


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 | 31 |
|-------|---|----|

| | | | | | |
|--------------|----------------------------------|---|----------|----------|---|
| ふりがな | まつもと いちろう | | | |  |
| 氏名 | 松本 一郎 | | | | |
| 生まれ年 | 1981年 | 性別 | 男 | | |
| 登録内容 | | | | | |
| 専門性の程度 | 1. 気軽に楽しむ | 2. 一般的 | 3. やや高度 | 4. 高度 | 5. その他 |
| 資格等 | 柔道整復師、JCCAベーシックインストラクター、IBJJF 紫帯 | | | | |
| 競技経験 指導経験 | 経験の有無 : 有 | 経験内容: 競技: 野球、サッカー、ラグビー/ブラジリアン柔術現役 指導: 高校ラグビー部フィジカルとれーなー帯同、高校サッカー体幹トレーニング | | | |
| 費用 | 1. 謝礼 | 2. 交通費のみ | 3. 材料費等 | 4. 一切無償 | |
| | <input type="radio"/> 要相談 | | | | |
| | 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 | 月・火・金 13時~14:30 木13時~18時 | | | | |
| 活動可能な地域 | 1. 市内全域 | 2. 市内北地区 | 3. 市内中地区 | 4. 市内南地区 | |
| | <input type="radio"/> | | | | |
| 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 |
|--------------------|---|------|----------|
| スポーツテストのスコアUP教室 | 昨今の運動能力低下に歯止めをかけて自分の身体をコントロールする能力を身につけるプログラム。 | 30分 | 鏡 |
| 体幹トレーニング<姿勢編> | 肘をつく、猫背、姿勢の悪さを改善するためのトレーニングをお伝えします。 | 30分 | 鏡 マット |
| 体幹トレーニング<パフォーマンス編> | 練習しても上手くならない人は、身体の使い方が間違っているかもしれません今ある筋力で最大限のパフォーマンスを | 30分 | 鏡 マット |
| 護身術<セルフディフェンス> | 物騒な時代にはセルフディフェンスを身に付けて危険を回避しましょう | 30分 | マット |
| | | | |