

トータルスポーツチャレンジDAY

平成27年度 家族の絆づくり事業

3世代が集まれば、会話が弾む、声は3倍、楽しさ3倍。

3世代が手をとれば、元気がみなぎる、力は3倍、知恵3倍。

3世代が笑顔になれば、心はひとつ。

主催：公益財団法人愛知県教育・スポーツ振興財団 後援：愛知県教育委員会

トータルスポーツチャレンジDAYは、3世代が集まり、スポーツを楽しむ無料イベントです。

■開催日時：平成28年3月5日（土）12時45分～16時30分（12時30分から受付開始）

■会場：愛知県スポーツ会館 第3競技場（名古屋市北区名城1-3-35 地下鉄名城線名城公園駅下車 徒歩7分）

現代のわが国は、人口減少、少子高齢化、急速な核家族化などにより、地域や家庭などにおける人間関係の希薄化が進んでいると言われています。

子ども世代・親世代・高齢者世代が、スポーツや遊びを通じてもっと交流しあえば、子ども達は新しい知識や発見を、大人達は新たな生きがいを見出すことにもなり、もっと生活が楽しくなるのではないのでしょうか。

私たち財団はこのたび、3世代が交流し、互いの絆を深めていくイベント、「トータルスポーツチャレンジDAY」を企画いたしました。家族だけでなく、近所のおじいちゃん、おばあちゃんもお誘いいただければ幸いです。



年齢を問わず楽しめるニュースポーツを体験します。

トータルスポーツとは、自分自身の運動能力について、体力（メディカル）、バランス、メンタル、スキルなどの面から、トータルに理解することを目的としています。そこで私たちは、年齢を問わず誰でも楽しめるニュースポーツから、スポーツの特性や効用を考えて、3種目を選びました。とにかくチャレンジしてみてください。自分の得意・不得意や子ども達の意外な能力が発見できるかもしれません。

スクエアステップ



転倒防止、判断力向上、生活習慣病予防などに効果のあるスポーツです。

コーディネーショントレーニング



リズム能力、バランス能力、変換能力、反応能力、連結能力、定位能力、識別能力の7つの能力を使ったトレーニングで、運動神経向上に効果があります。

バランスボール



ゆがみ解消、脂肪燃焼（基礎体力向上）、腰痛軽減などに効果があるスポーツです。

「家庭の日」県民運動強調月間（平成28年2月1日～2月29日）「親子の 対話がつくる よい家庭」

愛知県及び愛知県青少年育成県民会議は、上記期間を平成27年度の「家庭の日」県民運動強調月間と定め、広域的な運動を展開するとともに、毎月第3日曜日を「家庭の日」とし、家族のふれあいのある家庭づくりの推進に努めています。

参加お申込みについては裏面をごらんください。

お申し込み方法

- <参加対象者> 3歳以上の子どもと親世代・高齢者世代の組（1組何人でもご参加できます）
「子世代と親世代」、「子世代と高齢者世代」、「子世代と親世代と高齢者世代」など組合せは自由です。 ※組単位でのお申し込みとなります。
- <参加定員> 20組（定員を超えた場合は抽選となります。）
- <参加料> 無料（何人でも無料です）
- <申込方法> 参加申込書に必要事項を記入のうえ、FAX又は郵送でお申し込みください。
（Webページの申込フォームからお申し込みができます。）
※財団Webページ（<http://aichi-kyo-spo.com>）
- <申込・問合せ> 〒460-0007 名古屋市中区新栄1-49-10
「トータルスポーツチャレンジDAY係」
TEL 052-241-9101 / FAX 052-241-9103
※参加のご案内（抽選結果）を2月26日（金）までに郵送します。
- <申込受付期間> 平成28年1月12日（火）～2月12日（金）
- <その他> 運動のしやすい服装でお越しください。（上履きをご持参ください）



愛知県スポーツ会館へのアクセス

- 地下鉄名城線名城公園駅下車
徒歩7分
- 市バス名城公園下車
徒歩5分

※駐車台数に限りがあります。
なるべく公共交通機関を御利用ください。

キリトリ

氏名（代表者）		氏 名	
生年月日	T・S・H 年 月 日	生年月日	T・S・H 年 月 日
氏 名		氏 名	
生年月日	T・S・H 年 月 日	生年月日	T・S・H 年 月 日
代表者 連絡先	〒 - 住所 自宅電話 携帯電話		