

令和6年度 ジュニア育成

ゴールデンエイジプログラム

スポーツの基本「走る!」「跳ぶ!」「投げる!」「打つ!」をテーマに、楽しみながら運動能力向上をめざします。関西トップクラスの競技力を有する大阪体育大学の全面協力のもと、学生スタッフとともに楽しく運動をします。

また、大阪体育大学の教員が児童期の子どもを抱える保護者に対して、運動能力向上や発育・発達に関する講義も行います。

日時：令和6年8月10日(土)
場所：堺市金岡公園体育館 大体育室
参加費：1人2,500円
持ち物：体育館シューズ・水筒・お弁当
対象：堺市在住・在学の小学1年生～6年生
☆ 保護者の方には、保護者向け講義があります
定員：50人

9:25～16:00
【受付 8:45～】

1日プログラムです

☆ お弁当をご持参ください!!
☆ 暑い時期ですので多めに水分補給の準備をお願いします。

申込受付：令和6年7月13日(土) 10:00～ 先着順
受付電話番号 072-254-6601

◆申込方法 受付開始日は電話受付のみになります。

○翌日よりお支払いに来館していただき、受付完了となります。

○電話受付後、1週間を過ぎてご入金がなければ受付不可となります。
ご了承ください。

○教室開始後の取消し、及び納入された参加費の返金はできません。

☆体育館の利用状況により、駐車場が込み合う場合があります。
時間に余裕をもってお越しください。

自分の得意を見つける
チャンス!!

一緒にいろいろな運動に
チャレンジしよう!

大阪体育大学だからできる
運動能力向上プログラム
参加をお待ちしています!

保護者向け
講義

親子で一緒に運動やスポーツを楽しむコツ

※ 指導 ※ 講師 ※



大阪体育大学准教授
小林 博隆 先生



大阪体育大学
学生スタッフ

主催：(公財) 堺市教育スポーツ振興事業団
堺市金岡公園体育館

指定管理者：堺市教育スポーツ振興事業団・ミズノグループ

〒591-8025 堺市北区長曽根町 1179-18

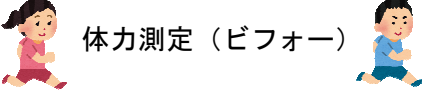
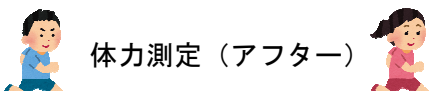
TEL：072-254-6601 FAX：072-251-0509



日程表

※スケジュールは変更になる場合があります

【保護者向け講義】 14:30～15:30 場所：会議室	テーマ：【親子で一緒に運動やスポーツを楽しむコツ】 講師：小林博隆（大阪体育大学 准教授）
------------------------------------	--

	低学年①グループ	低学年②グループ	中・高学年①グループ	中・高学年②グループ
8:45	受付			
9:25	開会の挨拶			
9:30	グループ分け・準備体操			
	 体力測定（ビフォー）			
10:10	走る!! 道具を使って走る動作とリズムを学びます。 	投げる!! ボールを遠くに投げるための動きづくりを学びます。 	跳ぶ!! からだ全身を使って遠くに跳ぶための動きづくりを学びます。 	打つ!! ラケットにボールを当てることから、ボールを打つことをめざします。 
11:00	休憩 ・ 場所移動			
11:10		走る!! 	打つ!! 	跳ぶ!! 
12:00	お昼休憩（お弁当タイム!!）			
13:00	跳ぶ!! からだ全身を使って遠くに跳ぶための動きづくりを学びます。 	打つ!! ラケットにボールを当てることから、ボールを打つことをめざします。 	走る!! 道具を使って走る動作とリズムを学びます。 	投げる!! ボールを遠くに投げるための動きづくりを学びます。 
13:50	休憩 ・ 場所移動			
14:00	打つ!! 	跳ぶ!! 	投げる!! 	走る!! 
14:50	 体力測定（アフター）			
15:30	レクリエーション（測定結果集計）			
16:00	終了の挨拶 ・ 閉会式			