


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	8
-------	---	---

ふりがな	まつおか せいこ				
氏名	松岡 聖子				
生まれ年	1977年	性別	女		
登録内容	ノルディックウォーキング、スキー				
専門性の程度	1. 気軽に楽しむ <input type="radio"/>	2. 一般的	3. やや高度	4. 高度	5. その他
資格等	・日本ノルディックウォーキング協会指導員 ・日本職業スキー教師協会 ステージⅢ				
競技経験 指導経験	経験の有無 : 有	【競技経験】 SIAデモンストレーター選考会、総合 【指導経験】ノルディックウォーキング5か月 ・スキー団体レッスン(小・中学生)・一般レッスン(3才~70才)			
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	2. 青少年	3. 成人一般	4. 高齢者	5. 親子団体
					6. 限定なし <input type="radio"/>
7. その他 :					
活動可能な時間帯	9時半~16時半				
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					

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
ノルディックウォーキング 初めての体験	ポールの持ち方、歩き方。 約3キロ程の実技	約2時間	帽子、タオル、水、手袋、(冬)リュックサック、スニーカー等
ノルディックウォーキング 日帰りハイキング	生駒近郊で5~10キロ程度の距離を歩く。速度は早めの4km/hくらい。	約2~4時間	帽子、タオル、水、手袋、(冬)リュックサック、スニーカー等
スキー初級	道具の使い方、ハの字で斜面を滑る	約2時間	帽子、タオル、水、手袋、(冬)リュックサック、スニーカー等
スキー中級	ハの字(プルーク)で曲がる~パラレルへの導入	約2時間	帽子、タオル、水、手袋、(冬)リュックサック、スニーカー等
スキー上級	パラレルでターンの大きさを変える不整地の滑り方(コブ、新雪)	約2時間	帽子、タオル、水、手袋、(冬)リュックサック、スニーカー等