

PTA・親子レク・軽体操

健康・体づくり

スポーツ栄養学・医学



ご希望の活動内容に応じて、 指導者を派遣します！

【派遣の流れ】

① 申込



上記QRコードまたは所定の申込書により、
 【Googleフォーム・FAX・メール】のいずれかの
 方法で、スポーツ協会へお申し込みください。

※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。

② 連絡

指導者が決定次第、申込団体の
 担当者へ連絡いたします。

※決定まで2週間程度かかります。

③ 当日

指導者(講師)へ
 派遣料金をお渡し
 ください。

【内容別料金】



	料金	時間	内容例
① 指導者(基本)	6,000円	最大90分	PTA行事、子ども会、地域活動等の指導
② 専門講師(基本)	10,000円	最大120分	専門性が必要な指導、指導者向けの研修などの講師 (栄養学・スポーツ医科学・コア・トレーニング・JSP0-ACP)
③ イベント(企画運営)	20,000円～		※応相談

- ※種目・派遣内容などはお気軽にご相談ください。
- ※派遣時間は開始から終了までの時間になります。
- ※下記の場合は別途料金が発生する場合がありますので、ご相談ください。
 - ・追加で指導者を派遣する
 - ・資料やテキストの用意が必要
 - ・指導者の指名 等



【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。

【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。
- ・請求書・領収書等が必要な場合は、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。



スポーツ・レクリエーション「指導者」「講師」派遣 実施種目

指導者派遣

☆親子体操・レクリエーション☆

対象：未就園児・園児・小学生の親子
(PTA行事、地域活動向け)
内容：年齢、要望に合わせて、親子で楽しく運動します。

☆ユニバーサルスポーツ体験☆ (ボッチャ、ドッチビー、モルックなど)

対象：幼児～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！



☆健康・体づくり☆

(軽体操、ヨガ、ストレッチなど)

対象：幼児～高齢者
内容：だれ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。



☆専門種目指導☆

対象：小学生～高校生(スポーツ少年団、クラブチーム向け)
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：小学生～高校生(スポーツ少年団、クラブチーム向け)
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。



専門講師派遣

☆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、指導をします。



☆スポーツ医科学☆

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をします。

☆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。

☆コーディネーショントレーニング☆

対象：指導者、教員、保育士等
内容：運動を早く学習できるようにするための“学ぶ力”を得ることを最大の目的としたトレーニングです。身体だけではなく脳と心に刺激を与えることで、身のこなしのほか、知性・感性の発達にもつながる能力向上を目指します。

☆JSPO-ACP☆

(アクティブチャイルドプログラム)

対象：指導者、教員、保育士等
内容：子どもたちが楽しみながら積極的に身体を動かすことができるプログラムです。動きのレパートリーとバリエーションを掛け合わせたプログラムの展開で多様な動きを経験します。

イベント企画・運営

☆スポーツイベント企画・運営☆

内容例：町内会、子ども会でのスポーツ大会の運営
団体・企業向けの健康増進活動サポート、指導(定期開催も承ります。)
※ご要望・ご予算に応じてご提案させていただきますので、お気軽にご相談ください。

