

新しい日常ではじめよう！ みんなで体を動かそう！

**参加
無料**
※要申込

令和2年
7月24日
(金・祝)
9:00～12:00
中央体育館

①ロコモチェック 9:00～9:45(45分)

永田 隆子(なかた りゅうこ)



【経歴】
武庫川女子大学
オープンカレッジ 所長
武庫川女子大学名誉教授
(健康・スポーツ科学部)
西宮市スポーツ推進審議会 委員

ロコモってなに？

自分の体力を知るチャンスです☆
気になる！という方はぜひ
ご参加ください！
子どもも大人も参加できます♪

イベント会場に来れない方は、永田名誉教授による
ZOOMを使ったオンライン講座も行います！
自宅で携帯・PCを使って参加したい方も
お申込みできます！



「文教住宅都市西宮の歌」をバックに、体操を紹介します♪

※詳しくは裏面をご覧ください

【内容】

- ①握力、調整力テスト
- ②立ち上がりテスト
- ③2ステップ値
- ④ロコモ診断

子どもも大人も
チェックできます！！

②走り方教室 10:00～10:40(40分)

陸上：短距離

朝原 宣治(あさはら のぶはる)



【経歴】
アトランタ、シドニー、アテネ、北京と
オリンピック4大会連続出場
北京オリンピック4×100Mリレー
銀メダリスト

陸上：長距離

中村 友梨香(なかむら ゆかり)



【経歴】
名古屋国際女子マラソン 優勝
(2008)
北京オリンピック 日本代表

陸上：走り幅跳び

荒川 大輔(あらかわ だいすけ)



【経歴】
日本選手権優勝
(2007・2009・2012年)
世界陸上日本代表
(2007・2009年)

③サッカー (ボールを使った運動) 11:00～11:30/11:30～12:00(30分)

サッカー

朴 康造(パク カンジョ)



【経歴】
京都パープルサンガ
→城南一和(Kリーグ)
→ヴェissel神戸→
元韓国代表、
韓国オリンピック代表(2000年)

④野球 (野球心ボールを使った運動) 11:00～11:30/11:30～12:00(30分)

野球

水口 栄二(みづぐち えいじ)



【経歴】
元プロ野球選手
近鉄バファローズ ドraft2位
オリックスバファローズ
通算成績1561試合 1213安打

ボールを使ったレクリエーション・ドリブル・
シュートなどみんなで体を動かそう！

ボールを使って投げる・打つ・捕るなど
みんなで体を動かそう！

※30分交代制(サッカー・野球の両方参加していただけます)