

別紙1 「指導者派遣プログラム及び派遣指導料」

NO	プログラム名	プログラム内容
1	ウォーキング ノルディックウォーキング	楽しくウォーキング、ノルディックウォーキングをするために、ワンポイントアドバイスを行います。
2	中高齢者の体力づくり (遊悠元気運動など)	「呼吸法」「筋トレ」「ストレッチング」「身体ほぐし」などそれぞれの体力などに応じ、自宅でもできる運動を紹介します
3	コンディショニング プログラム	対象別にコンディショニングプログラムを体験します ○中高齢者 動き方の癖からくる身体の歪みの改善 ○アスリート パフォーマンスを発揮するために、身体の使い方の癖を改善して合理的に動く、疲れづらい身体づくり
4	体成分測定&健康体操	筋肉量や脂肪量などを測定し、身体構成バランスなどを評価、自宅でもできる効果的な運動プログラムを体験します
5	コーディネーション トレーニングプログラム	幼児～中高生まで、年代や周囲の状況に応じた一連の動きをスムーズにおこなう力のトレーニングプログラムを体験します
6	こども運動あそびプログラム 親子運動あそびプログラム	楽しく体を動かし、巧みな動きを身につける様々な運動プログラムの体験します
7	体力テスト	文部科学省「新体力テスト」を行い、自分の身体への興味関心を高め、継続して運動するきっかけと行うきっかけや運動継続のための目標となります。
8	ニュースポーツ ※別途、ニュースポーツ用具 貸出料が必要です	子どもから高齢者まで幅広い世代で体力レベルを問わず競技できるニュースポーツを体験します

上記にないプログラムについては相談してください。

派遣指導料

区分	加盟団体 (地区・校区団体)	非営利団体 (ふるさとづくり推進協議会等)	その他の団体
派遣指導料 (指導員1人 1回約90分)	2,000円	4,000円	7,000円
体成分測定料 (1回)	2,000円 合計4,000円	2,000円 合計6,000円	2,000円 合計9,000円