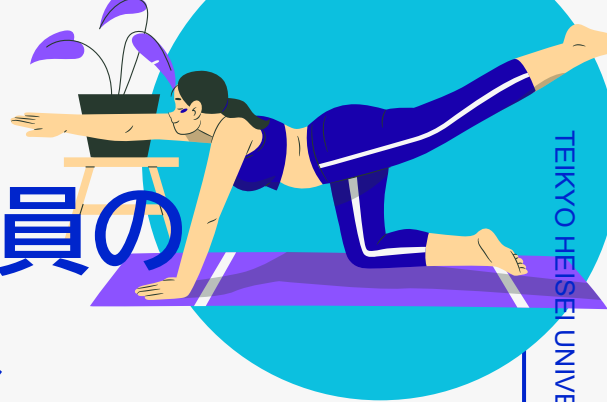




アカデミー会員の 皆さんへ



帝京平成大学
ライフタイムスポーツプロジェクト事業

参加費
無料！

スポーツ 体験フェア 2025

in 千葉キャンパス



9月から12月にかけて帝京平成大学 千葉キャンパスにおいてスポーツなどを
すべて無料で参加できる「**スポーツ体験フェア2025**」を
開催します。自身の身体状況や健康を「しる」、身体機能測定会や様々な競技種目が
体験できる機会です。

自分の体力を知ったり、新しいスポーツに挑戦してみませんか？

皆さんの参加をお待ちしております！

▼ 事前予約制のため、専用フォームより申込をしてください



申込フォーム

- ・先着順でのご案内となりますので、定員が満員になり次第募集は終了となります。
- ・各申込フォームにてお申込み前に対象等ご確認の上お申込みください。

裏面では、体験フェアのプログラム一覧を掲載しております

1 身体機能測定会

体力測定を行い、自分の身体機能を可視化します。今後の健康増進にお役立てください。

日程:9月27日(土)/ 時間:一部11:00~12:00、二部12:00~13:00

対象:18歳以上 / 会場:体育館(会場マップ②)

2 体操教室

楽しみながらマット運動や鉄棒を学びます。初心者の方も、苦手な方も大歓迎です！イオンおゆみ野店 2F フジスポーツクラブの講師が指導します。

日程:10月4日(土)/ 時間:13:00~14:00

対象:年長以上 / 会場:体育館(会場マップ②)

3 フラグフットボール

小学校の体育授業で指導実績のある社会人アメリカンフットボールクラブゼロファイターズ講師が指導をします。

日程:10月4日(土)/ 時間:10:00~11:00

対象:小学生 / 会場:体育館(会場マップ②)

4 パラスポーツ

2024 パリパラリンピックで日本選手が金メダルを獲得したポッチャやソフトパラフェンシングなど、複数のパラスポーツ体験ができます！

日程:11月1日(土)/ 時間:10:30~12:00

対象:どなたでも参加OK / 会場:体育館(会場マップ②)

5 サッカー教室(低学年向け)

指導者は第33回全日本女子サッカー選手権でベスト 8の実績のある女子サッカー部が指導します。JFA公認のロングパイル人工芝ピッチでサッカーを楽しもう！

日程:11月22日(土)/ 時間:10:00~11:00

対象:小1~小3 / 会場:うるいどグラウンド(会場マップ①:雨天時はマップ②)

6 柔道教室

柔道を知るところから、礼法なども学べます。講師は世界柔道選手権銅メダリストで男子柔道部監督の 小野卓志先生です。親子で参加できますよ！

日程:11月22日(土)/ 時間:10:00~11:00

対象:小学生以上 / 会場:9号館(1階)柔道場(会場マップ④)

7 クライミング教室

初めての方でも安心して挑戦できるよう、サポートします！頂上まで登って達成感を味わおう！(※落下補助者必須です)

日程:11月22日(土)/ 時間:10:00~11:00

対象:小学生~中学生 / 会場:10号館-101(会場マップ③)

8 野球教室

野球の楽しさを実感できるよう、キャッチングやバッティングを指導します。硬式野球部がサポートいたします！

日程:11月22日(土)/ 時間:10:00~11:00

対象:年長~小2 / 会場:野球場(会場マップ⑤:雨天時翌週へ順延)

9 サッカー教室(高学年向け)

サッカー初心者の方も楽しめるようコーディネーションを取り入れながら実施します。総合型スポーツクラブ VONDS市原と男子サッカー部が指導します。

日程:12月13日(土)/ 時間:10:00~11:30

対象:小4~小6 / 会場:うるいどグラウンド(会場マップ①:雨天時はマップ②)

複数回の
トレーニング

全6回で活動します。
できる限り定期的にご参加いただける方を
対象としています。

10 バーベル競技

本学教員でもあり、ベンチプレスアジア大会で優勝した経歴を持つ高橋勇二先生とベンチプレス部が指導します。自分自身に挑戦しよう！

日程:9/22、10/6、10/20、10/27、11/10、11/17 / 時間:15:00~16:00

対象:18歳以上 / 会場:体育館(リコンディショニングルーム)(会場マップ②)

複数回の
トレーニング

11 ヨガ

ホルモンバランスを整えたり、老化防止に特化した内容で実施します。静かな空間で自分の内面と向きあってみてください

日程:10/6、10/20、11/10、11/17、12/1、12/8 / 時間:11:00~12:00

対象:18歳以上 / 会場:9号館(5階)(会場マップ④)

複数回の
トレーニング

12 ピラティス

基本の動作や呼吸を学び、体幹を鍛え、姿勢改善、ストレスを軽減していきます。運動不足の方や、未経験の方も取り組みますよ！

日程:10/6、10/27、11/10、11/17、12/1、12/8 / 時間:14:30~15:30

対象:18歳以上 / 会場:9号館(5階)(会場マップ④)

複数回の
トレーニング

13 体力向上トレーニング

特別な器具を使用せず自分の体重を負荷として行う筋力トレーニングです。自宅でもできる内容なので継続的に運動をしたい方にはピッタリ！

日程:10/9、10/23、11/6、11/20、12/4、12/11 / 時間:11:10~12:10

対象:18歳以上 / 会場:9号館(5階)(会場マップ④)

複数回の
トレーニング

近日開催イベント！

1.バーベル競技 9月22日(月)

10代から70歳以上と様々な年齢層が参加している競技で、あなたは何kg持ち上げられるか試してみませんか？筋力アップ効果の期待ができます。

2.身体機能測定会 9月27日(土)

健康志向のシニア層だけでなく、仕事で以前より運動する機会が少なくなった30代~50代の社会人のみなさん！この機会に体力を測定してみませんか？

・参加費は無料です
・複数お申込み可能です。
・お車で越しの際は「★学生第一駐車場」または「★学生第二駐車場」をご利用ください

お問い合わせ先

千葉県市原市うるいど南4-1
帝京平成大学 千葉キャンパス

✉ lifetimeproject2025@thu.ac.jp

帝京平成大学
ライフタイムスポーツプロジェクト 事務局

お勧めセット 身体機能測定会+複数回のミニトレーニングに参加
運動を始める、体力向上と健康促進の機会に！