

# 指導者派遣内容一覧

この一覧に無いスポーツ指導も内容に応じて対応しますので、お気軽にご相談ください。

原則準備物は、依頼者側で準備して頂きます。スポーツクラブで貸出も行っておりますのでご相談ください。

	指導内容	対象者	内容	準備物	活動場所	備考
運動強度（弱い）	1 ヨガ	一般	ヨガの独特のポーズをとりながらカラダ全体のストレッチを行います。	ヨガマット又は、ストレッチマット	屋内	
	2 ルーシーダットン（タイ式ヨガ）	一般	深い呼吸を取りながら基本のポーズをとります。	ヨガマット又は、ストレッチマット	屋内	
	3 健康ストレッチ（体操）	一般	ストレッチなどをメインとした体操を行います。	－	屋内	派遣する指導者、実施内容などによっては、準備物が必要な場合があります。
	4 テニスボールストレッチ（体操）	一般	テニスボールを使用した簡単なストレッチ、体操を行います。	テニスボール	屋内	
	5 太極拳	一般	ゆっくりとカラダを動かしていきます。	－	屋内・屋外	
	6 転倒予防 介護予防運動	シニア	転倒予防、介護予防につながる運動を行います。	－	屋内	派遣する指導者、実施内容などによっては、準備物が必要な場合があります。
運動強度（やや強い）	7 ダンベル体操	一般	ダンベルを使って筋力づくりを行います。	ダンベル	屋内	
	8 チューブ体操	一般	チューブを使って筋力づくりを行います。	チューブ	屋内	
	9 ボール体操	一般	ボールを使って筋力づくりなどを行います。	ボール	屋内	
	10 ロコモ体操	全般	ロコモティブシンドローム予防体操。「ロコモかしこもサビないで」の曲に合わせてカラダを動かします。	－	屋内	
	11 スクエアステップ	全般	マットに書いてある4つの四角を色々なステップで歩きます。転倒予防、認知機能向上、体力づくりに効果的です。	スクエアマット	屋内	

	指導内容	対象者	内容	準備物	活動場所	備考	
運動強度（強い）	12	エアロビクス	一般	リズムに合わせてカラダを動かします。	－	屋内	
	13	ステップエクササイズ	一般	ステップ台を利用して、リズムに合わせてカラダを動かします。	ステップ台	屋内	
	14	フラダンス	一般	フラダンスを学びながら全身の筋肉を強化できるため、カラダの引き締め効果も期待できます。	－	屋内	
	15	ノルディックウォーキング	一般	ノルディックポールを利用したウォーキングです。ウォーキングに不安のある方は、おすすめです。	ノルディックポール	屋外・屋内	
	16	ウォーキング	一般	ウォーキングの基本を指導します。普段のウォーキングにプラスしませんか？	－	屋外・屋内	
競技種目①（スポーツクラブ指導者）	17	卓球	全般	卓球のラケットの持ち方から打ち方までお教えします。	卓球台 ボール ラケット	屋内	
	18	サウンドテーブルテニス	全般	音を聞きながら行う卓球です。	卓球台 ボール ラケット	屋内	卓球台はサウンドテーブルテニス専用が必要となります。
	19	スキー	全般	基本から指導します。	スキー板 ストック	屋外	
	20	硬式テニス	全般	ラケットの持ち方から打ち方までお教えします。	ラケット ボール	屋外	市民テニスコートで行う場合別途利用料が必要となります。 大人 600円/時間 子ども 300円/時間
	21	バレーボール	全般	基本から指導します。	バレーボール	屋内	
	22	器械体操	幼児～小学生	マット運動、鉄棒、跳び箱などの指導を行います。	マット、跳び箱など	屋内	
	23	トランポリン	全般	基本動作から指導します。	トランポリン	屋内	

	指導内容	対象者	内容	準備物	活動場所	備考	
競技種目② (多賀城市体育協会加盟団体)	24	登山・トレッキング	一般	場所の選定など基本から指導します。	—	屋外	登山に必要な道具は個人で準備していただきます。
	25	武道	全般	基本動作から指導します。 (柔道、銃剣道、なぎなた、少林寺拳法、空手道、合気道、居合道)	種目に応じて	屋内	なぎなたの貸出しています。 ただし、数量限定。
	26	水泳	全般	基本動作から指導します。	—	屋内	
	27	ジョギング	全般	基本動作から指導します。	—	屋外	
	28	ソフトボール	全般	基本動作から指導します。	グローブ バット ボールなど	屋外	
	29	卓球	全般	基本動作から指導します。	卓球台 ボール ラケット	屋内	
	30	ゲートボール	全般	基本動作から指導します。	—	屋外	
	31	グラウンド・ゴルフ	全般	基本動作から指導します。	スティック ボール コース	屋外	
	32	ペタンク	全般	基本動作から指導します。	ペタンク	屋外	
	33	硬式テニス	全般	基本動作から指導します。	ラケット ボールなど	屋外	
プール	34	水泳	全般	クロールからバタフライまで指導を行います。	—	屋内	(1)市民プールを利用する際は、 専用利用料が別途必要となります。 1コース 3,000円/時間
	35	水中運動	一般	水中で行う筋力づくりの指導を行います。	—	屋内	
	36	アクアビクス	一般	水中で行う有酸素運動。リズムに合わせて水中でダンスを行います。	—	屋内	(2)保育園及び幼稚園向けに、 施設利用料込のお得な水泳派遣 事業を行っています。
	37	親子水泳	幼児～小学生 と保護者	親子のふれあいを大切にしながら水中運動などを行います。	—	屋内	

	指導内容	対象者	内容	準備物	活動場所	備考	
レクリエーション	38	親子体操	幼児～小学生と保護者	親子のふれあいを大切にしながら様々な運動を行います。	－	屋内	派遣する指導者、実施内容などによっては、準備物が必要な場合があります。
	39	シャフルボード	全般	細長いコートの上でディスクを押し出し、「ダイアグラム」と呼ばれる得点盤上に到達させてその得点を競うスポーツです。	シャフルボード	屋内	
	40	ユニカール	全般	専用カーペットの上でプラスチック製のストーンを滑らせるスポーツです。	ユニカール	屋内	
	41	ピロポロ	全般	ホッケーを「手軽に楽しく」という発想からできた安全で楽しい5対5の室内用ゲームです。スティックやボールはスポンジ製の安全な物を使用しています。	ピロポロ	屋内	
	42	キンボール	全般	約直径122センチのボールを使用し、4人1チームの3チームで行うゲームです。	キンボール	屋内	
	43	チャレンジ・ザ・ゲーム	全般	グループで交流をしながら記録に挑戦し、遊び感覚で身体を動かす楽しさを味わえるスポーツレクリエーションです。	チャレンジ・ザ・ゲーム用具全般	屋内	
	44	ドッチビー	全般	布製のフリスビーを使用して行うゲームです。	ドッチビー	屋内	
その他	45	健康運動遊具	一般	公園に設置されている健康遊具の説明と指導をします。	－	屋外	平成29年度時点での設置箇所 高橋2号公園、高崎1、8号公園、高平公園、 鴻の池公園、丸山公園、葦畔公園、清水公園、 清水2号公園、八幡4号公園、割山公園、 都石公園、石ヶ森1号公園、浮島5号公園
	46	体組成計測定	中学生以上	①体組成計測定＆運動指導 ②体組成計測定のみ	－	屋内	・多賀城市内の行政区及び中学校は1回無料。2回目以降は有料。 <b>無料は1行政区または1校1回が基本で、スポーツ振興員または学校の代表者が申請をしてください。</b> ①5,000円/回 ②2,500円/回 ・企業、行政等は有料。 ①20,000円/回 ②10,000円/回  1時間あたりの測定人数は15～20人を想定しています。