（公財）富山市スポーツ協会　スポーツ指導者派遣事業

# スポーツ指導員 派遣 いたします

富山の健康生活を応援します！

専門の技術・資格を持った当協会のスポーツ指導員がスポーツや運動指導をいたします。
地域で実施している教室や講座、企業の健康経営にぜひ、ご活用ください！

まずは、お気軽にお電話を！

お問合せ

公益財団法人 富山市スポーツ協会
[TEL] 076-432-1117 [FAX] 076-405-9390
[URL] http://www.taikyou-toyama.or.jp

## 対象

① 加盟団体　　地区・校区体育・スポーツ協会、競技団体等の市スポーツ協会加盟団体
② 非営利団体
- 地域の各種団体（ふるさとづくり推進協議会、公民館、長寿会、食生活改善推進員、社会福祉協議会、PTA など）
- 教育機関（幼稚園、保育所、小学校、中学校など）
- 行政機関（保健福祉センターなど）
- スポーツ団体（総合型スポーツクラブ、スポーツ推進委員連絡協議会など）
- その他の団体（NPO 法人、公益法人など）

③ その他団体　一般企業（福利厚生や健康経営事業が対象）

## 指導料

| 区分 | 各種プログラム<br>指導者1名 1 回 約90分 | 体成分測定<br>20名程度 | 指導員1名追加<br>※参加人数が多い場合 |
|---|---|---|---|
| ① 加盟団体 | 指導料　2,250円 | +測定料2,000円　合計4,250円 | 2,250円 |
| ② 非営利団体 | 指導料　4,500円 | +測定料2,000円　合計6,500円 | 4,500円 |
| ③ その他の団体 | 指導料　8,000円 | +測定料2,000円　合計10,000円 | 8,000円 |

※ニュースポーツ体験会の場合は別途、用具の使用料が必要です

## 申込方法

事前にお電話または窓口までお問い合わせください。
日時など打合せの後、所定の申請用紙を提出していただきます。（先着順）
【申込締切】実施日の前々月末日まで　（例）7月に実施→5月31日までに申請用紙を提出
申請書は富山市スポーツ協会ホームページからダウンロードできます
（富山市スポーツ協会 HP→様式集→2.生涯スポーツの推進事業に関する書類→派遣事業に関する書類）

## 役割

主催団体　　：会場の予約・準備、参加者募集・取りまとめ、当日の受付・進行など
スポーツ協会：指導プログラム作成、プログラム指導、用具の準備など

## その他

原則、プロクラムは 1 回です。（年間で複数回行う場合はご相談ください）
派遣する指導者の人数はプログラム内容や参加人数によりこちらからご提案させていただ
ます。

## 指導員

多種多様なニーズにこたえるため、資格取得や研修会受講により専門的な知識を習得した経験豊富なスポーツ指導員を派遣します。

主な資格
スポーツプログラマー、公認ジュニアスポーツ指導員、健康運動指導士、健康運動実践指導者
子ども身体運動発達指導士、中高老年期運動指導士、コンディショニングインストラクター
公認ウオーキング指導員、ノルディック・ウォーク公認指導員、ノルディック・ウオークエクササイズ指導員、全柔道公認資格者、日本スポーツ協会公認指導員資格、コオーディネーショントレーナー、TOYAMA ウオーキングリーダーなど

# スポーツ指導員派遣　プログラム

## ウオーキング

正しい歩き方など学び、楽しく安全なウオーキングやノルディック・ウォーキングを行います

### ウオーキング

歩くときの姿勢や歩幅、靴の履き方など、気軽に楽しめるウオーキングの正しい知識を身につけます。

### ノルディック・ウォーキング（ポールは無料貸出）

２本のポールを使ってウオーキングを行うことで、普通のウオーキングより、足・腰・膝への負担が大幅に軽減するとともに上半身も使う全身運動になります。

## 子どもの体力つくり

楽しく体を動かし多様な動きを身につけるプログラムを行います。コオーディネーショントレーニングを取り入れたプログラムや親子で行う活動もお勧めです！

### こども運動あそび、おやこ運動あそび

### コオーディネーショントレーニング

運動が好きになる！ 運動能力を伸ばすトレーニングです。
運動神経って何?を科学的に分析し、7つに分類された能力を遊び感覚の運動で伸ばします。身体を巧みに動かせる、センスが良い動きができる、そんな子ども達を増やしませんか?

例えば…鬼ごっこ、けんけんぱ、平均台、手押し相撲、ボールキャッチ、フープ遊びなどを色々なバリエーションで行います！

## 中高齢者の体力つくり

いつまでも健康で生きがいのある日常の生活を送れるよう体力の維持・向上を目的に、筋トレやストレッチなどの健康体操を行います。

呼吸法、筋力トレーニング、ストレッチング

参加者の年代に合った呼吸法、筋力トレーニング、ストレッチングのプログラムを実践します

### コンディショニング

リセットコンディショニングとアクティブコンディショニングを組合せ、筋肉を調整し本来の体の動きを取り戻し、良い状態をめざす体つくりの方法です。

## 体成分測定

体成分を測定し、結果の説明を行います。定期的に測定することで身体の変化をモニタリングし、運動指導を行います。

身体に支障のない微弱な電流を流し、体重計のような測定器に裸足で乗り、約１５秒で身体の４大構成成分（体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪）の現状を測ります。また自身の筋肉量、脂肪量が部位ごとに分かる他、内臓脂肪や基礎代謝量など自身の体を知ることができます。

## 体力測定

新体力テストで筋力や柔軟性などを測定します。
設営や測定方法など測定会の開催・運営方法の講習もできます。

測定項目

<20～64歳>
- 握力
- 上体起こし
- 長座体前屈
- 反復横とび
- 20mシャトルラン
- 立ち幅とび

<65～79歳>
- 握力
- 上体起こし
- 長座体前屈
- 開眼片足立ち
- 10m障害物歩行
- 6分間歩行

## 専門種目

競技種目について技術の習得を目指し、基本となる練習方法などを、専門指導員が指導します。

種目

陸上、体操(マット、跳び箱、鉄棒)、投力向上、
バスケットボール、柔道、剣道など

## レクリエーションスポーツ(ニュースポーツ)

子どもから、高齢者まで幅広い世代で体力レベルを問わず体験できます。地域で定期的に活動できるよう設営やルールの講習も行います。

種目

カローリング、ディスコン、スティックリング
ボッチャ、ペタンク、キンボールなど

※用具は指導員が持っていきます

（別途用具料金がかかります）

当協会指導員が専門資格を活かし、
各種要望に応じた派遣指導を行います。
様々なご要望にも対応いたします。
お気軽にご相談ください。