

通し	人材	氏 名	種目	性別	指導内容	指導可能対象者	指導可能日時	資格	活動歴・自己PRなど	問合せ先
1	4	倉石 隆現	スキー 水泳	男性	スキー、水泳、水上安全法	幼児から老人まで	一ヶ月前に受付 交渉にて	スキーバトロール、水泳上級教師、日 赤水上安全法指導員	スキーは小学校から、水泳は小学2年生から現在まで、水泳は地域の大会、市 民水泳大会並び野尻湖遠泳50回完泳をもって選手としては退いて、引き続き指 導者として、日赤水上安全法指導員、日本水泳連盟上級教師として60年以上 行っている。スキーは19名の1級取得者、クラウン、テクニカル、正指、ナショ ナルコーチを育て、海外に留学させて、後輩の指導に当たらせている。	倉石 隆現 【電話】286-3916 【FAX】286-4009 【E-mail】zbc95011@wing.zero.ad.jp
2	5	小川 隆江	太極拳 健康体操	女性	健康体操、リフレッシュダ ンス、太極拳など	社会人 (高齢者の指導も可能)	水・土・日曜日 (時間については要相談)	健康運動指導士・日本体育協会ス ポーツ指導員、日本武術太極拳指導 員	健康づくり・体力づくりを指導します。簡単なダンス、体操、太極拳、ゲームなど をして健康寿命を延ばしましょう。	小川 隆江 【携帯】090-9668-5644
3	42	工藤 千恵	健康体操 水中運動 (アクアビクス、水 中ウォーキング) ラジオ体操 親子体操 キッズダンス 3B体操	女性	健康体操、転倒予防体操、リ ズム体操、ストレッチ体操、水 中運動(ウォーキング、水中 体操)、ラジオ体操、キッズリ ズムダンス、親子体操、中・ 高齢者体操、生活習慣病予 防改善運動(糖尿病など)、ク ラスお楽しみ企画指導・ダン ス振り付けなど	幼児、学童、一般、 中・高齢者	曜日、時間については相談で (定期的な指導についても 相談で)	厚生労働大臣認定健康運動士、日本 アクアサイズ協会認定水中運動指導 士、日本コアコンディショニング協会ア ドバンストレーナー、全国ラジオ体操 連盟1級指導士、公益社団法人全国 3B体操協会認定3B体操指導者、日 本ドッジボール協会認定8級審判員、 小学校教員免許、中学高校保健体育 教員免許	中学校保健体育正規教諭を退職し、長野に移住してから、地域の健康体操の 普及に努める。『健康体操同好会』『子どものための体操教室・リズムダンス教 室』など開設。長野市保健所健康課の講座講師、公民館成人学校講師、その 他ラジオ体操の指導や、カルチャーセンター講師、スポーツクラブで『アクアエ クササイズ』『水中機能改善』などのレッスンを担当し、豊富な経験を生かした幅 広い指導を行っている。	工藤 千恵 【電話】026-217-7093 【E-mail】tako8.tanabe@gmail.com
4	44	米望 和美	卓球	女性	卓球	子供、学生など	要相談	C級スポーツ指導員	子ども・学生等指導	※連絡先は、 スポーツ課【電話026-224-7804】へ、 お問合せください。
5	59	武井 敏子	ラジオ体操第1・ 第3スローパー ジョン、ストレッ チ、簡単ダンス、 ディスコ	女性	3歳～中学生キッズのジャズ 体操、知的障害者レクリエ ーション、中高年のストレッチ・リ ズムダンス等の健康教室、 2019年より初のディスコダン ス講座も担当しています	老若男女(3歳～90歳)	日時については要相談	財日本体育協会公認スポーツ指導 員、日本ジャズ体操指導者連盟(1985 年取得)	指導開始時は、転勤族であったため、各地域でのスポーツ行事進行の、お手伝 いをしていました。 1994年に長野市に戻り、ナチュララム・ムメント 3-2-1・長野市体育指導委員に 籍をおき、キッズ～中高年までの、ジャズ体操・ストレッチ・リズムダンス教室を、 楽しくくわがかりやすく指導しています。 またオリンピック・パラリンピック・長野マラソンなどの参加経験を生かし地域行 事への市民参加を積極的によりかけています。	武井敏子 【携帯】026-233-5592 【携帯】090-4943-0752
6	64	塚田 佳代子	ウォーキング エアロビクス 各種体操 ダンス指導	女性	ストレッチ体操、エアロビク ス、ウォーキング、ボールエク ササイズ、ヨガ、ピラティス、 ダンベル体操、チアダンス、 親子体操、障害者のダンス・ ヨガ・体操指導、チアリーデ ィング指導、ストレッチボール、 頭の体操	幼児、小学生、学生、 社会人、高齢者、 障害者	要相談	AFAA(アメリカンフィットネス&エアロビ クス協会)認定フィットネスエアロビク スインストラクター、障害者スポーツ指 導員、PFAヨガ、PFAピラティス認定健 康管理士、健康指導員一般・ヨガ・ピ ラティス、シニアフローリー認定インストラ クター、健康管理能力検定1級、ペー シックコアコンディショニングインストラ クター	親子で楽しめるレクリエーションから、障害者・高齢者の方でも、楽しく身体を動 かせるように指導していきます。 スポーツ講演会、スポーツ大会のウォーミングアップ、レクリエーションなど指導 可能	※連絡先は、 スポーツ課【電話026-224-7804】へ お問合せください。
7	65	渡辺 由紀子	ヨガ	女性	ヨガ全般、キッズアートヨガ、 マタニティヨガ、託児付ヨガ、 瞑想、椅子ヨガ	妊婦、一般、子ども、男 性、カップル	希望に応じます。	日本マタニティヨーガ協会講師、日本 フィットネスヨーガ協会講師、ヨーガニ ケタン協会ヨーガ療法	フィットネス&ヨガ指導歴20年。学校保護者会、幼稚園保護者会、地域公民館 などでの交流会などでも指導します。 マタニティヨガに関しては、産婦人科医院との提携もしており、ご安心して、お受 けいただくことが出来ます。	渡辺 由紀子 【携帯】080-1065-3006 【E-mail】 studioukey@gmail.com
8	66	高木 裕子	ヨガ	女性	ルーシーダットン(タイ式ヨ ガ)、骨盤調整ヨガ®、ジャ イロキネシス®	どなたでも	要相談	日本ルーシーダットン普及連盟認定イ ンストラクター、Self Adjustment骨盤 調整ヨガ®認定インストラクター、ジャ イロキネシス®認定トレーナー	長野市内を中心に活動しています。 ヨガを通し健康美の維持と体を動かす事の心地よさを一人でも多くの方にお伝 えできればと思います。	高木 裕子 【電話】026-3440-6270 【HP】https://yusie.com 【E-mail】yusie07@yahoo.co.jp
9	70	和田 恵実	チアリーディング チアダンス 各種ダンス HIPHOP ジャズダンス 他	女性	チアダンス、HIPHOP、ジャズ ダンス、ストレッチ体操、健康 体操	年少～小・中・高校生、 学生、一般	要相談	日本チアリーディング協会認定指導 員、チアダンスインストラクター養成 コース修了	大学時代は日本チアリーディング協会のチームに所属、バレーボール実業団フ ジフィルムブラネッツ専属チアリーダー、アメリカンフットボールASAHiビールクラ ブシルバスター専属チアリーダー、社会人ではクラブチームデビルスに所属、 長野に帰省後、2002年～長野チアリーディングチームレンジャースの立ち上げ に協力し、コーチ兼監督、2004年～スポーツ少年団長野チアリーディングチーム コルツのヘッドコーチ、同時期に長野商業高校チアリーディング部に協力し初代 コーチ、2007年～チアダンス&チアエクササイズ講座主催(講師)、2015年～白 馬チアチームコーチ、同時期飯田女子チアリーディング部立ち上げに協力(アド バイザー)、2019年6月～11月信州チアダンス教室辰野校講師、日本チアリー ディング協会認定指導員・日本チアダンス協会インストラクター養成講座修了。 各種ダンス歴25年 HIPHOP、ジャズダンス、バレエ他	和田 恵実 【E-mail】 777.emi.happiness@gmail.com
10	72	早川 拓志	太極拳	男性	陳式太極拳	小学校高学年以上の 男女 60歳以上の男女も歓迎	日曜日	日本陳式太極拳学会指導員	陳式太極拳とは、中国河南省の陳氏一族が、家伝の武術をもとに創始したと伝 わっています。身体の内面、意、気、神、力を用いるのが特徴で、老若男女を問 わず、中国を代表する「健康法」として親しまれています。	【URL】 https://nctd2009.wixsite.com/nctd2 【E-mail】nctd2009@gmail.com
11	82	山口 由喜夫	ノルディック・ ウォーク	男性	生活習慣病の予防、介護予 防、ダイエット&姿勢矯正、サ ルコペニア、フレイル	糖尿病の方、運動療法 お勤め、 運動したい方(誰でも)	月・土・日 R4.10月から水・木・ 金・土 その他の曜日をご希望の方 も、まずはご相談ください。	一般社団法人全日本ノルディック・ ウォーク連盟ウォーキングライフマイ スター(指導者を養成する指導員)	歩かなかつたらずけなくなる！4本歩きで安定歩行、 姿勢が良くなり身体の歪みが取れバランスの良い体になります。 上肢下肢を動かし全身運動です。 股関節、肩甲骨の稼働域が拡がり認知症予防になります。 自律神経が安定し気分爽快 お笑い健康指導員やります。	山口 由喜夫 【電話】080-5147-4751
12	83	滝澤 秀貴	サッカー	男性	個人のボールを扱う技術レベ ルを上げるボールタッチドリ ブル・リフティング・重心移動 ができる身体づくり	小学生・中学生	週末 時間は要相談	C級指導者ライセンス	・プロを意図的に育てた独自メソッドで子供たちの可能性と伸び代をつくります。 ・FC・バルセロナのキャンプでMVPに選ばれた選手を育成。	滝澤 秀貴 【E-mail】 threestripe.excelnoble@yahoo.co.jp
13	84	和田 恵	笑いヨガ	女性	笑いヨガ	要相談	要相談	ラフターヨギーダー、保育士	2012年 ラフターヨギーダー資格取得。当時の勤務先(市内の病院)内に笑い ヨガクラブを立ち上げる。テレビ取材を受ける。 2013～2019年 勤務先の「出前講座」で市内の福祉施設・病院・公民館での実 施。会社や官庁などでの研修やアイスブレイクの実施経験があります。(2021年 退職) たくさん笑うので、妊婦さんや重度な腰痛のある方、3か月以内に手術を受けた 方にはおすすめです。大笑いをして心も身体もあったまりましょう！	※連絡先は スポーツ課【電話026-224-7804】へ お問合せください。
14	85	山口 有佐	キッズヨガ ティーンヨガ	女性	体づくり・ストレスケア・ 健康意識・関係性・学習レ ディネス向上を促すキッズヨ ガ・ティーンズヨガ	幼児4歳～高校生	平日・土日 時間等要相談	YogaEd キッズヨガ専門トレーナー 小学校教諭2種免許状 大阪医科大学MBSR研究室マインドフ ルネス8週間修了 英国mips中高生のためのマインドフル ネスb認定講師 ・一般社団法人こどものポッケ 代表理事 ・子どもたちへヨガを伝える会 などの 代表 ・一般社団法人こどもカルチャーEducation 上級講師 ・長野市放課後アドバイザー 年間20施設訪問 ・元 公益社団法人日本キャンプ協会キャンプディレクター	日本ではまだ珍しい、「子ども専門のヨガ」を全国各地で伝えています。 2020年～3年間長野市教育委員会「体力向上グッドプラン」ハートフルヨガ講師 として市内小中学校30校の授業でキッズヨガを届けてきました。 発達に即したヨガポーズ、遊びを交え児童生徒は主体的に活動していきます。 運動が苦手な児童～アスリートを目指す方まで、自分の身体、心と仲良くなり、 調整力を高める機会にオススメです。子ども向けのヨガは、年齢に応じて、情 動を社会性の学習(SEL)を用いた関係性ゲーム、対話ワーク、子ども向けの呼 吸法を通し、自分を大切にしていける経験を届けます。 幸福感・健康意識向上を図るため、日常のワークバランス力を高めます。運動 習慣作り、クラブ活動の一環など気軽に声をかけください。	山口 有佐 【携帯】090-5418-8476 【mail】egaokidsyoga@gmail.com
15	86	林部 美代子	体操 コンディショニング	女性	ストレッチ体操・エアロビクス・ コンディショニング・ 親子体操・脳活体操・ 水中ウォーキング	小学生 成人 高齢者	平日 要相談 日曜・祝日等を実施されるイ ベント企画など可能	健康運動指導士 介護予防運動指導員 日本コアコンディショニング協会アドバ ンストレーナー	子ども・学生等指導から働く世代、中高年から高齢者の方まで、また、運動が苦 手な方も身体を動かすことが楽しいと喜びを感じていただくナビゲートをしま す！！	林部 美代子 【携帯】090-2974-5527 【mail】miyokohayashibe@rx.tnc.ne.jp