

令和7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!」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7年8月17日(日)  
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：60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7年7月12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。

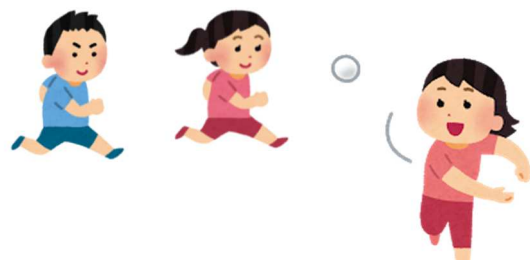
○電話受付後、1週間を過ぎてご入金がなければ受付不可となります。  
ご了承ください。

○教室開始後の取消し、及び納入された参加費の返金はありません。

☆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



OHS

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】<br>14:30～15:30<br>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】<br>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                                                                                                                        |                                                                                                     |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                |
| 9:50  | <br>給水                                                                                                    | <b>走る!!</b><br><br>道具を使って走る動作とリズムを学びます。           | <b>走る!!</b><br>    | <b>投げる!!</b><br><br>ボールを遠くに投げるための動きづくりを学びます。 | <b>投げる!!</b><br>                                                                            |
| 11:00 |                                                                                                                                                                                            | 休憩 ・ 場所移動                                                                                                                          |                                                                                                     |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                |
| 11:10 | <br>給水                                                                                                  | <b>投げる!!</b><br>                                | <b>投げる!!</b><br> | <b>走る!!</b><br>                             | <b>走る!!</b><br>                                                                            |
| 12:10 |                                                                                                                                                                                            | お昼休憩（お弁当タイム!!）                                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                |
| 13:10 | <br>給水<br><br><br>給水 | <b>跳ぶ!!</b><br><br>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。 | <b>跳ぶ!!</b><br>  | <b>跳ぶ!!</b><br>                             | <b>跳ぶ!!</b><br>                                                                           |
| 14:20 |                                                                                                                                                                                            | 休憩・場所移動                                                                                                                            |                                                                                                     |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                |
| 14:30 | <br>                 |                                                                                                                                    | レクリエーション（測定結果集計）                                                                                    |                                                                                                                                 | <br> |
| 15:30 |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                    |                                                                                                     |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                |
| 16:00 | 終了の挨拶 ・ 閉会式                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                    |                                                                                                     |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                |