

Presents

スポーツ健康コモンズ竣工記念 第1回
「挑戦したいを応援する」
運動フェスティバル

文部科学省 / 科学技術振興機構 センター・オブ・イノベーションプログラム

日時 | 10月22日 [土]

開場 | 12:30

開会式 | 13:00

レッスンスタート | 13:30

場所 | 立命館大学びわこ・くさつキャンパス
スポーツ健康コモンズ

参加費: 無料

対象者: 小学生以上

持ち物: 野外・室内用運動シューズ・タオル・運動着

*運動服でのご来場をお勧めいたします。

*各レッスンには人数上限があります。あらかじめご了承ください。

*ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

提供レッスンプログラムは裏面をご覧ください。

*JAおうみ富士・JA草津の健康野菜の直売 も同時開催!
*スポーツドリンク等の試飲会

問い合わせ

立命館大学 BKC リサーチオフィス 担当: 原・橋本

TEL: 077-561-2802 (9:00-17:30 休業日: 土日祝日)

E-mail: info@activeforall.jp

Bright Future for All Ages
with Health Innovation
by Daily Exercise



運動の生活カルチャー化により活力ある未来をつくるアクティブ・フォー・オール拠点



レsspプログラム

体育館 A サイド

体育館 B サイド

アクティブデッキ

アクティブスペース

ミーティングルーム

クイーンズスタジアム

インテグレーションコア

13:00
~
13:30

開会式 @スポーツ健康commons体育館

13:30
~
14:15

1
ピラティス
対象：高校生以上
with 鈴木和真

2
ウォーキング法
対象：成人以上
with 濱口幹太

3
ダンス入門
対象：小学生-高校生
with 立命館ダンス
サークル

4
コミュニティ
ダンス
対象：小学生以上
with 鈴木英理子

5
ロコモ度測定
対象：成人以上
with 順天堂大学

6
ラグビー体験
対象：小学生-中学生
with 安川・岡田

7
スポーツ健康
科学部
施設見学
対象：小学生以上
with 大学院生

14:30
~
15:15

8
キッズテニス
対象：小学生-中学生
with はらばんまん

9
筋膜リリース
ストレッチ
対象：中学生以上
with 村田お兄さん

10
ダンス入門
対象：小学生-高校生
with 立命館ダンス
サークル

11
ダンスエアロ
ビクス
エクササイズ
対象：成人以上
with 鈴木和真

12
ロコモ度測定
対象：成人以上
with 順天堂大学

13
フットサル体験
対象：小学生-中学生
with 東大阪
スタジアム

14
スポーツ健康科
学部
施設見学
対象：小学生以上
with 大学院生

15:30
~
16:15

15
ピラティス
対象：高校生以上
with 鈴木和真

16
ウォーキング法
対象：成人以上
with 濱口幹太

17
ダンス入門
対象：小学生-高校生
with 立命館ダンス
サークル

18
コミュニティ
ダンス
対象：小学生以上
with 鈴木英理子

19
ロコモ度測定
対象：成人以上
with 順天堂大学

20
ラグビー体験
対象：小学生以上・親子
with 安川・岡田

21
スポーツ健康科
学部
施設見学
対象：小学生以上
with 大学院生

16:30
~
17:15

22
キッズテニス
対象：小学生-中学生
with はらばんまん

23
筋膜リリース
ストレッチ
対象：中学生以上
with 村田お兄さん

24
ダンス入門
対象：小学生-高校生
with 立命館ダンス
サークル

25
ダンスエアロ
ビクス
エクササイズ
対象：成人以上
with 鈴木和真

26
ロコモ度測定
対象：成人以上
with 順天堂大学

27
フットサル体験
対象：小学生以上・親子
with 東大阪
スタジアム

28
スポーツ健康科
学部
施設見学
対象：小学生以上
with 大学院生

注：レsspプログラムには定員があり、人数によっては参加いただけない場合がございます。予めご了承ください。
雨天の場合は、クイーンズスタジアム・インテグレーションコアのイベントが中止になる場合がございます。

インストラクター紹介



濱口幹太
健康運動指導士
日本体育協会公認指導員 (陸上競技)
有酸素運動であるウォーキングの効果について説明と実践を行います！安全に歩き、そして健康を手に入れましょう！！
対象：成人以上



鈴木英理子
プロダンサー
コミュニティダンス
ファシリテーター
「日常の動きがダンスに!？」遊ぶようにカラダを動かして世界で一つだけのダンスをみんなでつくろう！
対象：小学生以上



鈴木和真
プロフィットネス
インストラクター
今回は日ごるチャレンジする機会がない、「ピラティス」と「ダンスエクササイズ」をチャレンジしてみましょう！
対象：プログラムをご覧ください



順天堂大学
ロコモ予防チーム
昨今、世の中で問題になっているロコモティブシンドローム。今回は、順天堂大学チームが皆さんのロコモ度を簡易的に測定します！
対象：成人以上



安川竜二・岡田正浩
日本ラグビー協会
公認コーチ
皆さんはラグビーをやったことありますか？今日はラグビーをやさしく・楽しくプレイしましょう！
対象：小学生-中学生・親子



はらばんまん
日本体育協会公認テニスコーチ
テニス、それは生涯スポーツ！これをきっかけにテニスを始めてみませんか？皆さんの参加お待ちしております！
対象：小学生-中学生



立命館
ダンスサークル (RDC)
なかなか始められないダンス。45分間で簡単なダンスを踊れるようにみんなで頑張りましょう！
対象：(1回目)小学生以上
(2回目)成人以上



村田お兄さん
健康運動指導士
身近なものを使ってコリコリの筋膜をストレッチして疲労回復しましょう！日常的に使えるストレッチをご紹介します！
対象：中学生以上



岡部お兄さん
アシスタントテニスコーチ
皆さんが楽しんでもらえるように、はらばんまんと一緒にテニスレッスンをします！今日という日を楽しみましょう！
対象：小学生-中学生



東大阪スタジアム
フットサルスクール
みんなでサッカーをプレイしましょう！足でボールを操るのはちょっと大変かもしれませんがチャレンジしましょう！
対象：小学生-中学生・親子

同時開催①

リットレジャーハント!

~立命館大学に潜入して秘密の宝を見つけ出せ!~

時間：13:30-17:00
参加対象：小学生以上
場所：びわこ・くさつキャンパス
参加条件 (必要機器):
iOS8.0以上がインストールされた iPhone(5以降) iPadでも可能
秘宝を集めて商品ゲット!!



同時開催②

ヘルシーフードフェア

~体の中からヘルシーに!~

季節野菜直売・ヘルシードリンク・お試し品多数
JA おうみ富士・JA 草津など

注：イベント中、研究成果報告等で使用する資料のため参加者の写真と動画を撮影いたします。予めご了承ください。