



2024コーダイ健康まつり

案

健康まつり 2024年度



服部緑地陸上競技場

開催日 2024年10月16日(水) ※雨天中止

9時30分開場 : 10時開始

場所 服部緑地陸上競技場
大阪府豊中市服部緑地1-1

アクセス 大阪地下鉄御堂筋線(北大阪急行)
緑地公園駅(出口1)から徒歩18分

阪急電鉄宝塚線「曽根駅」から徒歩28分



プログラム

進行時間	内容
9:30	開場
10:00	開会式 <ul style="list-style-type: none"> ・開会宣言 ・理事長挨拶 ・校歌斉唱 ・準備体操(ラジオ体操第一)
10:30	★ウォーキング競技(前半)スタート プログラム表の出発順番に基づき各グループがスタート ◇速さを競う競技ではありませんが60分以内にゴールして下さい。
10:45	★玉(ボール)入れ競技(前半)
11:40	★3種混合リレー競技(前半)
12:20	お昼休憩
12:30	★ウォーキング競技(後半)スタート
12:45	★玉(ボール)入れ競技(後半)
13:40	★3種混合リレー競技(後半)
14:30	◇全員参加のジャンケン大会
15:15	閉会式 <ul style="list-style-type: none"> ・成績発表&表彰式 ・閉会宣言
15:30	会場後片付け (各自ゴミはお持ち帰り下さい)

	30クラス	別の30クラス
午前	ウォーキング (服部緑地公園)	各種競技 (陸上競技場)
午後	各種競技 (陸上競技場)	ウォーキング (服部緑地公園)

自由参加種目

体力測定(10:45~14:00)

- ① 握力
- ② TUGテスト
- ③ 着座体前屈
- ④ ツーステップ

体力測定実施時間配分

月曜日クラス 10:45~11:15
 火曜日クラス 11:15~11:45
 水曜日クラス 11:45~12:15

木曜日クラス 12:30~13:00
 金曜日クラス 13:00~13:30
 スタッフ、校友会 13:30~14:00

※基本的には、この時間帯でお願いしますが、諸事情にて他時間帯での測定でも可とします。

★印は、クラス対抗競技です。 ◇印は、自由参加競技です。

実行委員会メンバー

ウォーキング	津川順司	学習グループ
ウォーキング	尾鼻哲夫	教科研究グループ 健康分野担当
ウォーキング	布山一三	ディスカバリー大阪街歩き探訪科CD
ウォーキング	石田光信	アウトドア科アスリートコースCD
リレー	川内香代子	アウトドア科CD
リレー	村上美津江	多文化国際交流科CD
リレー・全体競技	坂本雅司	学習グループ
リレー	井口一博	大阪史跡探訪科CD
玉入れ	運木 健	世界史を楽しく学ぶ科CD
玉入れ	藤中一志	大阪街かど英語DE案内科CD
体力測定	河股恵美子	自然文化を楽しく学ぶ科CD
体力測定	山脇 修	健康づくりを目指す運動・スポーツ科CD
総務	藤田由貴子	シニアの健康と医療を易しく学ぶ科CD
総務	川根美千子	6F総務部 ローカル文化探検科CD
全員参加	奥田まり子	鉄道を学び旅を楽しむ科CD
	藪内亀芳	大人のお洒落な生き方を学ぶ科CD

【服部緑地陸上競技場 配置図】

2024コーダイ健康まつり 2024年10月16日(水)開催



服部緑地陸上競技場 住所&アクセス

大阪市豊中市服部緑地1-1
TEL : 06-6862-4945

御堂筋線北大阪急行 緑地公園駅(出口1) 徒歩18分

阪急電鉄宝塚線「曾根駅」から徒歩28分

服部緑地陸上競技場収容人数(ソーシャルディスタンスを考慮した場合)

メインスタンド	981名
北側サブスタンド	300名
南側サブスタンド	666名
合計	1947名

最大の入場者数は、 1947名の1.8倍可能です。



南側サブスタンド



メインスタンド



北側サブスタンド



ウォーキングゲート



南側出入口



北側出入口

ウォーキング競技(クラス対抗)

服部緑地公園内コースを各チームでウォーキングをしていただきます。

速さを競う競技ではありませんので、広々とした服部緑地公園のコースをクラスメンバーと楽しく安全に健康ウォーキングを満喫していただきたいと思います。

【服部緑地公園ウォーキングコース図】



◆ゲーム箇所(1ゲーム~3ゲーム)

1ゲーム(ピンポン玉)、2ゲーム(割り箸)、3ゲーム(トランプカード)とも、ピンポン玉、割り箸、トランプに1点~5点の数字が記載されています。

各ゲーム箱から引いて頂き引いた数字が得点になります。

ウォーキング ルール

1. 歩行中の安全には特に注意してください。(自己責任で自己管理)
速さを争う競技ではありません。
2. クラスから最大3グループ(1グループ4名~8名)までの、参加が可能です。
3. 出発時間は曜日ごと同時出発です。 (例)月曜日のクラスは10時30分に出発。
4. ウォーキングに参加するにはエントリーシートが必要です。 事前にエントリーシートのコピーを提出。
エントリーシートには科目名、科目番号、参加者氏名を記入してください。
同じ科から複数グループ参加の場合(但し3グループまで参加可能)は科目番号の後ろに
⇒⇒⇒(例)29-①・29-②・29-③と記入してください。
5. グループ長はエントリーシートの原本を当日必ず持参してください。
6. ウォーキングは制限時間60分以内とします。(例)10時30分出発、11時30分以内にゴール
制限時間60分以内にゴールした場合はウォーキング加算点数が5点となります。
60分を超えた場合はウォーキング加算点数は無しになります。
7. ゲームポイント・3か所にゲーム担当者がいます。各ゲームは1点から5点のゲームです。
各ゲームポイントでグループ内の1名がチャレンジします。

ウォーキング最終結果合計数 (例)

◎ウォーキング60分以内にゴールした場合

ウォーキング加算点数 5点 + ゲーム合計数 15点 = MAX最終結果合計数 20点

ウォーキング加算点数 5点 + ゲーム合計数 3点 = MIN最終結果合計数 8点

◎ウォーキング60分超えてにゴールした場合

ウォーキング加算点数 0点 + ゲーム合計数 15点 = MAX最終結果合計数 15点

ウォーキング加算点数 0点 + ゲーム合計数 3点 = MIN最終結果合計数 3点

コーダイ健康まつり ウォーキング エントリーシート

曜日		科目名		科目番号		1・2・3 <small>(科目内で何番グループ?いずれかの数字を○で囲む)</small>
----	--	-----	--	------	--	---

<記入例>
同じ科から
2グループ
参加の場合

曜日	月	科目名	多文化国際交流科	科目番号	2	①・2・3 <small>(科目内で何番グループ?いずれかの数字を○で囲む)</small>
曜日	月	科目名	多文化国際交流科	科目番号	2	1・②・3 <small>(科目内で何番グループ?いずれかの数字を○で囲む)</small>

グループ長			

- <注意事項①>・ 4名～8名でグループを形成し、氏名記入の上、エントリーを行ってください。
 ・ 各科で3グループまでの参加とします。
 ・ 事前にコピーを必ず提出し、原本はかならず当日持参してください。

時間記入欄

出発時間	時	分	最終時間	時	分
------	---	---	------	---	---

- <注意事項②>・ 速さは競いません。
 ・ 制限時間は60分です。時間内にゴールするとウォーキング加算点数5点となります。
 ・ 制限時間の60分を超えてゴールするとウォーキングの加算点数のみが**無し**になります。

ゲームポイント (各ポイントでのゲームの結果を記入)

第1ゲームポイント	第2ゲームポイント	第3ゲームポイント	ゲームの合計数

最終結果

ゲームの合計数		+	ウォーキング加算点数		=	最終結果合計数

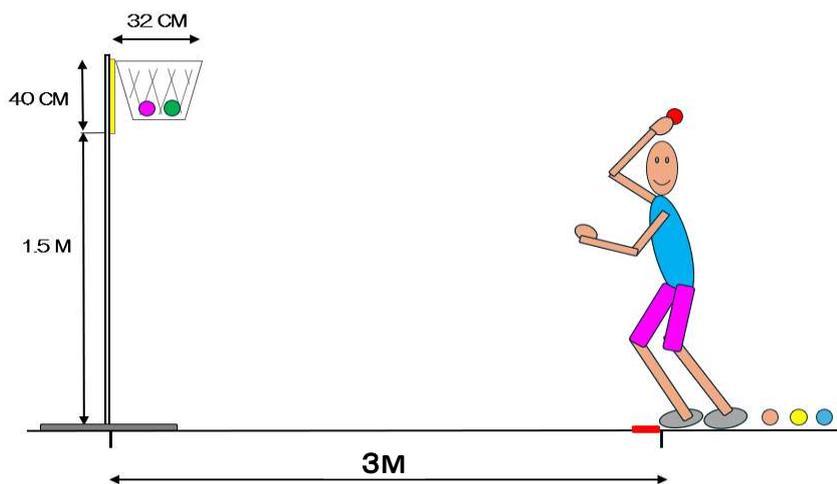
玉(ボール)入れ競技(クラス対抗)

指定された籠に玉(ボール)を投げ入れ、その数により得点を競うゲームです。
(籠は5個準備し、5クラスが同時に競技する)

【 競技方法 】

- ★ 投げる時は、ラインを超えない位置からとする。
- ★ 一人ずつ或いは数人同時に投げても構わない。
- ★ 各クラス10人編成とする。(先発5人+後発5人)
- ★ 一人5個のボールを投げます。
- ★ ゲームの進め方
 - ① 最初に先発5人が投げる。後発5人は、籠の後ろで投げたボールを回収する。
(準備委員が、籠に入ったボールの数を数える。)
 - ② 後発5人が投げる。先発5人は、籠の後ろで投げたボールを回収する。
(準備委員が、籠に入ったボールの数を数える。)
 - ③ 次のチームの為に投げる位置へボールを戻す。

【 競技略図 】



【 得点 】

- ★ 籠に入ったボールの数がクラスの得点になります。
(前半、後半の合計のボール数がクラスの得点となります)

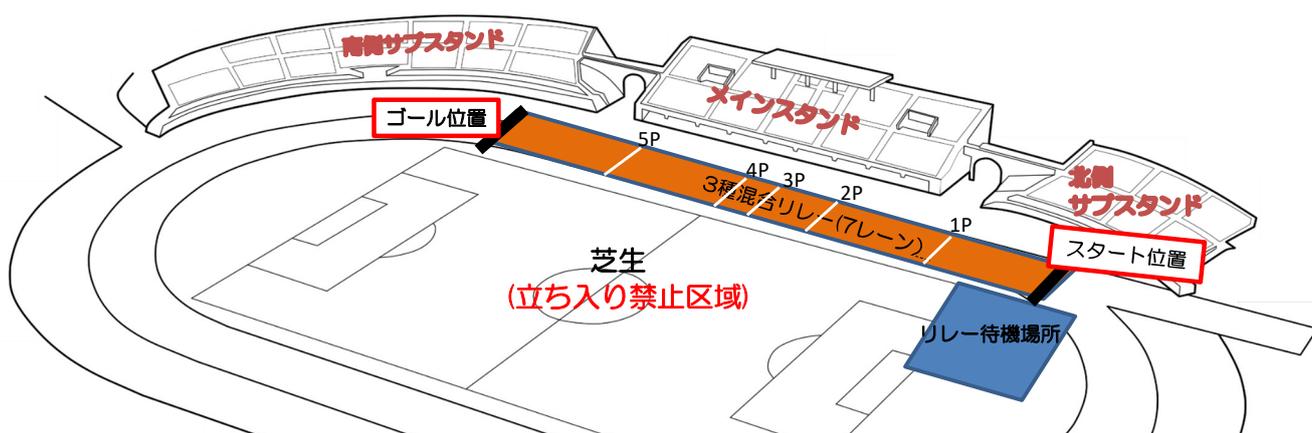
2024年健康まつり三種混合リレー（概要）

競技方法

1. チームは6名編成とします。
2. ラケットでボールリレー（4名）+ラダーゲッター（1名）+バグゴリレー（1名）を行いゴールの早さを競う。

【スタート】

	スタート	第1P	第2P	第3P	第4P	第5P	ゴール
	ラケット①	ラケット②	ラダー	バグゴ	ラケット③	ラケット④	
	→	→	→	→	→	→	
レーン	20m	20m	3m+3m	3m	20m	20m	
1レーン	第一走者	第二走者	第三走者	第四走者	第五走者	第六走者	
2レーン	第一走者	第二走者	第三走者	第四走者	第五走者	第六走者	
3レーン	第一走者	第二走者	第三走者	第四走者	第五走者	第六走者	
4レーン	第一走者	第二走者	第三走者	第四走者	第五走者	第六走者	
5レーン	第一走者	第二走者	第三走者	第四走者	第五走者	第六走者	
6レーン	第一走者	第二走者	第三走者	第四走者	第五走者	第六走者	
7レーン	第一走者	第二走者	第三走者	第四走者	第五走者	第六走者	



◆ラケットでボールリレー（4名）：ラケットにボールを乗せて20m運ぶ。

【競技ルール】

- ①走者は決められたレーンを走行する。
- ②ボールを落としてレーンを飛び出した時はその位置の目印のためにラケットを自分のレーンに置きボールを回収後にラケットの位置に戻り再開する。
- ③ボールは手で投げたり足で蹴ってはいけない。ラケットは投げてはいけない。
- ④第一走者と第二走者は指定された場所でラケットとボールを引継ぐ。
- ⑤第二走者はラダー第三走者とタッチにて引継ぐ。使用したラケットはラケット回収箱(第二ポイントのレーン横に設置)に返却する。
- ⑥第五走者はバグゴ第四走者とタッチにて引継ぎスタートする。
- ⑦第五走者と第六走者は指定された位置でラケットとボールを引継ぐ。
- ⑧ゴールは第六走者がゴールラインを超えた時とする。使用したラケットはラケット回収箱(ゴール前方に設置)に返却する。



◆ラダーゲッター（1名）：3m離れた場所からラダーに紐付きボールを投げてラダーにかかれば成功（ゴール）。

【競技ルール】

①ラケットリレー第二走者とタッチした後に紐付きボールをスローイングラインからアンダースローで投げる。

②スローイングラインを踏み越えて投げてはいけない。

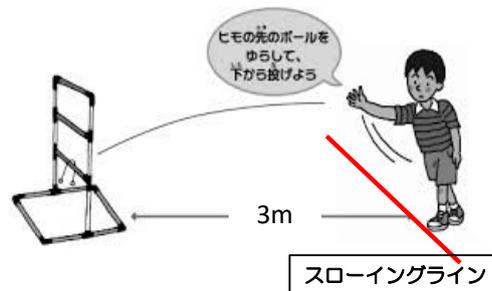
③投げる紐付きボールは6個とし1個づつ投げる。

④紐付きボールがラダーにかかった時点（ゴール）でバッコ第四走者にタッチにて引継ぐ。（3段のどのバーに掛かってOKです）

◆6個投げて成功しない場合は紐付きボールを全て回収（6個）してスローイングラインに置いた時点でゴールとする。

（注意）紐付きボールの回収はバッコ競技者の協力を得て回収する。

⑤ラダーゲッター第三走者は競技終了後紐付きボールを全て回収（6個）してスローイングラインに戻す。



◆バグーリレー（1名）：ビーンバックを投げて円形リング内に入れば成功（ゴール）。

【競技ルール】

①ラダーゲッター第三走者とタッチした後にビーンバックをスローイングラインから投げる。

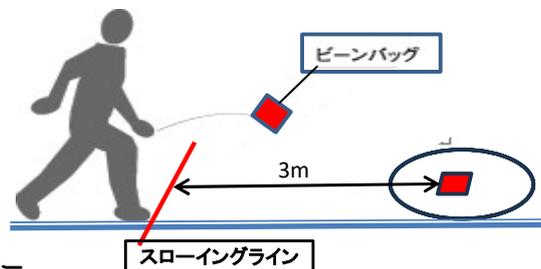
②スローイングラインを踏み越えて投げてはいけない。

③投げるビーンバックは4個とし1個づつ投げる。

④円形リングに入った時点（ゴール）でラケット第五走者にタッチにて引継ぐ。

◆4個投げて成功しない時はビーンバック全てを回収（4個）してスローイングラインに置いた時点でゴールとする。

⑤バグー第四走者は競技終了後ビーンバックを全て回収（4個）してスタートラインに戻す。



◆得点

1組7チームで競技を行い、各組の1位(20点) 2位(15点) 3位(10点) 4位以下は(0点)とします。

『体力測定』 ～自分の今を知ろう!!～

今年も恒例の「体力測定」を実施します。

自由参加です。

皆さん 体力測定で自分の体力の今を知り、不足する体力を把握しましょう。

筋肉は何歳からでも太くすることができます。

不足する筋肉を鍛えてせつせと筋肉貯金(貯筋)をしましょう。

貯筋が貯まればフレイルを予防し健康長寿に繋がります。

健康寿命を延ばし人生100年時代を楽しみましょう!!

とき 2024年10月16日 (水)

会場 服部緑地陸上競技場

大阪府豊中市服部緑地1-1 ☎06-6862-4946

(地下鉄緑地公園駅出口1から徒歩約18分)

時間 10:45 ~ 14:00

(実施時間配分)

月曜日のクラス 10:45 ~ 11:15

火曜日のクラス 11:15 ~ 11:45

水曜日のクラス 11:45 ~ 12:15

休憩

木曜日のクラス 12:30 ~ 13:00

金曜日のクラス 13:00 ~ 13:30

スタッフ・校友会 13:30 ~ 14:00



服部緑地陸上競技場

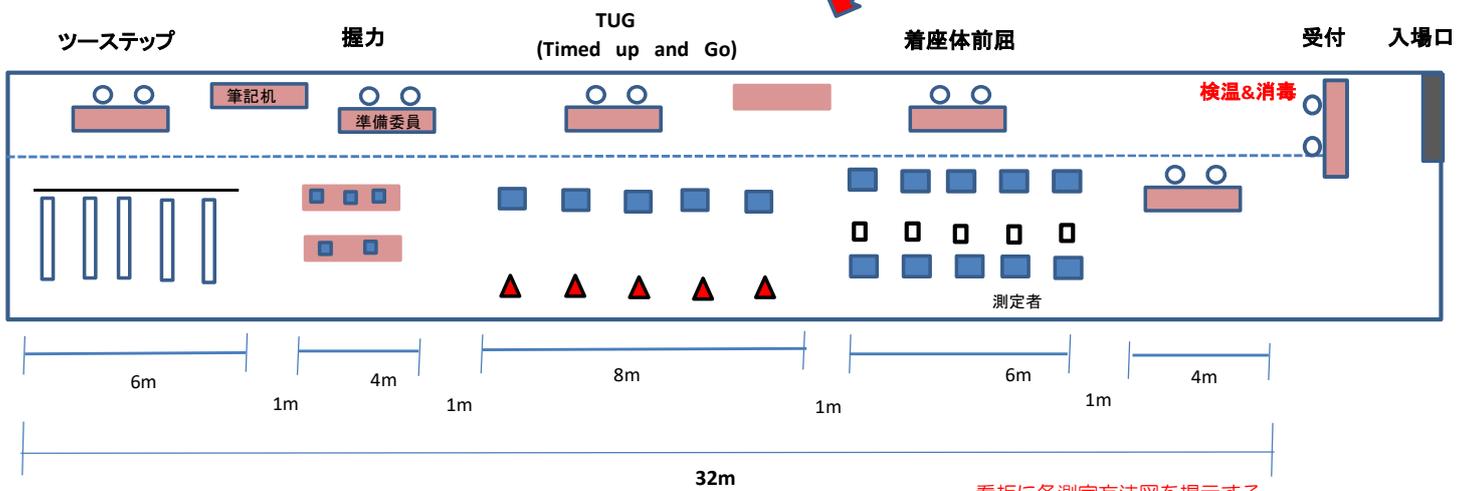
体力測定項目 (4項目)

1. 握力 (筋力)
2. TUG (Timed Up and Go) テスト (機敏性)
3. 着座体前屈 (柔軟性)
4. ツーステップ (総合力)

※ 一項目につき5組実施できます

2024年度コーダイ健康まつり 体力測定担当

2024年度コーダイ健康まつり体力測定会場イメージ図



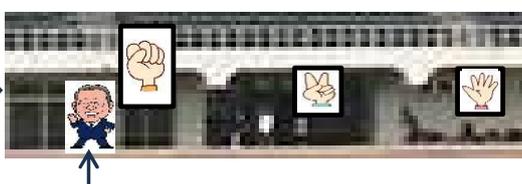
看板に各測定方法図を掲示する

※ 体力測定実施場所は、他の競技の集合場所等と調整の上決定する。

全員参加のジャンケン大会

【進め方<概略>】

- ①スタンドで各クラスの代表者を通常のジャンケンで選出する。
- ②選出された各クラスの代表者はスタンドからグラウンドに移動し、ある1名（たとえば古矢理事長）とジャンケンをする。
 - ・グラウンドに移動したクラス代表者の皆さんは手を高く上げて、グーかチョキかパーを出す。
 - ・メインスタンド前には、グーとチョキとパーの大きなイラストが吊るされていて、古矢さんは出したのと同じイラストの近くに行くと共に、スタンドの係員はイラストを上の方に引き上げる。
 - ・グラウンドに居るクラス代表者のうち、古矢さんに負けるか引き分けの人は、その場でしゃがむか座るか、勝った人だけがそのまま次のジャンケンに参加する。



服部緑地陸上競技場への緑地公園駅からのアクセス

アクセス---大阪地下鉄御堂筋線(北大阪急行)
緑地公園駅(出口1)から徒歩18分

阪急電鉄宝塚線「曾根駅」から徒歩28分



【参加者の皆様へ】

- 1 名札は必ず着用して下さい。裏面の「緊急連絡先カード」には必ずご記入願います。
◎不測の場合、裏面記載の「連絡先」「持病(常備薬)」により迅速な対応が可能になります。
なお、受講生で名札を忘れた場合は、会場受付で名札に代わる「シール」をお渡ししますので、氏名を記入し胸元に貼付願います。
◎校友会の皆様へは当日会場受付で名札に代わる「シール」をお渡しします。
- 2 当日の朝、自宅で検温し体温が37.5度以上ある方は参加をご遠慮願います。また、会場で体調がすぐれない方は本部席(救護席)に来て下さい。
- 3 各人の座席は、曜日単位・クラス単位で決まっていますので、指定された場所に着席願います。
- 4 飲食は観客席でお願いします。昼食は各自で用意し適宜お取り下さい。
- 5 当日発生したゴミは必ずお持ち帰り下さい。
- 6 暑さ対策として、帽子、日傘等をご使用いただき、水分もしっかり取りましょう。
- 7 会場の施設、設備は大切に扱い損傷しないようお願いいたします。

【当日の中止判断について】

1 暴風警報、特別警報(大雨、地震、津波、大雪等)発令の場合

午前7時の時点(NHK放送)で、大阪府内(北大阪・大阪市・東部大阪・南河内・泉州)のいずれかの地域において「特別警報」「暴風警報」が発令されている場合は、中止とします。
なお、地震の場合は震度5弱以上で中止とします。

2 雨天予報の場合

当日の天候が雨天予報の場合は、前日の(10/15(火)午前10時の時点)に実行委員会で協議のうえ実施の可否を検討し、中止と決定したときのみ各クラスCDへ通知します。

大阪府高齢者大学校 校歌

- | | |
|--|---|
| 1 若さつむげとつどいし仲間
大阪城をあおぎ見て
昨日知らないひとたちが
今日は虹の絆を結ぶ
We aren' t alone, walk on together
元気なシニアの 手本を示そう
われら われらの大阪府高齢者大学校 | 2 いにしえ人が夢見しあとの
なにわのみやを横に見て
共に学んだ佳き日々は
あすを生きる勇気が変わる
We aren' t alone, walk on together
若者たちへの 手本を示そう
われら われらの大阪府高齢者大学校 |
|--|---|

2024年度「コーダイ健康まつり」からのお願いです

2024年度高齢者大学校の講座も始まり、既にクラスの役員も決まって一息つかれたのではないかと思います。

2024年度の「コーダイ健康まつり」につきまして、既に実行委員のメンバーと10月16日(水)の開催に向け実施概要を進めています、その実施に向け一番大切な各競技に協力して頂く各CDの皆様及び準備委員の皆さんの参加人数を把握したいと思えます。

つきましては、各科では既に「健康まつり」の担当者が決まったことと思えますので、下記の表に担当者名を記載し提出お願い致します。

尚、各クラスよりCD1名は「健康まつり」準備委員のリーダーをお願いしたいと思いますので、ご協力よろしくお願い致します。

「コーダイ健康まつり」担当者の名称は「健康まつり準備委員」とします。

2024年度「コーダイ健康まつり」準備委員名簿

科目No.		科目名					
健康まつり準備委員リーダー名							
(健康まつり準備委員名)							
1		2		3		4	
5		6		7		8	

尚、2024年度コーダイ健康まつりの概要については、6月初旬のZOOM連絡会(各曜日ごと)の時に説明させていただきますので、よろしくお願い致します。

※提出期限 2024年6月21日までに各曜日担当まで提出願います。

実行委員長 尾鼻 哲夫