

## 6 体育・スポーツ・レクリエーション分野講師団

	分野	小分類	氏名 (雅号・ペンネームなど)	指導内容	活動歴	PR事項	指導対象	指導人数	指導可能曜日・時間	活動希望区域
1	体育・スポーツ・レクリエーション一般、体操、レクリエーション・体づくり・社交ダンス、その他	体育・スポーツ・レクリエーション1、2、9、10	イトウ ミカ 伊藤 美華 (みかりん)	ラフターヨガ 笑いとヨガの呼吸法を組み合わせた新しいエクササイズ 呼吸法ヨガ ヨガの呼吸法を中心に全世代対象の心と身体にやさしいヨガ 心と身体に優しく美しく健康的に導きます。希望の内容、対象に合わせてプログラム指導対応いたします。 エクササイズだけでなく、講演、指導も対応可能。	秋田市女性活躍推進シンポジウム参加 秋田中央地域交流プラザ講師 秋田市生活研究グループ協議会実習指導 東北電力よりそeネットイベント講師 箕郷町社会福祉協議会ふれあいサロン講師 自宅出張教室開催	各講習会、イベント、教室等詳細確認後すべて対応可能 個人、団体、グループ活動お気軽に連絡、ご相談ください。	全世代	制限なし	全対応可	県内全域
2	乳幼児教育 体育・スポーツ・レクリエーション一般	教育一般6 体育・スポーツ・レクリエーション1	カノウ ミキ 加藤 未希	産後のママ向けフィットネス(ママフィット) 親子のふれあい(親子フィット)	秋田市の子育てで広場にてママフィットや親子フィットを開催 (カワベリア、いーばる、ウエスター、ユービス等)	私自身現在子育て中のママの立場で、産後の運動や親子でリフレッシュできる内容をたくさん親子へ提供していきたいと思っています。	子ども(未就学児)	10組~20組	平日、日中	県内全域
3	生涯学習一般、学校教育、乳幼児教育、PTA・団体・クラブ活動 自然観察・環境問題 登山・野外活動・オリエンテーリング 余暇活動・レジャー	教育一般1、3、6、11 自然科学10 体育・スポーツ・レクリエーション8 市民生活・国際関係9	コンドウ テハル 近藤 千晴	自然体験活動(ネイチャーゲーム中心)	秋田県レクリエーション協会事業への協力 自主活動(全国一斉シェアリングネイチャーの日(10月)イベント)	子どもから大人まで、いつでも誰でもどこでも自然と触れ合う楽しさを味わえます。知識だけでなくリラックス効果もあり。一人でも楽しめます。	全世代 男女問わず	何人でも (人数に応じて指導者派遣可)	土、日 (平日は要相談)	県内全域
4	人文・社会科学 体育・スポーツ・レクリエーション	人文・社会科学1 体育・スポーツ・レクリエーション5、10	コンドウ マサミ 近藤 正実	・平安古典文学のゆかりの地を紹介(特に「源氏物語」「枕草子」) ・中学校部活動として能代市バレーボール協会が設立した「能代市中学校バレーボールクラブ」(令和7年発足)の経緯と課題	・2023.9.9 能代市立図書館文学講座講師 ・2024.11.23 退職公務員連盟能代山本支部講演 ・2025.6.14 旭水会能代山本支部講演	2022年12月に「トオサン、カアサンが行く京都古典散歩~枕草子、源氏物語編~」を上梓し、2025年夏に英訳本出版予定。古典文学ゆかりの地をエピソードを交えながら紹介する。  能代市バレーボール協会は行政の動きを待たずに地域クラブを設立した。当時の協会長、現在の事務局、指導員としてその経緯、課題を紹介する。	成人 男女問わず	制限なし	月・水・金19:00~21:00以外	県内全域
5	体育・スポーツ・レクリエーション一般、武道・格技、レクリエーション・体づくり・社交ダンス	体育・スポーツ・レクリエーション1、4、9	ササキ ユウコ 佐々木 祐子	太極拳に関するすべての理論及び技術について 「高齢者対象」講座の指導に工夫を重ねている	・各コミセンサークル指導 ・秋田市社会福祉協議会主催「けやき大学」講師 ・旭南小学校「地域ふれあいクラブ」 ・日新小学校講師	世代問わず健康増進の一助になればの思いで指導しています。	全世代	5人~30人	随時希望相談の上	県内全域
6	生涯学習一般、学校教育、家庭教育、カウンセリング、青少年教育、成人教育、高齢者教育、PTA・団体・クラブ活動 数学・計算、科学・化学・実験 球技(ミニテニス)、スキー コミュニティ・地域づくり、ボランティア、国際理解・国際協力	教育一般1、5、7、11 自然科学2、4 体育・スポーツ・レクリエーション5、7 市民生活・国際関係3、4、5	サトウ タモツ 佐藤 存 (RISE)	小中学生に夢や目標を持たせる志授業 大人の学びなおし講座 防災学習、進路学習	毎年、県内小中学校10校ほどで志授業実施	各学校の要望に応じた講演を行うことができます	全世代、子ども 男女問わず	50人	いつでも(調整必要)	県内全域
7	通信・放送 球技	産業・技術8 体育・スポーツ・レクリエーション5	サトウ テルミチ 佐藤 彰倫	球技:グラウンド・ゴルフ 通信:アマチュア無線	○グラウンド・ゴルフ 同スポーツサークルへの「実技指導」及び「ルール説明会」時の講師を務めています。 ○アマチュア無線 アマチュア無線技士養成課程講師として、県内で開催された講習会の講師を担当しています。	グラウンド・ゴルフは、「いつでも」「どこでも」「だれでも」できる生涯スポーツです。また、審判員がいないのが大きな特徴です。時々ルール改定があります。そのためルールを学び直してみませんか。	全世代	1~30名	曜日の制限なし 指導時間は1時間半くらい	県内全域
8	スポーツ指導全般 食生活	体育・スポーツ・レクリエーション1、9 家庭生活・趣味5	サトウ リョウコ 佐藤 良子	肩こり・腰痛の予防改善、姿勢改善、足まわり筋力向上、食事指導による各種病気(高血圧、糖尿、ばね指、アレルギー性鼻炎等)の改善  フレイル予防体操の指導、運動後のストレッチによるケガ予防改善	飯島地区コミセンサークル指導、「あそびにけ」講師 北部市民サービスセンターサークル指導 港北地区コミセンサークル指導	催事のミニ体験、パーソナル指導、筋トレ指導 事業所の福利厚生の一環となる80キロカロリーによる食事指導	全世代 男女問わず	催事100人~200人 グループ10人~20人	第1・第3火曜日の午前中 土、日	市内および近隣市町村(天王、大瀧、男鹿)
9	乳幼児教育、男女共同参画、女性活躍推進 法律 体育・スポーツ・レクリエーション	教育等一般6、8、12 人文・社会科学6 体育・スポーツ・レクリエーション1、2、9、10	シゲヒサ イツミ 重久 愛	ヨガや健康体操、また、ITに関することも教えてあげられると思います。 ヨガは体が硬くてもOKです。認知症や集中力UP、いろいろな用途に合わせることが出来ます。また、メディテーションやオフィスの合間で企業様に指導も行います。	ヨガフェスタを秋田で初めて開催、ヨガを活用した交流会、キッズヨガ、企業様向けヨガ、チェリッシュカフェでのマヨヨガ、マタニティヨガ、シニアヨガ、チェリッシュカフェでのヨガ、アジア最大級の5万人が来るヨガフェスタに出演等々	心と身体を健やかに、そして情操教育や秋田の抱える社会問題にフィックスして指導することができます。まずはご相談ください。	全世代	何人でも	一ヶ月以上前に連絡いただけると幸いです。不規則で決まりはありません。	県内全域
10	・生涯学習一般、社会教育、学校教育、家庭教育・カウンセリング、青少年教育、男女共同参画、成人教育、高齢者教育、PTA・団体・クラブ、その他 ・政治・経済・時事問題、財政・統計、社会学 ・体育・スポーツ・レクリエーション一般、レクリエーション・体づくり・社交ダンス、その他 ・家庭生活・趣味一般、生活科学、その他 ・市民生活・国際関係一般、コミュニティ・地域づくり、ボランティア、余暇活動・レジャー	教育等一般1、2、3、5、7、8、9、10、11、12 人文・社会科学5、7、9 体育・スポーツ・レクリエーション1、9、10 家庭生活・趣味1、2、12 市民生活・国際関係1、3、4、9	ショウジ タカトシ 庄司 隆敏	(1)FP(ファイナンシャルプランナー)としてお金に関する、生活改善・収支見直し・資産形成をわかり易く体系的に教えます。また、お金の視点でみた経済の仕組みや子育て・教育・家族のあり方も楽しく話せます。  (2)モルック、ボードゲーム、ポルダリングでの地域活性活動について、各団体に所属しておりイベント企画・運営・指導の提案が可能です。ていねいに分かりやすく指導します。	(1)FPに関する節約・貯蓄・投資・節税・等に関するイベントを隔月で開催。資産形成に関する相談ボランティア活動等。  (2)モルック、ボードゲーム、ポルダリング関連の地域イベント支援、毎週実施。イベント企画や指導およびスタッフ活動等。	(1)難しいことをわかり易く、わかり易いことを面白く講義します。マクロ経済や国の指導に沿った学生向け金融教育の対応も可能です。(X:@LifePlan_sg)  (2)地域のチームと連系して興味を湧かす指導・運営が可能です。	全世代 男性女性問わず	2~10人程度	平日18:00以降 土日休日	
11	商業・経営・簿記 陸上競技	産業・技術4 体育・スポーツ・レクリエーション3	スズキ ヨシノリ 鈴木 義則	・会社の設立、就業規則の作成等指導 ・陸上競技を通しての人生の生き方講演	市内企業の講演5回	・青梅マラソン連続34回出場 ・マラソン通算350回出場 ・講演会は好評を得ています	全世代	10~20人	要相談	市内および近隣市町村
12	ヤートセ踊り	体育・スポーツ・レクリエーション10	ストッカーひろみ	ヤートセ踊り	寺内こまち はやて組の指導 総踊り、オリジナル曲の指導	子どもの健全育成	全世代(小学生・成人・高齢者)	11人	要相談	寺内小学校区

6体育・スポーツ・レクリエーション分野講師団名簿

	分野	小分類	氏名 (雅号・ペンネームなど)	指導内容	活動歴	PR事項	指導対象	指導人数	指導可能曜日・時間	活動希望区域
13	家庭教育・カウンセリング、乳幼児教育、青少年教育、男女共同参画、成人教育、高齢者教育、PTA・団体・クラブ活動体操	教育一般5、6、7、8、9、10、11 体育・スポーツ・レクリエーション2	タカハシ 高橋 静子	参加型ワークショップ形式、講義やワークやロールプレイの組み合わせ 「自分も相手も大切に、より良い人間関係構築のためアサーティブの手法を学び実践することができる」	・中通高等看護学院非常勤講師 ・秋田県新規採用職員研修 ・秋田県厚生協会 ・ヤマト運輸労組 ・秋田県秋田市男女共同参画登録講師、企業、社教 ・病院等のスタッフ研修 ・コミュニケーションカフェ実施	職場、家庭、学校、町内会等、また、幼児から高齢者まで自分も相手も尊重したコミュニケーションを身につけることができます。	全世代	問わない	指定なし	県内全域
14	植物学 農林 登山・野外活動 料理、園芸	自然科学7 産業・技術2 体育・スポーツ・レクリエーション8 家庭生活・趣味5、10	ナラ 奈良 一也	・花と緑の相談員・園芸入門講座 ・家庭菜園講座・庭作り入門 ・花壇づくり・洋ラン栽培 ・観葉植物栽培 ・野外料理・男の料理 ・お菓子作り(洋菓子、和菓子、秋田のお菓子) ・災害時の料理(ビニール袋炊飯、サバイバル飯)	・初任者の園芸教室・市民農園栽培教室 ・寄せ植え教室・観葉植物栽培教室 ・洋ラン栽培教室・夏休み子ども理科教室 ・災害時の炊飯教室 ・被災者の男の料理教室 ・野外料理教室		全世代	制限なし	指定なし	県内全域
15	武道・格技	体育・スポーツ・レクリエーション4	ハタケヤマ 嶋山 次男	銃剣道・短剣道およびその審判	小・中・高生の指導、強化 全日本大会、国体の審判 東北総体・選手権大会の審判	日体協公認上級スポーツ指導員 JOC強化スタッフ	子ども～成人	1～何人でも	週3～4日	市内および近隣市町村
16	体育・スポーツ・レクリエーション一般、球技、レクリエーション・体カづくり・社交ダンス、その他	体育・スポーツ・レクリエーション1、5、9、10	ハラタ 原田 三枝	運動指導	大仙市、仙北市、湯上市、鹿角市、県スポ・シルバーエリア等において高齢者を対象とした健康づくり、介護予防のための運動の提供		成人・高齢者			県内全域
17	体育・スポーツ・レクリエーション一般	体育・スポーツ・レクリエーション1	モミヤマ 籾山 綾子	・エアロビクス ・ボクシングフィットネス ・ヨガ ・ダンス系フィットネス ・健康体操 ・親子ふれあい遊び	・秋田市内フィットネスクラブ ・秋田市内市民サービスセンター ・保育園指導	子供や親子、高齢者の方など幅広い方々への健康づくり、体力作りに貢献できるように指導させていただきます。	全世代	スペースにより何名でも	相談に応じます	市内および近隣市町村
18	体育・スポーツ・レクリエーション一般、体操	体育・スポーツ・レクリエーション1、2	モリオカ 盛岡 希絵	・本場アメリカのピラティス指導 ・タイ式ヨガ(ルーシーダットン)の指導	病院のデイケアでの指導 文化保健センター、秋田市シエルでの指導	解剖学に基づいたレッスンをしていますので、本格的に学びたい方に適しています。男性でも気軽にレッスンに参加できます。	全世代	何人でも	応相談	県内全域
19	舞踊・民謡 体育・スポーツ・レクリエーション一般 体操 レクリエーション・体カづくり・社交ダンス	芸術・文化5 体育・スポーツ・レクリエーション1、2、9	ヤスダ 安田 恵海	・ピラティス ・ヨガ ・シニア体操 ・ストレッチ ・バレエ ・ダンス ・筋トレ ※運動全般	健康運動指導士として、企業、カルチャースクールやスポーツクラブ、学校、障がいのある方々への運動を担当させていただいております。	身体が動く喜びを味わいましょう。楽しい時間になりますように頑張ります。ご相談ください。	全世代	何人でも可	要相談	県内全域
20	教育等一般 芸術・文化 体育・スポーツ・レクリエーション 家庭生活・趣味 市民生活・国際関係	教育一般1、2、3、6、7、8、9、10、11 芸術・文化1、4、5、6 体育・スポーツ・レクリエーション2 家庭生活・趣味9 市民生活・国際関係3	マトウ 真灯 かなた (ITADAKI)	ボーカルトレーナー/演劇指導/宝塚の講義/学校でのワークショップ/イベント企画出演	おばあちゃんのなりきり宝塚(田村市社会福祉協議会他・各公民館)、フカシギヤ呉服店(自身が作詞作曲演出主演をつとめた和物ミュージカル公演)、ミュージカルを作ろう(小学生向け・郡山市中央公民館)、ようこそ宝塚へ(講義形式・国見町文化団体連合会他)、ようこそ宝塚へ～小学校編(ワークショップ形式・郡山市行健小学校)、各種イベントやお祭りへの出演	宝塚に関する講義公演はもちろん、地方移住して長年培ってきた地方ならではの慣習に基づいた企画イベントのご提案が可能です。お気軽にお問い合わせ下さい。なお秋田市在住期間は1～2年程度となりますので、少しでも気になった方は早めにご連絡頂きますと幸いです。限られた期間とはなりますが、沢山の方との出会いがありますよう…お会いできます事を楽しみにしております！一番やりたいことは演劇部等の演出とコスプレ指導です、ご縁がありますよう。	全世代 男女問わず	企画による	不定期なのでお問い合わせ下さい	県内全域
21	教育等一般 人文・社会科学 産業・技術 芸術・文化 体育・スポーツ・レクリエーション 市民生活・国際関係	教育一般3、5、7、8、9、10、11 人文・社会科学2、13 産業・技術7、8、9、10 芸術・文化6、7、8 体育・スポーツ・レクリエーション1 市民生活・国際関係3、4、9	イケダ 池田 智也 (いけだともや)	【ドローンとAIで実現する「一歩先」の生きがい作りと地域活動効率化】1等無人航空機操縦士(国家資格)として、安全な操縦や空撮、赤外線点検を指導します。趣味に留まらず、地域を支える防災・点検活動の担い手を育成し、複雑な機体登録も万全にサポートします。また、キャリアアコンサルタントの知見からAIを「自分専用の事務局長」にする術を伝授。デジタル終活(財産整理・動画編集)や、町内会等の役員業務を劇的に効率化する資料作成・連絡調整術を教えます。最新技術を「自分を助ける道具」に変え、リスケリングを通じて市民が自分らしく輝き続けるための伴走型支援を行います。	【無人航空機(ドローン)関連実績】指導実績:登録講習機関(ドローンスクール)にて講師として2年間従事したほか、建設ICT講習の講師を2年間務めるなど、専門技術の普及に貢献。 【キャリア形成・企業支援実績】キャリア支援:国家資格キャリアコンサルタントとして、民間企業におけるキャリア面談、セルフ・キャリアドック導入支援を実施。 【デジタル・広報実務】情報発信:自社Webサイトの構築・運用、各種SNSの戦略的運用。クリエイティブ:デザインツール(Canva等)を用いた画像・動画編集、行政や企業向け研修資料、制作実務に精通。	生涯現役社会の実現に向けた「技能の収益化」と「社会参画」の支援。本講座では、単なる健康維持としてのセカンドライフ提案に留まらず、受講者が習得した技能やこれまでの職業経験を「収益化可能なスキル」へと再構築する支援を行います。 1. 自己有用感の醸成と社会的な孤立防止技能を活かした実務 2. 地域課題「人手不足」への多角的アプローチ	全世代 男女問わず	20人	基本設定は平日の9:00～18:00 それ以外は要相談	県内全域
22	教育等一般 体育・スポーツ・レクリエーション 市民生活・国際関係	教育一般1、2、3、10 体育・スポーツ・レクリエーション10 市民生活・国際関係2	スダ 須田 善斗	世界が目にしたシニアプロチーム「マタギスナイパーズ」の運営実績を基に、世代を超えた「本気の学び」の作り方を伝授します。eスポーツを単なる娯楽ではなく、課題解決能力や継続力を養う「教育ツール」として捉え直し、以下の3点を中心に指導・講話を行います。 「好き」を「武器」に変える翻訳術:好きな事への情熱を、社会で通用する「分析力」や「戦略的思考」へ変換するキャリア教育。 多世代共闘による社会性の育成:若年層とシニア層が対等な立場で目標に挑む「共生モデル」の提示と、コミュニケーション術の実践。 現場をやり抜く「完遂力」の醸成:ITスキル以上に重要な「最後まで結果を出すためのマネジメント」を、実務家の視点から解説。	【メディア掲載】THE WALL STREET JOURNAL、秋田魁新報、マネーポストWEB、集英社オンライン、朝日新聞、いいすぽ!+、河北新報等 【講演・セミナー実績】北広島市教育委員会 学び合う生涯学習機会の充実 シャベルきたひろ【教育】仙台デザイン&テクノロジー専門学校 マネジメント専攻 講師	平均年齢69歳のプロチーム「マタギスナイパーズ」を運営・監督し、THE WALL STREET JOURNAL等、世界中のメディアに「秋田の新しい生涯学習モデル」として発信した実績を持ちます。現在は仙台デザイン&テクノロジー専門学校でも講師を務め、「手加減」を排した本気の目標設定でシニアの意欲とITスキルを最大化させる独自のマネジメントを実践。若年層とシニアが対等に「共闘」する場作りを通じ、年齢に関わらず本気で学び、現場をやり抜く「完遂力」を伝える実務家として活動しています。	全世代 男女問わず	問わず(要相談)	問わず(要相談)	県内全域
23	体育・スポーツ・レクリエーション 家庭生活・趣味	体育・スポーツ・レクリエーション9 家庭生活・趣味3	ナカムラ 中村 利雅	・足もみ(足つぼ)マッサージのセルフケア、家庭でできる他人への施術方法指導 ・ハンドマッサージのセルフケア、家庭でできる他人への施術方法指導 ・青竹ふみ(100円ショップの足踏健康器)を使ったセルフケアの指導  一日だけではなく、複数回の講座、内容を組み合わせるなど、可能な限り柔軟に対応します。	2011年より北海道で、文化教室や公民館の健康講座などの講師を数多く担当してきました。	足もみやハンドマッサージを毎日の健康づくりに活用していただけるように、幅広い年齢層の皆さんに、わかりやすく、そして楽しくお話しします。 内容については、ご要望に合わせて、可能な限り柔軟に対応しますので、お気軽にご相談ください。	全世代 男女問わず	要相談	要相談	県内全域

## 6 体育・スポーツ・レクリエーション分野講師団名簿

	分野	小分類	氏名 (雅号・ペンネームなど)	指導内容	活動歴	PR事項	指導対象	指導人数	指導可能曜日・ 時間	活動希望区域
24	体育・スポーツ・レクリエーション	体育・スポーツ・レクリエーション1、2、9、10	オカベ 岡部 のぞみ (NOZOMI)	・ヨガ ・呼吸法 ・ストレッチ ・リラクゼーション ・初心者向けヨガ ・親子ヨガ ・椅子ヨガ(やさしい運動)	・フィットネススタジオ、カルチャースクールにてヨガクラスを担当 ・秋田県中央男女共同参画センター主催「ババママヨガ」講師 ・企業、高校にてヨガ指導 ・秋田市内で公園ヨガ、カフェヨガ、ダリア園ヨガなどを開催 ・初心者向けヨガクラスや地域イベントを継続開催 ・これまで延べ1万人以上とヨガの時間を共有	運動経験やヨガ経験がない方でも安心して参加できる、やさしく丁寧なヨガクラスを行っています。 呼吸を大切にしながら、心とからだを無理なく整えていく内容が特徴です。 初心者向けのリラックスヨガから、親子ヨガ、地域イベント、高齢者向けのやさしい運動まで、対象やご要望に合わせて柔軟に対応いたします。 対面・オンラインの両方に対応可能です。 「からだは硬くても参加しやすい」「気軽に楽しめる」とご好評いただいております。	全世代 男女問わず	何人でも	要相談	県内全域
25	教育等一般 体育・スポーツ・レクリエーション 市民生活・国際理解	教育等一般6 体育・スポーツ・レクリエーション1、9、10 市民生活・国際理解2、3	サトウ アヤ 佐藤 彩 (saaya)	ヨガ ・ハタヨガ ・ママヨガ ・ベビーヨガ ・シニア椅子ヨガ など	・札幌市、秋田市のスポーツクラブレッスン ・ママのためのヨガ、ベビーヨガの自主開催	年齢や経験を問わず、一人ひとりのペースで楽しめるヨガをお伝えしています。姿勢改善、シェイプアップ、リラックスなどご希望に合わせてテーマ別の内容を組むことも可能です。お気軽にご相談ください。 また、私自身も子育て中の母としてママヨガやベビーヨガのご依頼も歓迎しております。 参加してくださる方が楽しみながらリフレッシュできる時間となるよう心がけています。ヨガを通してご自身の心と身体に目を向けるきっかけとなれば嬉しいです。 どうぞよろしく願います。	全世代 男女問わず	何人でも	平日・午前中 (土日や平日午後はご相談ください。早めにご連絡いただけますと助かります。)	市内及び近隣市町村