

# 生駒市スポーツリーダーバンク登録者【実技指導者】

登録No.	J	5
-------	---	---

ふりがな	なかがわ ようこ				
氏名	中川 洋子				
生まれ年	1945年	性別	女		
登録内容	健康体操、リズム体操、親子体操、介護予防体操、トランポピクス				
専門性の程度	1. 気軽に楽しむ <input type="radio"/>	2. 一般的 <input type="radio"/>	3. やや高度	4. 高度	5. その他
資格等	・リズム体操中級指導員 ・トリム体操指導者 ・奈良県レクリエーション協会種目別公認講師 ・トランポピクスインストラクター				
競技経験 指導経験	経験の有無 : 有	経験内容: トリム体操 リズム体操 親子体操 健康体操 転倒予防体操 介護予防体操 トランポピクス			
費用	1. 謝礼 <input type="radio"/> 要相談	2. 交通費のみ	3. 材料費等	4. 一切無償	
	5. その他 :				
対象者	1. 幼児・児童 <input type="radio"/>	2. 青少年	3. 成人一般 <input type="radio"/>	4. 高齢者 <input type="radio"/>	5. 親子団体 <input type="radio"/>
	6. 限定なし 7. その他 :				
活動可能な時間帯	9時半～16時				
活動可能な地域	1. 市内全域 <input type="radio"/>	2. 市内北地区	3. 市内中地区	4. 市内南地区	
	登録者からのコメント				
9時半～16時					

が付いている項目が、対象となる項目です。

## 【プログラム(実技指導用)】

タイトル	実技指導内容	指導時間	必要品等
トリム体操 又は リズム体操	準備体操からストレッチ、心肺機能を高めるエアロピクス、パワーアップふれあい体操など心と体をバランス良く調整	1時間30分	運動出来る服装 シューズ タオル 水分補給に飲むもの
健康体操	やさしく、楽しく音楽に合わせて体を動かす準備体操 エアロピクス ストレッチからクーリングダウンまでトータルに体を動かす	1時間	運動出来る服装 シューズ タオル 水分補給に飲むもの
介護予防体操 又は 高齢者の健康体操	自立できる体、維持を目指し やさしく 無理なく動く 準備体操 仲間とのふれあい 筋肉を伸ばし 少し強くする体操 整理体操	1時間	運動出来る服装 シューズ タオル 水分補給に飲むもの
親子体操	親子で楽しくふれあいながら体を動かすフープやボールを使ったリマットやミニトラポリンなどの用具を使った体操	1時間	運動出来る服装 シューズ タオル 水分補給に飲むもの
トランポピクス	ミニトラポリンの上で行うウォーキングエクササイズ	1時間30分	運動出来る服装 シューズ タオル 水分補給に飲むもの