

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 氏 名                     | 舟橋 嘉奈子                                                                                                                                                                                                                                                |
| 性 別                     | 女                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 指導内容                    | 呼吸法、動き、意識を三位一体にし、インドのヨガに基づいた日本人に合わせたハタヨガ<br>産後女性対象の骨盤調整ヨガ<br>子連れ対象ヨガ<br>シニアヨガ                                                                                                                                                                         |
| 活動可能場所                  | 安曇野市全域                                                                                                                                                                                                                                                |
| 資格・免許等                  | 日本フィットネスヨガインストラクター<br>東山ヨガ道場ヨガ講師認定<br>Babyyoga Associates 骨盤調整ヨガインストラクター認定講師                                                                                                                                                                          |
| 活動実績<br>活動歴<br>自己 PR 等  | 愛知、岐阜、三重のフィットネスクラブ、ヨガスタジオ、文化センター、企業福利厚生単発にてハタヨガを指導。H22 より安曇野市にて一人でも多くの方のお役に立てたらと「老若男女のヨガ」の普及に取り組んでいます。<br>介護等で外に出られない方にはご自宅まで伺いプライベート出張レッスンも可能。<br>各種企業、団体、学校、保育園、病院、産婦人科、高齢者のためのヨガ、ママサークル、公民館活動。<br>安曇野市子育て事業・児童館などで単発クラス、松本市弓道場にてレギュラークラスなどイベントを開催。 |
| 有償・無償の区別<br>指導に当たっての希望等 | 有償<br>5,000 円／回～<br>参加者様のニーズに合わせたヨガと心身調整法をご提供させて頂いております。<br>単発でも継続でも行います。<br>希望日時、人数、その他予算に合わせます。                                                                                                                                                     |

|                             |                                                                   |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 氏 名                         | 西澤 克昌                                                             |
| 性 別                         | 男                                                                 |
| 指導内容                        | 陸上競技（優勝や1位になってみたい人へのアドバイス）<br>駅伝の走り方（区間新記録で走りたい人へのアドバイス）<br>ランニング |
| 活動可能場所                      | 安曇野市                                                              |
| 資格・免許等                      | 元財団法人日本陸上競技連盟公認審判員                                                |
| 活動実績<br>活動歴<br>自己PR等        | 昭和45年～平成4年、トータル100回優勝、その中の34回の大会<br>新記録樹立<br>陸上の中長距離コーチ           |
| 有償・無償の区別<br>指導に当たったの<br>希望等 | 無償                                                                |

|                             |                                                                                                                                              |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 氏 名                         | 逢澤 玲子                                                                                                                                        |
| 性 別                         | 女                                                                                                                                            |
| 指導内容                        | やさしいエアロビクス（ステップ、レクダンス、筋トレ、脳トレなど）<br>チェアビクス<br>スポーツ推進（ニュースポーツ指導、ポールウォーキング指導など）<br>レクリエーション（タオル、ボールを使って）ふわっとテニス                                |
| 活動可能場所                      | 安曇野市全域                                                                                                                                       |
| 資格・免許等                      | 日本スポーツ協会エアロビックコーチ<br>日本レクリエーション協会レクリエーションインストラクター<br>日本ポールウォーキング協会ベーシックコーチ<br>安曇野市スポーツ推進委員<br>介護士                                            |
| 活動実績<br>活動歴<br>自己 PR 等      | スポーツ推進：年 2 期（1 期 10 回）ニュースポーツ教室<br>年 1 期ポールウォーキング教室<br>個人教室 3 回／週<br>インターバル教室レクリエーション担当<br>社協「朗人大学」講師継続中<br>育成事業（豊科北小、三郷）<br>地域にて依頼時エアロビクス指導 |
| 有償・無償の区別<br>指導に当たっての<br>希望等 | 有償                                                                                                                                           |

|                             |                                                 |
|-----------------------------|-------------------------------------------------|
| 氏 名                         | 中出 房子                                           |
| 性 別                         | 女                                               |
| 指導内容                        | 健康体操、ウォーキング指導、認知症・介護予防体操、ストレッチ、<br>ウェーブリングストレッチ |
| 活動可能場所                      | 安曇野市全域                                          |
| 資格・免許等                      | 健康生きがい作りアドバイザー認定員、健康運動指導員、調理師 その他               |
| 活動実績<br>活動歴<br>自己 PR 等      | 安曇野市豊科・穂高の区の公民館にて健康体操実施中<br>認知症介助士及び介護員         |
| 有償・無償の区別<br>指導に当たっての<br>希望等 | 有償<br>4,000 円／回                                 |

|                             |                                                               |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 氏 名                         | 柳原 和男                                                         |
| 性 別                         | 男                                                             |
| 指導内容                        | 日本スポーツウエルネス吹矢<br>①初心者講習会<br>②クラブ設立アドバイス<br>③技術指導<br>④段位認定試験審査 |
| 活動可能場所                      | 安曇野市及び近郊                                                      |
| 資格・免許等                      | 上級公認指導員（5段）                                                   |
| 活動実績<br>活動歴<br>自己PR等        | 松本支部、豊科支部、穂高クラブ地域に広く普及、指導に携わっている。<br>長野県大会、松本市民体育大会で優勝あり。     |
| 有償・無償の区別<br>指導に当たっての<br>希望等 | 有償（実費） 300円／回<br>会場利用料金程度の経費負担（1人300円以内）                      |

|                             |                                                                  |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 氏 名                         | 小池 博行                                                            |
| 性 別                         | 男                                                                |
| 指導内容                        | バレーボール、ソフトバレーの指導                                                 |
| 活動可能場所                      | 安曇野市全域                                                           |
| 資格・免許等                      | 公認バレーボール指導員修得（平成 30 年 10 月）<br>（バレーボールコーチ 1）                     |
| 活動実績<br>活動歴<br>自己 PR 等      | 三郷ソフトバレーボールクラブに在籍<br>三郷ソフトバレーボールクラブで活動中<br>豊科北中学校にて社会体育バレーボール活動中 |
| 有償・無償の区別<br>指導に当たったの<br>希望等 | 無償                                                               |

|                             |                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 氏 名                         | 二見 里香                                                                                                                                                                                  |
| 性 別                         | 女                                                                                                                                                                                      |
| 指導内容                        | スポーツ全般の指導・運動遊び                                                                                                                                                                         |
| 活動可能場所                      | 安曇野市全域                                                                                                                                                                                 |
| 資格・免許等                      | 保健体育教諭（中学、高校1級）、SAJ スキー指導員、SAJ スキーC級検定員、学校図書館司書、スポーツリーダー、日本スポーツ少年団認定員、日本体育協会公認ジュニアスポーツ指導員、コーディネーショントレーニング普及員、レクリエーションインストラクター、日本カウンセリング学会カウンセリング心理士、ガイダンスカウンセラー、中級教育カウンセラー、日本心理学会認定心理士 |
| 活動実績<br>活動歴<br>自己PR等        | スキーインストラクター（スキースクール所属）、親子体操教室星の子講師（安曇野市）、家庭教育講座（就園前親子講師）、楽動隊スポーツ少年団指導員（野外活動）、安曇野市スポーツ推進委員・小学校支援員、相談室                                                                                   |
| 有償・無償の区別<br>指導に当たっての<br>希望等 | 有償                                                                                                                                                                                     |

|                             |                                                                                                                               |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 氏 名                         | 鳥羽 幸恵                                                                                                                         |
| 性 別                         | 女                                                                                                                             |
| 指導内容                        | 優しいチェアヨガ体操<br>一つ一つのポーズを意識して行うことで偏った筋肉、骨格を正しく整えたり、血液循環が良くなります。<br>日常のすきま時間にエクササイズすることでバランスや姿勢の改善につながります。<br>健康維持に役立つ体操をお伝えします。 |
| 活動可能場所                      | 明科地域                                                                                                                          |
| 資格・免許等                      | チェアヨガインストラクター                                                                                                                 |
| 活動実績<br>活動歴<br>自己PR等        | 出産を機に体操を始め、仕事と家庭のバランスをとりながら、子育てにとっても役立ち健康を保ち続けています。                                                                           |
| 有償・無償の区別<br>指導に当たっての<br>希望等 | 有償<br>300 円／回（お茶・お菓子代）<br>当日は運動できる服装、上履き、タオル持参<br>午後の活動を希望します。                                                                |



|                             |                                                                                                           |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 氏 名                         | 松田 久雄                                                                                                     |
| 性 別                         | 男                                                                                                         |
| 指導内容                        | 安曇野市スポーツ推進委員会によるニュースポーツ等の指導、地区<br>スポーツイベント等の補助等、内容により派遣<br>(男性 18 名、女性 12 名)<br>(豊科・穂高・三郷・堀金・明科 各地域各 6 名) |
| 活動可能場所                      | 安曇野市全域                                                                                                    |
| 資格・免許等                      |                                                                                                           |
| 活動実績<br>活動歴<br>自己 PR 等      | 地区公民館主催の様々な教室のお手伝い (ボッチャ等の指導)                                                                             |
| 有償・無償の区別<br>指導に当たっての<br>希望等 | 無償                                                                                                        |

\* スポーツ推進委員会の事務局 安曇野市商工観光スポーツ部 スポーツ推進課 スポーツ推進担当

|                             |                                                                         |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 氏 名                         | 鈴木 涼子                                                                   |
| 性 別                         | 女                                                                       |
| 指導内容                        | フラダンス                                                                   |
| 活動可能場所                      | 安曇野市内公民館等（鏡必要）、自宅スタジオ                                                   |
| 資格・免許等                      | フリーフラインストラクター、フラダンサー、フラスタジオ「プアラウレレ」代表                                   |
| 活動実績<br>活動歴<br>自己 PR 等      | フラ歴 16 年。各種フラインイベント（さいたま、東京、横浜）、発表会等<br>舞台出演多数。福祉施設でのボランティアイベントも積極的に参加。 |
| 有償・無償の区別<br>指導に当たっての<br>希望等 | 有償<br>応相談<br>フラダンスに興味のある方ならどなたでも歓迎です。                                   |

|                             |                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 氏 名                         | 小林 玲奈                                                                                                                                                                      |
| 性 別                         | 女                                                                                                                                                                          |
| 指導内容                        | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 操体法（やさしい歪み直し）</li><li>・ 沖ヨガ（体の歪みを修正するポーズを取り入れたヨガ）</li></ul> 慢性的な腰痛、ひざ痛、肩こり、便秘、胃下垂などの改善に効果をもたらし、より健康で美しいバランスのとれた身体づくりを操体法&沖ヨガで行います。 |
| 活動可能場所                      | 安曇野市全域                                                                                                                                                                     |
| 資格・免許等                      | 日本総合ヨガ協会二段<br>操体法指導員                                                                                                                                                       |
| 活動実績<br>活動歴<br>自己 PR 等      | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 三郷教室、堀金教室、松本教室開催</li><li>・ 個人指導、出張レッスン</li></ul> 身体の個性に合わせた修正ポーズや歪み直しを行い、より良い状態を目指します。                                             |
| 有償・無償の区別<br>指導に当たっての<br>希望等 | 有償（時間・人数により応相談）                                                                                                                                                            |

|                             |                                                                      |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 氏 名                         | 久保田 和明                                                               |
| 性 別                         | 男                                                                    |
| 指導内容                        | 日本スポーツウエルネス吹矢協会に準じた指導<br>①初心者講習会<br>②技術指導<br>③級・段位認定審査<br>④支部設立アドバイス |
| 活動可能場所                      | 安曇野市内 近隣市町村                                                          |
| 資格・免許等                      | 日本スポーツウエルネス吹矢協会 公認指導員                                                |
| 活動実績<br>活動歴<br>自己 PR 等      | 公認指導員として会員及び入会希望者に指導<br>練習日に体験会を開催しています。<br>積極的に松本大会（年 3 回）・県大会参加    |
| 有償・無償の区別<br>指導に当たっての<br>希望等 | 有償<br>300 円／回                                                        |

|                             |                                                                                                     |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 氏 名                         | 上野 剛汰                                                                                               |
| 性 別                         | 男                                                                                                   |
| 指導内容                        | 「障害予防教室（ケガをしないための身体の使い方、ストレッチ方法、ケアの仕方、パフォーマンス up の方法など）」<br>「正しい身体の作り方（食生活、筋トレ方法など）」                |
| 活動可能場所                      | 安曇野市全域                                                                                              |
| 資格・免許等                      | 理学療法士（運動器認定理学療法士）、リウマチ財団登録理学療法士、<br>DYMOCOインソール製作技術資格者ライセンス終了                                       |
| 活動実績<br>活動歴<br>自己PR 等       | 丸の内病院、鈴木整形外科（現在）でお子様からお年寄りまで幅広くリハビリをさせて頂いております。<br>地域での介護予防などの出前講座や、中学・高校生のスポーツ現場での障害予防教室を実施してきました。 |
| 有償・無償の区別<br>指導に当たっての<br>希望等 | 有償<br>5,000～10,000 円／回                                                                              |

|                             |                                                                     |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 氏 名                         | 玉井 成男                                                               |
| 性 別                         | 男                                                                   |
| 指導内容                        | バスケットボール（小学生から一般の方まで）                                               |
| 活動可能場所                      | 安曇野市全域                                                              |
| 資格・免許等                      | 日本バスケットボール協会公認 D 級コーチ<br>日本バスケットボール協会公認 E 級審判員                      |
| 活動実績<br>活動歴<br>自己 PR 等      | 小学校・中学校・高校・大学・社会人で選手としてプレー経験あり。<br>指導歴は主に高校生を対象に約 20 年コーチとして指導経験あり。 |
| 有償・無償の区別<br>指導に当たっての<br>希望等 | 無償<br>バスケットを通して健康を保つ為楽しく活動できれば良いと考えています。<br>平日・休日可能です。              |

