



ここはわくわく元気プロジェクト

# 健康・スポーツフェス

## 2024

**参加  
無料**

一部事前申込制

11/2<sup>土</sup>・3<sup>日</sup>・23<sup>土</sup>

常葉大学 浜松キャンパス

地域の  
特産物が  
大集合

同時開催!



都田朝市

11/2<sup>土</sup>・3<sup>日</sup>  
10:00~16:00

11/2<sup>土</sup>  
10:00~14:00

## みんなの体力測定

A 姿勢測定

B ふじ33プログラム  
ロコモ度チェック

C 脳体力テスト

D 体力・運動能力チェック

- 記憶力や判断力などタブレットを使用した脳体力テスト
- 子どもの運動神経を左右するコーディネーション能力や歩幅・下肢筋力を測定し、結果をもとに大学生と一緒に運動します



11/2<sup>土</sup>  
13:30~15:00

1  
パラスポーツ  
「みんな  
スター☆だ!」

パラスポーツ

11/3<sup>日</sup>  
10:00~11:30

2  
エンジョイ・  
ベース  
ボール

野球

11/3<sup>日</sup>  
13:30~15:00

3  
「走る」「跳ぶ」  
「投げる」

陸上競技

11/23<sup>土</sup>  
10:00~11:30

4  
ボールと  
友達に  
なろう

バスケットボール

11/23<sup>土</sup>  
13:30~15:00

5  
キミも  
未来の  
スト  
ライカー

サッカー

### 先着・事前申し込み制

右記QRコードよりお申込みください。

※定員になり次第締切となります。申込不可の場合のみご連絡します。



詳しくは裏面を  
ご覧ください



常葉大学 浜松キャンパス

浜松市浜名区都田町1230

主催:常葉大学 地域貢献センター HUVOC

後援:浜松市、浜松市教育委員会、  
(公財)浜松市スポーツ協会、  
中日新聞東海本社、静岡新聞社・静岡放送



はままつ 市長 ©浜松市  
出世大名 家康くん

## 11月2日(土) みんなの体力測定 / トコハアリーナ

### A 姿勢測定

時間 10:00~14:00

子どもも大人も正しい姿勢で健康になろう!

申込不要



健康柔道整復学科

### B ふじ33プログラム ロコモ度チェック

時間 10:00~14:00

歩幅・下肢筋力を調べ健康寿命をのばそう。

申込不要



心身マネジメント学科

### C 脳体力テスト

時間 10:00~14:00

記憶力や判断力などタブレットを使用して測定します。

申込不要



心身マネジメント学科

### D 体力・運動能力チェック

時間 ① 10:15~11:30  
② 12:00~13:15

定員 各親子20組(4歳児以上)

バランス能力や反応能力などを測定し、親子で運動します。

申込必要



心身マネジメント学科

上記D体力・運動能力チェック、下記①~⑤は事前予約が必要です



## 11月2日(土)

### ① パラスポーツ「みんなスター☆だ!」/ 障☆スポSCサークル

時間 13:30~15:00 定員 30名

場所 真和体育館

#### 内容

障がいのある人もない人も、誰でも気軽に楽しめる車イスを使ったスポーツやパラリンピック種目を楽しく体験しよう!

持ち物 運動できる服装(ジャージ等)、体育館シューズ、タオル、飲み物



## 11月23日(土)

### ④ ボールと友達になろう / バスケットボール部

時間 10:00~11:30 定員 40名(小学生)

場所 トコハアリーナ

#### 内容

ボールハンドリングやコーディネーションドリルを紹介します。自宅でも行える練習で、友達に差をつけよう!

持ち物 運動できる服装(ジャージ等)、体育館シューズ、タオル、飲み物、(お持ちの方は)バスケットボール



### ⑤ キミも未来のストライカー / サッカー部

時間 13:30~15:00 定員 100名(小学生)

場所 天然芝グラウンド ※雨天時:真和体育館

#### 内容

楽しみながらサッカーの基本テクニックを伝授。学年別に学生が1対1でアドバイスします。考えながらプレーする基礎を教えます。

持ち物 運動できる服装(ジャージ等)、スパイクまたは運動靴、タオル、飲み物、体育館シューズ(雨天時)、(お持ちの方は)サッカーボール



## 11月3日(日)

### ② エンジョイ・ベースボール / 硬式野球部

時間 10:00~11:30 定員 50名(小学生)

場所 野球場 ※雨天時:真和体育館

#### 内容

投げる、打つ、捕るなど野球の基本を体験してみよう!

持ち物 運動できる服装(ジャージ等)、運動靴、タオル、飲み物、体育館シューズ(雨天時)



### ③ 「走る」「跳ぶ」「投げる」 / 陸上競技部

時間 13:30~15:00 定員 50名(小学生)

場所 天然芝グラウンド ※雨天時:真和体育館

#### 内容

基本的な動作からそれぞれの競技につながる力を身につけよう!昨日よりきっと上手くなる!!

持ち物 運動できる服装(ジャージ等)、運動靴(スパイク禁止)、タオル、飲み物、体育館シューズ(雨天時)



### キャンパスMAP



### お問い合わせ