

# 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	9
-------	---	---

ふりがな	まつおか たかし				
氏名	松岡 岳史				
生まれ年	1977年	性別	男		
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	経験内容: 【競技経験】・基礎スキー・SIAデモンストレーター選考会・競技スキー・奈良県国体予選出場 【指導経験】・Jスキー国体レッスン(小～中)・般レッスン(3才～70才)・ノルディック国体レッスン			
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	8時～21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					

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、手袋(冬) リュックサック、水、 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キロの距離を歩く。歩く程度は少し早めの4km/h	約2～4時間	帽子、タオル、手袋(冬) リュックサック、水、 スニーカー等
スキー 初級	道具の使い方、歩き方、ハの字で緩斜面を滑る。	約2時間	
中級	ハの字で曲がる～パラレルの導入	約2時間	
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	