

門真の市民大学
かどま大学

いろんなスポーツが大集合!

やったことないこと、やってみよう!

「スポーツ学部」開講記念

みんなの体育祭

元高校の校舎を使用した市民大学「かどま大学」に、「スポーツ学部」が開講! 体育館やグラウンドを使った新しい講座やイベントが、これからどんどん登場します。今回はその開講を記念して、「みんなの体育祭」を開催。大人も子どもも、思いっきり体を動かしましょう!

パントラックで
BMXが体験できる!



パナソニック野球部コーチ
鳥谷敬さん来場!



体育祭の始めに、みんなでラジオ体操!
参加無料! 9:30にグラウンドに大集合~!

ラジねえ。のラジオ体操(開会式)

参加者先着200名さまにペットボトル飲料をプレゼント!

日時 7月17日 月・祝

時間 10:00~15:00 (開会式のラジオ体操は9:30~)

場所 門真市民プラザ(体育館・グラウンド)

参加費 1人1日500円(当日1F事務所で支払いください)

持ち物 動きやすい服、タオル、飲み物、
体育館シューズ(体育館利用の場合)

申込受付 専用お申込フォームから(7月1日より) →



問い合わせ かどま大学事務局

主催:門真市民プラザ(指定管理者 NPO法人トイボックス)
協力:門真はすねクラブ(地域総合型スポーツクラブ)、株式会社コーシン

☎072-887-6682(9:00~21:00) 木曜休館
〒571-0025 門真市大字北島546

みんなの体育祭

「みんなの体育祭」は、大人から子どもまでみんなで楽しめるスポーツの祭典! 元学校のグラウンドや体育館を使って、話題のニュースポーツやアスリートが指導する競技など、さまざまなスポーツが体験できます。



鳥谷 敬さん来場! 親子でキャッチボール

聖望学園高～早稲田大～阪神タイガース～千葉ロッテマリーンズ～パナソニック野球部コーチ/プロ野球(阪神16年、ロッテ2年)で18年間プレーし、1939試合連続出場、13シーズン連続全試合出場、2000本安打達成など幾多の記録を達成/プロ野球引退後は2022年より、パナソニック野球部のコーチとして就任し同チームの指導にあたる。2023年シーズンからはユニフォームにも袖を通し、公式戦のベンチでも指導にあっている(背番号81)

会場 グラウンド

やわらかいボールを使うので、グラブがなくても、初めてでも大丈夫!

13:00～15:00(定員:各回5組/1回15分の入れ替え制)



ゆるスポーツ・ニュースポーツ

(講師:はすねクラブ)

会場 体育館 2F

●フットダーツ

サッカーやアーチェリーとダーツが一緒になったイギリス生まれのスポーツ

10:00～15:00(定員:1時間ごとに各回30名)



●バブルサッカー

バブルボールを身に着けて、お互いに押しながらかサッカーをします

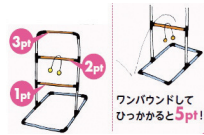
10:00～15:00(定員:1時間ごとに各回30名)



●ラダーゲッター

ヒモでつながった2個のボールをラダー(ハシゴ)に投げてポイントを競います

10:00～12:00
(定員:時間内で20名ずつ/1回約30分)



●バグゴ

ビーンバッグを投げてボードに乗せたり穴に入れて競います

10:00～12:00
(定員:時間内で20名ずつ/1回約30分)



会場 グラウンド

●モルック

木の棒を投げて倒して点数を競い合います

10:00～12:00
(定員:時間内で10名ずつ/1回約30分)



●ノルディックウォーキング

2本のポールを使った、全身運動効果の高いウォーキング

10:00～12:00
(定員:時間内で20名ずつ/1回約30分)



パンプトラックスポーツ

(講師:bb project 永井秀夫(ライダー)、ウィーリー・マーキュリー)

会場 グラウンド

●BMX

BMXに乗ってパンプトラックを走ってみよう! レンタルバイクのサイズにより順番が前後する場合があります

①10:00～②11:00～(定員:各回20名体験は約10分5名ずつ)



●ストライダー(幼児)

自転車に乗れないお子さんも楽しく一緒に体験できます。

①13:00～②14:00～
(定員:各回20名体験は約10分5名ずつ)



格闘スポーツ

会場 体育館 2F

●殺陣アクション (講師:T.K.Dインストラクターズ)

映画や舞台作品で刀を振り回す「剣殺陣」やパンチやキックの素手などで戦う「技斗」のアクションを練習します。君もヒーローショーに出演しよう!

①10:00～(対象:小学生以下/定員:10名)
②11:00～(対象:中学生以上/定員:10名)



会場 体育館 1F柔道場

●テコンドー (講師:舘 和男)

オリンピック競技テコンドーは、蹴り技を中心として戦う格闘スポーツです。礼儀作法を学び、強くなれる技を磨き、スポーツ万能になるカラダを作ります。

①13:00～(対象:小学生以下/定員:30名)
②14:00～(対象:中学生以上/定員:30名)



●空手体験 (講師:門真市空手道連盟)

創立55周年を迎える門真市空手道連盟による空手体験です。空手を通じて心も身体も元気になろう～!!

①10:00～②11:00～(対象:どなたでも/定員:各30名)



体操 (講師:平田 敦士)

会場 体育館 2F

●跳び箱講習+モンスターボックスチャレンジ

跳び箱講習の後、20段のモンスターボックスを何段まで跳べるかチャレンジ! 講師のパフォーマンスもあります!

①10:00～②11:00～(定員:各回15名)※跳び箱講習は小学生以下が対象

●スライダー体験

空気が入ったふわふわの大型滑り台で思いっきり遊ぼう!

13:00～15:00(定員:15分ごとに5名ずつ)



トラック競技

会場 グラウンド

●走り方教室 (講師:荒川 大輔)

世界陸上日本代表(2007大阪大会/2009ベルリン大会)であり、日本選手権3回優勝の荒川 大輔さんが、早く走れる方法を伝授!

①10:00～②11:00～(定員:各回30名/年齢関係なくどなたでも参加可能)



ラケットスポーツ

会場 体育館 1F剣道場

●卓球体験 (講師:門真市卓球連盟)

初めてでも大丈夫! みんなで楽しく卓球しよう!

①13:00～②13:30～③14:00～④14:30～(定員:各回5名)

