

挑戦したい を応援する

運動フェスティバル 2017

ACTIVE FOR ALL

参加費
無料

先着200名様に
オリジナルボトル
プレゼント!



運動って健康になるためには必要なことなのに、なかなか続かないですよね。それって仲間がいて、楽しい時間が待って
いればもしかしたら続けられるかも。そんなあなたの「挑戦したい」を応援するフェスティバルを開催いたします。
当日は、ウォーキング指導やダンス入門等いろんな運動教室の他、有機野菜販売や試食会なども開催!!
ご家族、ご友人とお誘いあわせの上、是非お越しください。



10/1 (日曜日) 11:00-16:00 (開場10:30)



立命館大学びわこ・くさつキャンパス
スポーツ健康commons

JR 東海道本線「南草津駅」下車、東口より
近江鉄道バス「立命館大学行」にて約20分「立命館大学」下車
※駐車場のご用意はございませんので、公共交通機関にてお越しください

RITSUMEIKAN
UNIVERSITY



Bright Future for All Ages
with Health Innovation
by Daily Exercise

▶ 参加お申込み

下記URLまたはQRコードより申込フォームへアクセスください

<http://goo.gl/8MHY2s>



- ✓ 運動靴(屋内/屋外用)、運動着、タオルをお持ちください。
- ✓ 当日のご参加もしていただけます。

詳しいプログラムは裏面へ

フープブーン HOOPBOON

遊び感覚で運動していただけます！



対象
高校生～シニア
時間
11:30-12:15
14:00-14:45

フラフープを使い、体幹の強化、骨盤調整等の効果が期待できるレッスンをを行います。ゲーム要素も取り入れ楽しくエクササイズを行います。

ボディファイティング

初めての方も気楽にご参加ください！



対象
小学生～シニア
時間
11:30-12:15
14:00-14:45

主に格闘技の動き(キック・パンチなど)をベースにした有酸素運動プログラム。脂肪燃焼効果が高く、体幹の強化にもつながります。

ボディ・カウンセリング

スポーツにご興味をお持ちの方は是非お試しください！



対象
全年齢
時間
11:30-12:15
12:30-13:15
14:00-14:45
15:00-15:45

篠原靖司スポーツ健康科学部教授(整形外科医)による運動傷害等に関するカウンセリングと、学生によるポスター発表を行います。

社交ダンス入門

老若男女どなたでも参加可能です！ Shall We Dance？



対象
小学生～シニア
時間
12:30-13:15
15:00-15:45

なかなかチャレンジする機会が少ない社交ダンス。立命館大学競技ダンス部があなたの「やってみたい」を応援します！

PROGRAM

カゼ KAZE®

終わった後のスッキリ感をぜひ感じてみてください！



対象
小学生～シニア
時間
12:30-13:15
15:00-15:45

曲に合わせたエクササイズでしなやかな筋膜を作ります。抗重力筋のトレーニングやストレッチも行い、身体の機能を高める事を目指します。

リズムトレーニング

楽しみながら体と脳を鍛えましょう！

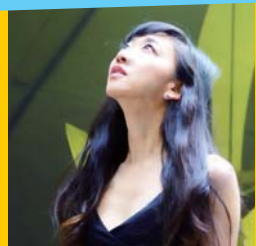


対象
小学生
時間
11:30-12:15
12:30-13:15

音楽に合わせてみんなで楽しく体を動かします。リズム感を身に付けることで怪我の予防にもつながります。

親子でアウトドアヨガ

ヨガで自分と向き合う素晴らしさを感じてください！



対象
全年齢
時間
11:30-12:15
14:00-14:45

ヨガの基本的なポーズを、じっくりとゆったりと無理なく動いていきます。全身を丁寧に動かして、心身のバランスを整えていきましょう！

ロコモ度測定

15分で測定できます。お気軽にお越しください！



対象
成人
時間
11:30-12:15
12:30-13:15
14:00-14:45
15:00-15:45

骨、軟骨、筋肉、関節等の運動器障害で移動機能の低下をきたす状態である「ロコモティブシンドローム(=ロコモ)」の度合いを測定します。

フットネス

ボールを使って楽しく運動しましょう！



対象
小学生～シニア
時間
12:30-13:15
15:00-15:45

サッカーにフィットネス要素を加えた新感覚の「サッカーエクササイズ」。低負荷で簡単な動作なので、どなたでもご参加いただけます。

実践！ウォーキング法

正しいウォーキングを行ってみませんか？



対象
小学生～シニア
時間
11:30-12:15
12:30-13:15
14:00-14:45
15:00-15:45

正しいフォームでウォーキングすることにより、効果的・効率よく運動することができます。楽しく・安全に指導させていただきます。

R&Bダンス入門

初めての人でもぜひ参加してください。Let's ダンス！！



対象
小学生～シニア
時間
11:30-12:15
14:00-14:45

立命館大学ダンスサークルが、皆さんの「やってみたい」を応援します！ R & Bの曲にのせて、みんなで楽しくダンスレッスンをします！

同時開催

ロコモ予防エクササイズ

「ACTIVE5」お披露目

筋電で遊ぶ「おえかきんでん」体験

東京「日本科学未来館」で展示中の内容。

健康フードフェア

野菜マルシェ、アスリートスイーツ、ヘルシードリンクなど。

宝探しゲーム@立命館大学

※iPhoneをお持ちの方のみご参加いただけます。

立命館大学スポーツ健康科学部 海老研究室
食育SATシステムの実演

あなたが作った献立は正しいか、栄養価を元に判定します。

※各レッスンの参加受付は、定員になり次第締め切らせていただきます