

令和5年度 (公財)長岡市スポーツ協会

スポーツ栄養・医学

スポーツ・レクリエーションリーダー

健康・体力づくり

サポーター派遣事業！！

PTA 親子レク 運動会



派遣事業を活用しませんか！？

スポーツ活動を充実させましょう！！



- 1 内容 地域・学校・職場・クラブ等の申込に応じて、運動・スポーツ活動の専門講師・指導者を派遣します。(詳細は裏面をご覧ください。)

1回の派遣について	⇒ 時間：最大90分まで
	料金：リーダー(指導者) 6,000円
	サポーター(専門講師) 10,000円
イベント企画・運営について	⇒ 料金：20,000円～

- 2 対象 長岡市内に通勤・通学している運動・スポーツを目的とした団体  
※政治、宗教または営利を目的とした催しや集会にはご利用いただけません。

- 3 申込 所定の申込書により、(公財)長岡市スポーツ協会へお申込みください。  
※申込書は長岡市スポーツ協会HPからダウンロードできます。



- 4 当日までの流れ

【申込】 … 必要事項を記載の上、申込書を提出していただきます。



【調整】 … 申込書を確認後に、指導者・専門講師を決定します。スポーツ協会と派遣指導者(講師)から申込団体の担当者へ直接連絡させていただき、打ち合わせを行います。



【当日】 … 指導・運営を行います。終了後に指導者(講師)へ派遣料金をお渡しください。

- 5 その他

○派遣料金は、指導者・講師に当日直接お支払いください。

**※受領書が必要な場合は、申込団体でご用意ください。**

○会場使用料及び駐車場料金、会場で指導のために必要な経費については、申込団体の負担となります。

○当日の怪我などについて、一切の責任を負いません。スポーツ安全保険等の加入をお勧めします。

- 6 申込・問合せ

(公財)長岡市スポーツ協会 担当：渡邊・小泉

〒940-0084 長岡市幸町 2-1-1(さいわいプラザ内 2階)

TEL : 0258-34-2130

FAX : 0258-34-2170

Eメール : toshiki-watanabe@n-spokyo.or.jp



# スポーツ・レクリエーション リーダー、サポーター実施種目

## 【リーダー派遣】



### ☆ベビー&キッズ体操☆

対象：未就学児の親子

内容：親子でスキンシップを図りながら楽しく運動します。



### ☆健康・体力づくり☆

(軽体操、ヨガ、ノルディックウォーキングなど)

対象：幼少～高齢者

内容：運動が苦手な人でも気軽にできるストレッチやレクリエーションなど、健康増進・維持を目的としたプログラムです。

### ☆親子レクリエーション☆

対象：園児・小学生

(運動会、PTA 行事向け)

内容：年齢、要望に合わせて、親子で楽しく運動します。

### ☆レクスポーツ体験☆

(カローリング、キンボール、ボッチャなど)

対象：幼少～高齢者

内容：レクスポーツやニュースポーツを体験するプログラムです。いろいろなスポーツを知って楽しみましょう！卓球やバドミントンなど様々な種目のレクリエーション指導もご相談ください。



### ☆専門種目指導☆

対象：小～高校生 (スポ少、部活動向け)

内容：専門種目の技術指導をします。基礎から応用までスキルアップを目指します。

### ☆アスリートプログラム☆

対象：小～高校生 (スポ少、部活動向け)

内容：運動能力測定やコーディネーショントレーニングなど、アスリートに必要な「運動能力」や「学ぶ力」を総合的に伸ばすプログラムです。



### ☆スポーツ栄養学☆

パフォーマンスアップのための食事方法、水分補給など、栄養セミナー、指導など

## 【サポーター派遣】

### ☆スポーツ医学☆

スポーツ現場において、発育発達期に多い外傷、スポーツ障害の基礎知識、応急手当の方法、予防法などのセミナーや実技指導

### ☆各種専門トレーニング☆

筋力トレーニング、コンディショニング、クロストレーニングなど、自分の競技に活かせる専門的なトレーニングを指導します。



種目、派遣内容などはお気軽にご相談ください！

## スポーツをしよう！企画・運営お任せください！

スポーツイベント、運動会などの企画・運営をお手伝いします。手間のかかる運営を引き受けます！



- 学校現場で…運動会での新しい競技導入、レクリエーション行事など
  - 地域行事で…町内会やこども会でのスポーツ大会、住民の健康推進・レクリエーションなど
- ご要望・ご予算に応じてご提案させていただきます。まずは、お気軽にご相談ください！