



# 申込み方法



## ① 申し込み方法

- STEP 1** 表紙または下記の「QRコード」を読み込むか「URL」を入力し、検索。
- STEP 2** パソコン、スマートフォン等で、画面に従って、「利用者登録」。  
(保護者のメールアドレス必須)
- STEP 3** スケジュールの確認・参加申込み(講座日の2日前が締切りです。)
- STEP 4** 申込み完了メールが届き、申し込み完了。

## ② 専用のWEBサイトでできること

- ▶ 各講座のスケジュール確認(開催日時・会場・定員等)
- ▶ 講座への参加申込み(講座日の2日前が締切日です。)
- ▶ 申込み後のキャンセル
- ▶ マイページにて予約状況、過去の参加履歴の確認



## ③ 各月のスケジュール

- ▶ 各講座のスケジュール確認(開催日時・会場・定員等)
- ▶ 講座への参加申込み(講座日の2日前が締切日です。)
- ▶ 申込み後のキャンセル
- ▶ マイページにて予約状況、過去の参加履歴の確認

全市型競技別スポーツスクール 予約システム

<https://iidaschool.com/>



# 全市型競技別スポーツスクールとは…

## 理 念

中学生が地域（コミュニティ）の中で、主体的に様々なスポーツ活動を行うことを通じて、心身の健やかな成長と豊かな社会性を育む

## 方 針

- ✓ 生徒の主体性と多様な選択肢が尊重される活躍の場
- ✓ 指導は発達段階における適切なものとし、資格や相応の経験を有する者が行う
- ✓ 短期的な勝利を目指すのではなく、長期的な育成を目的とする
- ✓ 安心・安全を前提とし、多くの生徒が参加できること

## 指導者の心得6ヶ条

私たちは、全市型競技別スポーツスクールの指導者として、保護者とともに、子どもの最大の理解者であり最高の応援者となるために、以下のことを大切にします。

1. お互いを認め合える“人”を育てます。
2. プレイヤー自身が“考える”ことを尊重します。
3. 勝敗よりも、プロセスを重視します。
4. 怪我やバーンアウト（燃え尽き）から守ります。
5. 指導のあり方を学び続けます。
6. 生涯、スポーツを楽しめる大人に育みます。



飯田市のYoutubeチャンネルでも  
飯田市全市型競技別スポーツスクールの  
紹介をしています!

