

## 10. スポーツ・レクリエーション



	氏名		指導分野	指導内容・PR等	活動歴・資格	備考	連絡先電話番号
	生年	性別					
1	かみや まさかず		ペタンク競技の指導	ペタンク競技は誰でもいつでもどこでも出来るスポーツです。年齢性別は関係なくハンデーもありません。東部コミセンペタンククラブに所属して、指導その他お世話をさせて頂いています。和歌山市ペタンク協会の副会長です。フランス生まれのスポーツです。	平成15年度から、東部コミセン、近隣小学校、自治会等教室の依頼を受け、指導中。ペタンク審判員2級、指導員3級(日本ペタンク協会)あり。	小学生から大人まですべての人対象	073-478-0297 090-1896-4722
	1926年生	男					
2	たぶせ みつひろ		フォークダンス	ヒットソング等に振付けた優しいレクリエーションダンスやフォークダンスを指導。リズムに乗って体を動かし、足腰を使い、心拍数を上げ、頭も使い、いい汗をかき、爽快感を味わい、老化を防止しています。現在、市内で優しく指導しています。	指導暦30年。「やさしいフォークダンスクラブ」で指導中。日本フォークダンス連盟公認指導者、レクリエーションインストラクター	主に初級者から中級者まで対象	073-445-4352
	1941年生	男					
3	むかい ともや		けん玉	今、世界中で話題になっているけん玉は、日本の伝統玩具です。技の数が無限にあるけん玉を使って心と体を鍛えましょう。世界大会や全国パフォーマンス大会で優勝している世界一の技をお楽しみ下さい。パフォーマンス・講演、何でも引き受けます。世界大会3連覇、全国大会10回優勝	けん玉歴8年 けん玉道六段、JKA公認1級指導員、普及員講師、空中技検定三段、SLC:3L	土・日曜日希望 パフォーマンス・講師・講演組み合わせはどれでも可。 貸し出しけん玉も用意いたします。	090-3051-4182 <a href="http://kendamadendo.shi.gouketu.com">http://kendamadendo.shi.gouketu.com</a>
	1986年生	男					
4	にしぐち まさとし		吹き矢	誰にでも気軽に参加できる腹式呼吸を用いた健康作りと、最近少なくなった地域のコミュニティ作りを目指しています。	平成21年11月から市内のコミュニティセンターやアートキューブにて教室を開催。又、和歌山市のイベントその他のイベントに参加。和歌山県吹き矢レクリエーション協会センター長	金・土曜日午前・夜間希望。 子供からお年寄りまで気軽に参加可 消耗品は受講者負担	090-3992-0367 <a href="http://sky.geocities.jp/masasume338/">sky.geocities.jp/masasume338/</a>
	1965年生	男					
5	いとう あきよ		健康体操	どなたでも笑って楽しめる健康づくりを目指して活動しています。現在は子育てママを中心とした、子供連れで参加可能な「あいあい教室」を運営。美しい姿勢、柔らかい身体、筋肉と強い骨づくりを心がけています。	2005年からサークル活動や公共団体の健康増進教室の講師として活動。バランスボール、介護予防体操、エアロビクス、ママのベビー抱っこエアロ等 健康運動指導士、教員免許状(小・中・高)保健体育	平日午前希望 高齢者、中高年、子育てママ、親子など対象に合わせて指導可	090-1784-7706
	1975年生	女					

## 10. スポーツ・レクリエーション



	氏名		指導分野	指導内容・PR等	活動歴・資格	備考	連絡先電話番号
	生年	性別					
6	つじもと やすこ		体操	リラックス体操、ストレッチ体操、筋肉をつける体操の後、リズムに乗って運動します。28年も続けて来て下さっています。努力することによって健康な身体と豊かな心が出来ると感じます。体操の楽しさが味わえ、なつかしい曲を口ずさみながら、手足を動かし、生き生きとした身体になります。	公民館活動28年、他は自分の教室で指導。年一回小学校の体育館でのまつり参加 日本体育協会公認スポーツ指導者	午後希望	073-461-3633
	1945年生	女					
7	そうがわ まさこ		太極拳	太極拳の動きを取り入れて、特に膝や腰の強化をしながらしなやかで強い筋肉を作っていくストレッチを中心にしています。ボディバランスを整えて、理想のスタイル作りも目指します。	初心者から指導者や選手の育成まで、幅広い内容の教室を持っています。 (社)日本武術太極拳連盟公認A級指導員 (社)日本武術太極拳連盟講師	FB:和歌山武術太極拳研究会 rag.baromasako@i.softbank.jp	090-6977-6590 073-448-0735
	1958年生	女					
8	むらかみ みつお		ジークンドー	ブルース・リーが創始した格闘芸術ジークンドーを研究・実践継承しています。打・投・極の総合武道です。ロサンゼルス本部より正式認可を受けた和歌山支部として活動しています。初心者、子供、女性でも安全に練習できます。	1999年和歌山支部設立より毎週日曜日に野崎地区自治会館にて練習 ジュンファンゲンフー/ジークンドーアプラントイス・インストラクター	和歌山支部 http://kns.no-ip.com/~jkd/	090-7354-8284
	1961年生	男					
9	むらかみ みつお		フィリピン・カリ	フィリピンで発祥した武器&徒手の総合武術です。短棒術を中心に練習しますが、ナイフ術や体術もあり、護身に役立ちます。ソフトスティックやプロテクターを装着して練習するので安全です。	毎週日曜日に野崎地区自治会館で練習しています		090-7354-8284
	1961年生	男					
10	むらかみ さなえ		ストレッチ ヨガ(経絡ストレッチ)	経絡ストレッチとは、身体を中心(丹田)を考えて、つぼを刺激し血流をよくし東洋医学の考えを取り入れた中国のヨガです。現在も大阪で勉強・習いながら指導しています。私自身も体調がよくなり喜んでいる中、年配の方もだんだん増え喜んでいただいています。	平成18年頃から体育館で指導(10回5回限定でのコミュニティセンターでも指導) ストレッチヨガ研究会認定インストラクター	指導時間:相談の上決定 年配の方も参加可	090-3264-6179
	1961年生	女					

## 10. スポーツ・レクリエーション



	氏名		指導分野	指導内容・PR等	活動歴・資格	備考	連絡先電話番号
	生年	性別					
11	むらかみ さなえ		キッズダンス (KIDSピクス)	今、流行の曲を使ってSTEP指導し一曲のDANCEを指導します。小学校等の子供サークル、各種イベント、福祉施設への発表会、指導しています。現在、野崎連絡所にてリトル(幼稚園まで)KIDS(小学生)を指導しています。	2000年頃から指導。 現在は野崎連絡所にて木曜日16時半からリトル、17時からKIDS指導中 日本キッドピクス協会認定インストラクター	木曜日午後希望 3歳ぐらいから指導可 体験教室可	090-3264-6179
	1961年生	女					
12	むらかみ さなえ		エアロビック DANCE	最初にエアロのStepで身体をほぐしてから流行の曲で踊る練習をしています。TVに出ているグループ等のDANCEを覚えて指導します。単発の指導もしています。年代に合わせてDANCEを指導します。ストレッチ・ヨガで癒し終わります。	平成12年からコミュニティセンター等で指導中。3年程前から体育館で定期的に指導。単発での依頼も指導 文部科学省公認エアロビックC級指導員	時間応相談 年齢不問 初心者から指導	090-3264-6179
	1961年生	女					
13	たばた すずみ		健康体操	「31の動作と呼吸法による20分で出来る健康体操」 機械器具を用いず、畳1帖の空間があれば、どこでも出来る。独特の呼吸法と号令を用いる。日本唯一の治療を目的とした運動療法です。	1985年(昭和60年)より指導中。1992年(平成4年8月)文部科学省体育局生涯スポーツ課主管自彊術指導者資格取得。公益社団法人自彊術普及会準師範26号	日曜日午後希望	073-479-2240
	1941年生	女					
14	もり きょうじ		マジック 万華鏡作り おもちゃ作り こままわし しめなわ作り	本格的オイル式万華鏡作り、子どもに遊べるおもちゃを作ったり独楽の回し方を指導します。12月に太い注連縄づくりの指導もします。マジックの入門の講習やマジックショーもご要望にお応えできます。幼稚園、保育園、小学校等や地域で計画したことをどうぞ。	①各地でマジック講習会 ②幼・保・小中高・老人介護施設・各種団体にマジックショー ③県文・万葉館その他で万華鏡作り講習(オイル式) 和歌山マジシャンズクラブ講師	日時応相談 交通費:遠方の場合希望 材料費:必要	073-452-8627 090-8792-8890
	1942年生	男					
15	まつやま きよひで		気功法	呼吸法や気功法で心と身体のストレスを取り除いてリラックスさせます。ゆったりとした呼吸法は自律神経を整え免疫力を高めると言われています。瞑想法は心のエネルギーを充電してすっきりとします。日常のわずらわしさから解放されたひとときを過ごしてください。	平成15年より各地で気功教室を開催し始める。 現在、和歌山、大阪、東京でも開催しています。 気功整体師免許あり	曜日・時間指定ありません。 中学生以上対象	073-426-2526
	1956年生	男					

## 10. スポーツ・レクリエーション



	氏名 生年   性別	指導分野	指導内容・PR等	活動歴・資格	備考	連絡先電話番号
16	やまもと なおこ 山本 尚子	ピラティス	ピラティスとはコアの筋肉(インナーマッスル)を鍛えてバランスのとれた丈夫な身体をつくっていきます。姿勢がよくなったり、肩こりや腰痛、便秘などが改善されたりと様々な効果も表れてきます。	2009年より岩出のスポーツクラブにてフリーのピラティスインストラクターとして活動中。資格等:STOTT PILATES マットワーク初・中・上級、JCCAベーシックインストラクター	水曜日午前希望 ヨガマット(代用品も可)を各受講者の方に用意していただきます。	090-8881-4311
	1973年生   女					
17	はしもと ようこ 橋本 葉子	身体のセルフ・コンディショニング・エクササイズ	心身を良好な状態に整えるお手伝いをするコンディショニングトレーナーが、セルフで行うコンディショニングを軸に指導します。Yoga、ヨーガセラピー、呼吸法、体幹トレーニング、JSAバランスボール、ダンスエクササイズなど。全身の感覚を鍛えながら、身体の動きや質を高めていきます。一般アスリート、子供達のからだづくり！シニアの健康増進！骨盤調整やウェスト引締めなど健康美容に！	日本医学トレーナー協会:メディカルトレーナー、全米アライアンス:ヨガインストラクター、Gボール協会:JSAボールエクササイズインストラクター、コアコンディショニング協会インストラクター、ヨーガ療法士学会会員、インド中央政府公認 VYASA(ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガセラピー研究財団)認定ヨーガ・インストラクター、同研究財団のヨーガ療法士課程を修業中。赤十字救急法救急員	毎週は火曜日を希望。 他の曜日は、1日ワークショップ等相談応じます。	050-7120-2591
	1959年生   女					
18	やまぐち かずみ 山口 和美	ノルディックウォーキング	2本のポールを使用することにより、全身運動となり、背筋が伸び、又、足腰への負担軽減になります。メタボリックシンドロームの予防と改善、ダイエット効果もあります。いつまでも元気に健康にカッコ良く歩いてみませんか。	H23から泉州・和歌山を中心に指導中。長居障害者スポーツセンターにて体験会を実施。(社)全日本ノルディックウォーク連盟ノルディックウォーク公認指導員。(公財)日本障害者スポーツ協会公認初級障害者スポーツ指導員	午前希望	072-471-3885
	1958年生   女					
19	まゆこ MAYUKO	健康運動(筋トレ)	健康を保つためには、普段から食生活やお手入れなどのボディマネージメントも必要ですが、なかでも「運動」は年齢に関係なく「健康」を求める上で必要不可欠です。Fun Fitness 楽しく運動し、筋肉をつけて健康美をめざしませんか。	平成23年度からリビング、個人、ジストでフィギュアロビクスとFun Fitness(楽しく筋トレ)をやっています。	曜日・時間は相談しながら決めさせていただきます。	090-3263-3823 <a href="http://mayuchandiet.blog.fc2.com/">http://mayuchandiet.blog.fc2.com/</a>
	1974年生   女					
20	ひだか やすよ 日高 靖代	社交ダンス	これから社交ダンスを始めたい方、ダンスタイムを楽しみたい方”頑張った分だけ感動があります”自分に感動出来るような貴女に、そして貴女に！親切丁寧にお教え致します。さあ！私と前へ歩き始めませんか？教師暦35年、後継の道をと誓いつつ…。	・昭和50年ダンス教師資格取得 ・昭和60年からダンスサークルで活動中	月・火・金曜日希望	090-5158-4427
	1945年生   女					

## 10. スポーツ・レクリエーション



	氏名 生年   性別	指導分野	指導内容・PR等	活動歴・資格	備考	連絡先電話番号
21	たつみ つやこ 異 ツヤ子 1949年生   女	健康体操	加齢による筋力低下を抑え、病院等と仲良くなるのではなく、地域の仲間と手を取り合い、励ましあいながら年を重ねる！を目標とした健康体操を行います。	市内・下津等で指導し、30年になります。今年1月、善明寺の高齢の方々と楽しい時間を過ごさせて頂きました。		073-436-5481
22	なかむら しろう 中村 四郎 1948年生   男	護身術の知識及び実技	少林寺拳法の技を基本にした護身術です。子供から高(幸)齢者のかたまで、参加者同士でお互いに楽しみながら、自身や大切な人の心身を守る知識や技術を学んでみませんか。幼稚園や小・中学校からの依頼が多いですが、数名のサークルでもけっこうです。「犯罪のない、明るく住みよい社会づくり」をめざして、楽しく護身術を学んでいただける活動をしています。	少林寺拳法歴44年。 その技を基本にした護身術活動歴8年。 少林寺拳法・正範士7段	場所と参加者の募集は、主催者側。 講師旅費・報酬等は一切不要	073-477-3427 090-6061-7868
23	さかもと よしき 坂本 義紀 1950年生   男	太極拳(初級)	太極拳の基礎「簡化二十四式太極拳」をします。無理なく、きまめた動きをしながら、身体の内部から健康になることをめざします。しぜん丹田に気が集まり、足腰が鍛えられます。体操とはひと味ちがう動きで、身体の芯から汗を流しましょう。	平成7年近鉄カルチャーで「和歌山太極拳協会」の指導を受け、平成12年から助手として指導。平成20年からカルチャースクールやスポーツジムで講師をつとめる。 NPO法人「和歌山太極拳協会」(平成12年2月認証)の師範	太極拳の初級です。 特にテキストはありませんが、資料代は受講者負担 火・木曜日午前希望	090-9628-4351
24	やぎ さちこ 八木 佐知子 1986年生   女	ヨガ、ピラティス	ヨガはストレッチを重点にし、ピラティスは身体の歪みを矯正しインナーマッスルを鍛える効果があります。ヨガもピラティスも呼吸法は違いますが、呼吸への意識は同じです。この二つを組み合わせたエクササイズ「PIYO」も行っております。	和歌山を中心に泉州地域・神戸とフリーインストラクターとして活動中。 BYTフローティングヨガインストラクター、シニアヨガインストラクター、ヨガインストラクター、日本体育協会公認スポーツリーダー、リハビリ協会マットピラティス認定トレーナー	月・水・金曜日午後希望	090-3287-0730
25		ストレッチ	ホームページへの掲載はしていません。 詳細は、生涯学習課までお問い合わせください。 TEL:073-435-1138			

## 10. スポーツ・レクリエーション



	氏名 生年   性別	指導分野	指導内容・PR等	活動歴・資格	備考	連絡先電話番号
26	みやもと ちか 1967年生   女	初級ヨガ	タイのラジオ体操、ルーシーダットンの技法を中心にシンプルな動きで行うストレッチ法なので、老若男女問わず楽しんで頂けます。独特の呼吸法でリラックス&マッサージ効果もあり一つ一つの動きの意味を説明しながら、ご自身の体が変わる楽しみを感じて頂けます。	2005年より美と健康に関する総合プロデューサーとして講演活動やヨガウォーキング等のレクチャーを行っている。 トップヘルスコンサルタント協会認定、タイサイアムヘルスセンター認定ルーシーダットンヨガインストラクター、ICBウォーキングインストラクター、日本ボディデザイン協会認定講師(ウォーキング・エクササイズ)		090-3624-3481
27	おかだ まさお 1974年生   男	社交ダンス	楽しい音楽に合わせて体を動かせます。男女年令関係なく、姿勢を良くして運動すると気持ちも若く保てます。猫背や腰痛も治ります。楽しく元気にダンスしましょう。子供から大人まで楽しめます。	平成8年から社交ダンスを和歌山市内で指導しています。 商業インストラクター4級	ダンスシューズは必須です。	090-6989-5784
28	ありまつ としゆき 1935年生   男	初級登山	登山は様々な危険が伴います。しかし、正しい知識と技術を身につけていれば、危険に遭遇しても乗り越えられます。また人は足から衰えるといえます。歩くことは健康維持の最も手軽な方法です。それに楽しみが加わればいいことはありません。	平成15年より市民大学講師(旧老人大学) 防災士、二級建築士、一級衛生管理士、救急法指導員(日赤)、酸素欠乏危険ヶ所作業主任		073-445-8034
29	みやざき けんいち 1970年生   男	コンディショニング	リンパの流れをスムーズにして、疲れづらく、動きやすくなる身体づくりのための簡単な体操です。	平成24年から、新しいトレーニング方法を学び、広報活動をしています。スポーツクラブ、公民館で行っています。 NCAプロフェッショナルコンディショナートレーナー	火・木曜日 午前・午後希望	090-2049-9528
30	さかぐち まさし 1966年生   男	健康に関わる運動指導、案内全般、メタボ、介護予防、リハビリ回復期等	健康の維持・増進又は、介護予防に必要な、体の使い方を分かり易くご案内します。「健康運動指導」に特化した内容になっていますのでどなたでも効果を実感して戴けます。	・民間フィットネスクラブ16年・行政関連・個人指導(コンサルティンク)・介護施設(デイサービス中心)・特定保健指導 ・総合型地域スポーツクラブ ・健康運動指導士・教員免許(保健体育)・介護予防運動指導員・ラジオ体操指導員	午前、夜間希望	073-462-0964

## 10. スポーツ・レクリエーション



	氏名 生年   性別	指導分野	指導内容・PR等	活動歴・資格	備考	連絡先電話番号
31	さかぐち まさし 坂口 まさし	・こどもの発育期における運動・スポーツ ・「スポーツ鬼ごっこ」プログラムの公式コーチ	「スポーツ鬼ごっこ」というプログラムの普及活動をしています。主として子どもが対象ですが、大人も無論出来ます。コミュニケーションツールとしても最適です。	・スイミング指導(16年) ・スポーツ鬼ごっこ(8年) ・スポーツ鬼ごっこ公認指導員・審判員	一般社団法人鬼ごっこ協会公認のわかや愛好会の代表をしています。	073-462-0964
	1966年生   男					
32	なかぐち ともこ 中口 朋子	ヨガ	インドの伝統的なシュリカリのヨガでは、リラックスして心と体をほぐし、気の流れを整えます。深い呼吸とともに優しくしっかり行います。老若男女経験を問いません。このヨガは、インドの伝統医学アーユルヴェーダが元になっています。	2009年よりインドの師匠の元でヨガを深め始める。2011年よりヨガ指導を開始。インドと日本で定期的にヨガトリートメントや指導者養成コースを実施。	ShriKaLiAshram全米ヨガアライアンスE-RYT500	080-3130-8415
	1976年生   女					
33	やまおか ひでお 山岡 英夫	ボウリング	子供達には「ジュニアボウリングアカデミー」、シルバー世代には「健康ボウリングスクール」。中高大学生には国体を目指す「スポーツ・ボウリング競技」等、各世代の目的達成と充実感が得られる生涯スポーツとして、楽しんでいただくお手伝いをします。	平成29年から30年にかけてラウンドワン和歌山店にてインストラクターをしておりました。 JBC・USBCレベル1コーチ、JBC公認ドリラー、JPBA認定1級インストラクター、JSPO公認ボウリング指導員	平日希望 ボウリングのゲーム代と貸靴代は受講者負担で、参考資料代は300円です。土曜日曜以外を希望します。場所と時間はご要望を伺いできるだけ調整します。	070-5268-4177
	1956年生   男					
34	たけだ みか 武田 美佳	ヨガ	インドの伝統的なヨガをお伝えしています。リラックス重視の内容ですので、年齢や性別にかかわらずどなたでも楽しんで頂けます。忙しい毎日に、ヨガを取り入れ、リラックスした時間を過ごしましょう。	2006年頃からヨガを始め、2015年RY200取得。2016年より市内のレンタルスペースでヨガ教室を開催しています。夏期(7~9月)は、講師仲間と片男波ビーチでサンセットヨガを行っています。 全米ヨガアライアンスRYT200	土日祝全日・平日夜間希望	090-5092-3128
	1972年生   女					
35	よこやま あきの 横山 彰乃	ヨガ	ゆったりとした動きと呼吸法を中心に、思いっきりリラックスできるヨガを行います。ヨガをすることで気の流れが整い、心と身体のバランスがとれていきます。身体の柔軟性や年齢、性別に関係なく行っていただけます。	イベントを中心に活動しています。 全米ヨガアライアンスヨガインストラクター(RYT500)	曜日・時間指定なし 初心者対象のヨガ・親子ヨガ・メンズヨガ等も対応可能です。 ヨガマットは受講者負担	080-1447-5187
	1985年生   女					

## 10. スポーツ・レクリエーション



	氏名 生年   性別	指導分野	指導内容・PR等	活動歴・資格	備考	連絡先電話番号
36	みやざき ちか 1966年生   女	ストレッチ体操	ストレッチとヨガの良い所を取り入れ、体の中の滞りを解消し、バランスのとれたしなやかな体づくりを目指した体操になります。	各公民館アシスタント5年 個人指導4年 日本スポーツ協会体操コーチ1 リフレクソロジー・プロライセンス実技士資格 日本レクリエーション協会準中級レクリエーション・インストラクター	曜日・時間指定なし 要相談	080-6132-8174
37	たてしま さえ 1985年生   女	クレンジョガ	古くて新しい古代ヨガを体験しませんか？ 筋力や軟らかさは必要ありません。 独特の呼吸と動きで身体の不調を解消します。 お子さんから年配の方、ヨガ未経験の方から長年続けられている方まであらゆる方に効果を感じて頂けるヨガです。	元アスリートの夫婦で教えています。怪我や不調等ご相談ください。 全米ヨガアライアンスRYT200取得	曜日指定なし 時間指定なし タオル・お水(1L)・マット(レンタル有)をご持参ください。	090-5369-5743 Mail: sae3508@gmail.com
38	かわもと ひろふみ 1980年生   男	護身術	女性、初心者、子供向け、シチュエーション別、身の回りの物を使った護身術、簡単な防犯座学、護身の場で必ず必要な恐怖心をコントロールする方法などを学べる講座をさせていただきます。 講座内容はお申し込み時に依頼者様の希望をお聞きし、決めさせていただきます。	令和2年から和歌山市内で剣護身術という東京に本部のある護身術の同好会を月4、5回主宰しています。 総合護身インストラクター 剣護身術中級アドバイザー	曜日指定なし。 日程、お時間は依頼者様と相談の上、決めさせていただきます。 開催場所、参加者の募集は依頼者様。	090-4908-4202 ブログ「剣護身術和歌山」で検索
39	N・N 1983年生   女	カラーガード	カラーガードはマーチングバンドのパートのひとつで旗やポンポンなどの手具を用いて音楽を表現します。時には柔らかく、時にはリズムカルに、さまざまな気持ちを全身で表現し伝える力、発想力を育みます。近年では運動会にも取り入れられています。	2015年から和歌山市消防音楽隊で活動、現在では振付や指導も担当。	月・火・木・土希望 午後、夜間希望 子どもの指導はもちろん、これからカラーガードに取り組みたいという園や学校の先生方にも受けていただけます。 手具代は受講者負	090-9703-0723
40	N・N 1983年生   女	ヨガ	ヨガは姿勢、呼吸、瞑想などを組み合わせ、ご自身の心と身体をつなげることで精神に安定をもたらしてくれます。 身体の歪みの改善、免疫力の向上、自律神経の調整、体力や筋力の向上、老廃物の排出など、さまざまな効果が期待できます。	RYT200(全米ヨガアライアンス認定ヨガインストラクター資格)	月・火・木・土希望 午後、夜間希望 企業などへの出張も可。(チェアヨガなどもあります) ヨガマットをご持参ください。	090-9703-0723