

第1回

2020 2020 2020

Fami-Link

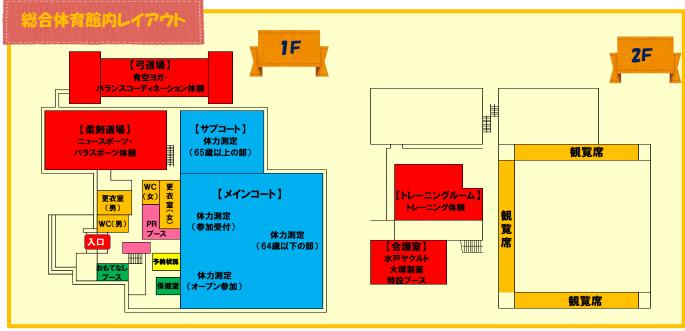
.0.0

~仲間とつながる。スポーツでつながる~

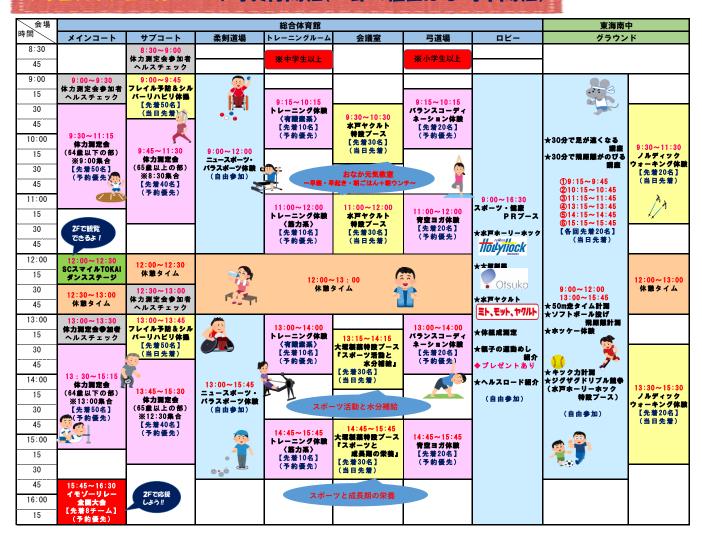
目時:令和3年11月23日 (火曜日·祝日) 9:00~16:30

場所。東海相総合体育館。東海南中学校グラウンド





※9時受付開始(一部の種目は8時半開始)



各種イベント

3世代体力測定~ご存知ですか、あなたの体力~

【予約優先】

64 歳以下の部 (先着 50 名) 場所:メインコート ①9:30~11:15(9:00 集合) ②13:30~15:15(13:00 集合) 65 歳以上の部 (先着 40 名) 場所:サブコート ①9:45~11:30(8:30 集合) ②13:45~15:30(12:30 集合)

※65歳以上の部に参加の方は、フレイル予防&シルバーリハビリ体操にもぜひご参加下さい。

測定

種

目

- ★上体起こし
- ★長座体前屈
- ★握力
- メ促力
- ★ 反復横とび (開眼片足立ち)
- ★立幅とび(10m 障害物歩行)
- ★20m シャトルラン(6 分間歩行)。
- ※()内は65歳以上の種目

★親子での参加, 大歓迎!

★測定結果は参加者にフィード

バック!! (後日郵送)

★イベントロゴ入りオリジナル ノベルティをプレゼント!

ノベルティをプレゼント!

スポーツ体験ブース

★スタンプラリー対象★

- ●最後のページが台紙になっているよ!
- ●ブースを体験してスタンプを集めよう!

専門講師によるスポーツ体験・健康講座を無料で開催!



協賛事業所特設ブース・ によるスペシャルプロ グラム!



スタンプラリー制覇・ アンケート回答で,オ リジナルノベルティを プレゼント!



- ★【<mark>予約優先</mark>】の種目は、事前予約が可能で、当日も空きがあれば参加できます。
- ★【<mark>当日先着</mark>】の種目は,当日に先着順で参加を受け付けます(定員あり)。各ブースで整理券を 発行しますのでご利用下さい。
- ★【<mark>自由参加</mark>】の種目は,当日に先着順で参加を受け付けます(定員なし)。
- ★各種目の予約状況は、総合体育館1Fの「スポーツ体験ブース予約状況」をご確認ください。

①ニュースポーツ・パラスポーツ体験 体育館柔剣道場 9:00~12:00 13:00~15:45 【自由参加】

誰でも、何歳からでも参加でき、競うことよりも楽しむことを主としている 「ニュースポーツ」と、身体障がいや知的障がいなど、障がいがある人でも 楽しめる「パラスポーツ」が体験できます!

【講師】東海村スポーツ推進委員・東海村福祉部障がい福祉課





②フレイル予防&シルバーリハビリ体操 体育館サブコート 9:00~9:45 13:00~13:45 【各回先着 50 名】

「フレイル」とは、「加齢によって心身の機能が衰え、要介護状態になる手前の状態」をいいます。人生 100 年時代★健康長寿のためのフレイル予防ワンポイント講座とシルバーリハビリ体操指導士による体操を実施します!

【講師】東海村シルバーリハビリ体操指導士

③トレーニング体験 体育館トレーニングルーム ※中学生以上 【有酸素系】9:15~10:15 13:00~14:00 【筋力系】 11:00~12:00 14:45~15:45 【予約優先各回1

総合体育館に設置されているトレーニング機器を使用し、専門トレーナーの 指導により最も効果的なトレーニング方法などが体験できます。

【講師】柔道整復師:酒井祐斗





水戸ヤクルト特設ブース

④おなか元気教室 ~早寝・早起き・朝ごはん+朝ウンチ~ 体育館会議室 9:30~10:30 11:00~12:00 【各回先着 30名】

丈夫な身体を作るために必要な「早寝・早起き・朝ごはん+朝のうんち」を始め として、規則正しい生活習慣を身につけることの大切さについて分かりやすく 解説します。

【講師】水戸ヤクルト販売株式会社 管理栄養士

⑤スポーツ活動と水分補給 体育館会議室 13:15~14:15【当日先着30名】

大塚製薬特設ブース

⑥スポーツと成長期の栄養

14:45~15:45【当日先着30名】

熱中症を防ぎ、スポーツ活動において効果的な水分補給の方法、アスリートや運動をする人に欠かせない栄養バランスなどについて、専門的な視点から解説します。

【講師】大塚製薬株式会社 健康管理士一般指導員





⑦青空ヨガ体験 11:00~12:00 14:45~15:45

⑧バランスコーディネーション体験 9:15~10:15 13:00~14:00

体育館弓道場【予約優先】

ヨガ体験では、心地良い音楽に合わせて、体幹を整えながら心と身体をスッキリと リフレッシュさせます。バランスコーディネーション体験では、どなたでもできる 簡単なストレッチや関節をほぐし、筋コンディショニングをバランスよく組み合わ せ、体幹・骨格のバランスを整えます。

【講師】ヨガ:磯幸枝(フィットネスインストラクター)

バランスコーディネーション:関口雅代(フィットネスインストラクター)

9体組成測定 9:00~16:30

体脂肪率、筋肉量、基礎代謝量、内臓脂肪レベル、脚点、推定骨量などが測定できます。小さなお子さんから参加できます。

【講師】東海村福祉部健康増進課

総合体育館ロビー【自由参加】

親子の運動めし紹介 9:00~16:30

スポーツジュニア向け弁当や成人向け減塩メニューなどのレシピを紹介します。参加してくれた先着 150 名に<u>プレゼント</u>があります。

【講師】東海村食生活改善推進員







⑩50m 走タイム計測 ⑫ソフトボール投げ飛距離計測 東海南中グラウンド 9:00~12:00 13:00~15:45 【自由参加】

⑪30分で足が速くなる講座 ⑬30分で飛距離がのびる講座 9:15~9:45 10:15~10:45 11:15~11:45 13:15~13:45 14:15~14:45 15:15~15:45【各回先着20名】

学校のスポーツテストでおなじみの 50m 走やボールスローを計測します。また、陸上専門の講師によるワンポイントレッスンを受けて、記録の変化を実感します。

【講師】SC スマイル TOKAI アスリートクラス講師 鈴木一美ほか

(4)ホッケー体験 東海南中グラウンド 9:00~12:00 13:00~15:45 【自由参加】

- ★シュートで的あてゲーム!→ゴール内に的を吊るし、大きさ・位置により異なる得点を設定して得点を競います。
- ★ドリブルタイムトライアル!→コートにコースを設定し、障害物を置いて何秒でゴール出来るかタイム計測を行います。

親子や友人などみんなで楽しめるホッケートライアルコーナーです。

○参加者にはプレゼントあり! (中学生以下のみ)

【講師】東海村ホッケー連盟





15キックカ計測

16ジグザグドリブル競争

水戸ホーリーホック特設プース

9:00~12:00 13:00~15:45 東海南中グラウンド 【自由参加】

- ★キックカ計測→シュートの球速をスピードガンで計測してキック力を測ります。
- ★ジグザグドリブル競争→ジグザグドリブルのスピードを測ります。
- 水戸ホーリーホックのトップ選手が全力で計測した球速・タイムに挑戦します。

【講師】水戸ホーリーホックスタッフ

⑪ノルディックウォーキング体験 東海南中グラウンド 9:30~11:30 13:30~15:30 【各回先着 20 名】

ポールを使うことで全身運動につながり、通常のウォーキングよりも運動効果が高いノルディックウォーキングの基礎を体験できます。初心者・高齢者問わずご参加ください!

【講師】ノルディックウォーキング指導士



イモゾーリレー全国大会 ※先着8チーム

「イモゾーリレー」は、東海村スポーツ推進委員協議会が開発した、本村の特産品である「ほしいも」をテーマにしたリレー形式のオリジナルニュースポーツです。お友達や職場の同僚、ご家族など、たくさんの参加をお待ちしています!

★初代チャンピオンに は豪華賞品が・・・?

【ルール概要】

- ・1チーム5ペアのリレー競技です。
- ・1チームあたり5人から10人で参加できます(1人2回まで 走れます)。
- ・年齢・性別に制限なく(大人・子ども・男女混合)行います。



その他



イモゾーファミリーグッズ 物販もあるよ!



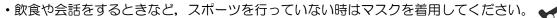
SCスマイルTOKAI「ダンスステージ」 12:00-12:30 メインコート 2Fで観覧してね!



飲食ブースやキッチンカーも あるよ!(10:00-15:00) ※新型コロナウイルス感染症 対策を徹底します。

イベント参加にあたっての注意事項







- ・同伴者の誘導・介助を行う場合を除き、他の人との距離を最低 1m確保してください。
- イベント中は大きな声で会話や応援をしないでください。
- •「いばらきアマビエちゃん」や、新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)などの通知サービスを活用してください。
- ・ 主催者が決定した感染防止対策を守ってください。
- ・イベント終了後、新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、保健所の調査等に協力してください。
- ・イベント中に怪我をした場合や体調が悪くなった場合は、近くのスタッフにお声かけください。
- 主催者が記録したイベント中の映像や写真等は、イベント PR のため、インターネットを含む情報 発信媒体へ掲載しますのでご了承ください。



スポーツフェスタ TOKAI2021 スタンプラリー



【検印】



スポーツ体験ブースを6種目制覇し、アンケートに回答してくれた方先着 100 名にオリジナルノベルティをプレゼント!! (各ブースを体験したらスタンプをもらってね!)

総合体育館

THE LIT IT IT ALL		
①ニュースポーツ・パラス ポーツ体験 『自由参加』	②フレイル予防&シルバー リハビリ体操 『当日先着』	③トレーニング体験※中学 生以上『 予約優先 』
		_
④おなか元気教室~早寝・	⑤スポーツ活動と水分補給	⑥スポーツと成長期の栄養
早起き・朝ごはん+朝ウンチ~『当日先着』	『当日先着』	『当日先着』
⑦青空ヨガ体験※小学生	⑧バランスコーディネーシ	9体組成測定·親子の
以上『予約優先』	ョン体験※小学生以上 『 予約優先 』	運動めし紹介『自由参加』
PORTS		

南中グラウンド

⑩50m 走タイム計測 『 自由参加 』	⑪30 分で足が速くなる講座 『 <mark>当日先着</mark> 』	⑫ソフトボール投げ飛距 離計測 『 自由参加 』
③30 分で飛距離がのびる 講座『当日先着』	①ホッケー体験『自由参加』	⑤キックカ計測『自由参加』
⑥ジグザグドリブル競争『自由参加』	⑪ノルディックウォーキング 体験 『 <mark>自由参加</mark> 』	⑱アンケートに回答
②		