

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。

	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 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。
	3 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	
	4 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	
	5 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）	6 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	
	7 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	
	8 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	
	9 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	
	10 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	
運動強度（強い）	11 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	
	12 ZUMBA	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	
	13 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	
	14 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	

	指導内容	対象者	内容	準備物	活動場所	備考	
競技種目① (スポーツクラブ指導者)	15	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	
	16	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 700円/時間・1面 子ども 350円/時間・1面
	17	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	
	18	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	
	19	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	
競技種目② (多賀城市体育協会加盟団体)	20	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。
	21	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	なぎなたの貸出をしています。 ただし、数量限定。
	22	水泳	全般	基本動作から指導します。	—	屋内	
	23	ジョギング	全般	基本動作から指導します。	—	屋外	
	24	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	
	25	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	
	26	ゲートボール	全般	基本動作から指導します。	—	屋外	
	27	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	
	28	ペタンク	全般	基本動作から指導します。	ペタンク	屋外	
	29	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	

		指導内容	対象者	内容	準備物	活動場所	備考
プール	30	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	多賀城市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 3,600円/時間
	31	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	
	32	アクアピクス	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	
	33	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	
レクリエーション	34	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。
	35	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	
	36	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	
	37	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	
	38	キンボール	全般	約直径122センチのボールを使用して、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	
	39	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・ゲームの用具	屋内	
	40	ドッジビー	全般	布製のfrisbeeを使用して行うゲームです。	ドッジビー	屋内	
その他	41	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
	42	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	(1)多賀城市内の市民団体及び社会教育団体等は1回無料。 2回目以降は有料。 ①6,000円/回 ②3,000円/回 (2)企業、行政等は有料。 ①22,000円/回 ②11,000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。また、1回の派遣は3時間を上限にしています。