

スポーツドリームかしわ2016 体験教室等一覧

(1)体験教室

種目	内容	実施時間
尾崎好美氏による ランニング教室 (協力 第一生命保険株式会社)	ロンドンオリンピックマラソン代表として 出場した尾崎好美氏と一緒に走る教室 です。	1.午前10時15分～11時15分 定員:小学生50名 2.午前11時30分～午後0時30分 定員:中学生以上50名 3.午後1時15分～2時15分 定員:中学生以上
NECグリーンロケッツ ラグビー教室 (協力 NECグリーンロケッツ)	ラグビー未経験でも大丈夫!トップリ グの豪快な当たりや華麗なステップな ど本物の迫力を目の当たりに! パスやタックル、鬼ごっこ等もあります 。	午前10時30分～正午 年齢・定員の制限無し
高田倶楽部 ラグビー教室 (協力 総合型地域スポ ーツクラブ「高田倶楽部 」)	ラグビーの醍醐味、タックルの練習など 、思い切りぶつかって行きましょう! 人気沸騰中のラグビーです!!	午後1時～2時30分 年齢・定員の制限無し
柏レイソル サッカー教室 (協力 柏レイソル)	数多くボールに触れ、体を動かすこと の楽しさ、面白さを実感しましょう!	午前10時30分～正午 定員 小学生50人
レイソルTOR サッカー教室 (協力 レイソルTOR)	安心、安全、のびのびとミニゲームをプ レーして、思い切り楽しみましょう!!	午後1時～2時30分 年齢・定員の制限無し
ステージフィットネスダ ンス (協力 柏フィットネス 振興会)	音楽に合わせたダンスエクササイズで す。一緒に楽しく踊りましょう!	午前11時30分～午後0時30分
フィットネスヨガ (協力 柏フィットネス 振興会)	呼吸法と瞑想をベースに、筋肉や内臓 、神経までリラックスしたヨガポーズを 取ります。 ヨガでリラックスして、ストレス解消しま しょう!	午後0時30分～午後1時30分

(2)参加型コーナー

実際に参加してスポーツ体験してみませんか?普段なかなかできない種目も用意していま
す!

実施時間:午前10時～午後3時

■各ブースコーナー紹介

- 1.ボールスピード記録会(投球)(協力 順天堂大学)
- 2.親子でロコモチェック(協力 順天堂大学)
- 3.ニュースポーツ・親子遊び(協力 スポーツ文化振興協会・総合型地域スポーツクラブ「かしわレ
クスポクラブあそびん」「まちのクラブ活動」)
○インディアカ
○スポーツちゃんばら
○ラダーゲッター
○親子で鉄棒やマット
- 4.チック(ミニセグウェイ)による体幹トレーニング(協力 柏フィットネス振興会)
- 5.スラックライン体験(協力 柏フィットネス振興会)
- 6.オリンピック体感コーナー(協力 柏フィットネス振興会)
- 7.武道体験会(協力 柏市総合武道連合会)