



スポーツ&健康フェスタ2016

in もりのみやキューズモールBASE

2016
12.3 sat
11:00~16:00
(一部を除く)

朝原宣治氏がアスリートの経験と実績を生かした
スポーツ・健康体験プログラム。
子ども達を中心にスポーツをする楽しさや、健康増進の
意識を高め、健康的なライフスタイルを始めてみませんか？

参加無料!

朝原宣治に挑戦!

ヘルスエイドエアトラック記録会& 正しい走り方教室

事前募集
11月25日(金)締め切り!
先着順

50m・300m(希望者のみ)

※雨天の場合は屋根付きフットサルコート

朝原宣治さんのヘルスエイドエアトラックの記録に挑戦!
走ることが好きなお子様~大人まで、正しい走り方を学んで
朝原さんの記録にチャレンジしよう!

Aグループ	対象者 未就学児 定員15名 小学1年生~3年生 定員30名
	走り方教室 13:00~(45分間) 会場 3F フットサルコート(屋根なし)
	記録会 14:00から(予定) 50m 会場 3F ヘルスエイドエアトラック
Bグループ	対象者 小学4年生~6年生 定員30名 中学生以上(大人) 定員15名
	走り方教室 13:15~(45分間) 会場 フットサルコート(屋根付き)
	記録会 14:15から(予定) 50m、300m(希望者のみ) 会場 3F ヘルスエイドエアトラック



ご存知世界のTASAHARA
アトランタ・シドニー・アテネ・北京4大会
連続オリンピック出場。北京では4x100
mリレーで、悲願の銅メダル獲得。世界陸
上6回出場。100mの日本記録を3度更
新。自己記録は10秒02(日本歴代3位)

各クラスの
1位~3位の方々に、
メダルと表彰状が
朝原さんから
授与されます。

- プロデューサー/朝原宣治氏 メインコーチ/荒川大輔氏
- アシスタントコーチ



チアダンスパフォーマンス&体験レッスン

会場・1F BASEパーク



チアリーダースクラブJUMPS
アドバンスクラス



大阪オトン・オカンチアリーダース



マックススポーツ駒川
チアダンス教室

チアダンス体験レッスン
時 間○1回目11:30~
2回目13:30~
所要時間○20~30分

●スケジュール等の詳細は裏面をご覧ください

子ども向け運動遊び



・ウォーミングアップを含む
身体運動(体操やおにごっこ)
・縄を使った
レクリエーション
時 間○1回目12:30~
2回目14:30~
3回目15:30~

眼と手の協応運動

11:00~15:00
トップアスリートも使用!
チェック&トレーニングで
身体を動かそう。

障がい者スポーツ体験

11:00~15:00
障がいのある方の動くこと・見ること等の
制限の疑似体験をして、スポーツを
してみよう。
※人数には限りがあります

タグラグビー&ラグビー体験 14:30~16:00

会場・フットサルコート



ラグビーボールふれあいコーナーを設置し、
ゴールキックや疑似コンタクト体験、しっぽとり
鬼ごっこ等を実施。
タグラグビー試合コーナー。等

親子食育セミナー 事前募集

16:30~17:00 11月25日(金)締め切り!

クイズで学ぶ強くなる食!
自分で作る強いカラダ
今が大切!ジュニア期の食事

先着順
家族10組



講師: 鈴木祐美子氏
一般社団法人
アスリートネットワーク
アスリート食アドバイザー
としても活動
北京五輪 カヌー代表



子ども発育・発達チェック&大人の健康チェック&運動、栄養相談 11:00~15:00

体成分チェック 6才~

あなたの身体の
体重・筋肉量・脂肪量の
バランスをチェックします。



骨量チェック 9才~

骨の状態を知り、
骨粗しょう症の予防を



血管推定年齢 チェック 18才~

指一本でわかる血管老化度



足裏チェック 6才~

外反母趾・扁平足の
有無など足の状態を
チェックします。



運動・栄養相談

運動不足や食事生活
から生じる生活習慣
病の予防の指針を運
動面・栄養面から健
康運動指導士・管理
栄養士が指導いたし
ます。



会場・1F BASEパーク

※人数には限りがあります

主催●一般社団法人アスリートネットワーク
特別協力●もりのみやキューズモールBASE
後援●大阪市・大阪市教育委員会
協力●NOBY T&F CLUB、武庫川女子大学、神戸女子大学、大阪リゾート&スポーツ専門学校、JUMPS、関西ラグビーフットボール協会