

2025 コーダイ健康まつい(案)

開催日：2025年10月7日(火)

会場：堺市立金岡公園体育館

〒591-8025 堺市北区長曾根町1179-18

開場:9:15 開会式:10:00

閉会式:15:00(予定)

2025「健康まつり」のキャッチフレーズは

” *Let’s enjoy sports !!* ” です。

「健康まつり」を通じて受講生の皆さんが無理なく、
楽しみながら体を動かし、健康維持や交流を通じて、
お互いに絆をより深めて頂ける場にして頂ければと
思います。

「金岡公園体育館」までのアクセス

電車でお越しの場合

- メトロ御堂筋線「新金岡駅」下車出口3・4から徒歩約16分
- JR阪和線「堺市駅」から徒歩25分
- 南海高野線「百舌鳥八幡駅」から徒歩25分

路線バスでお越しの場合

- 金岡線15系統「金岡公園前」バス停留所から徒歩8分
- 金岡線15系統「労災病院前」バス停留所から徒歩7分
- 新金岡団地線40系統「警察学校前」バス停留所から徒歩13分



金岡公園施設案内図

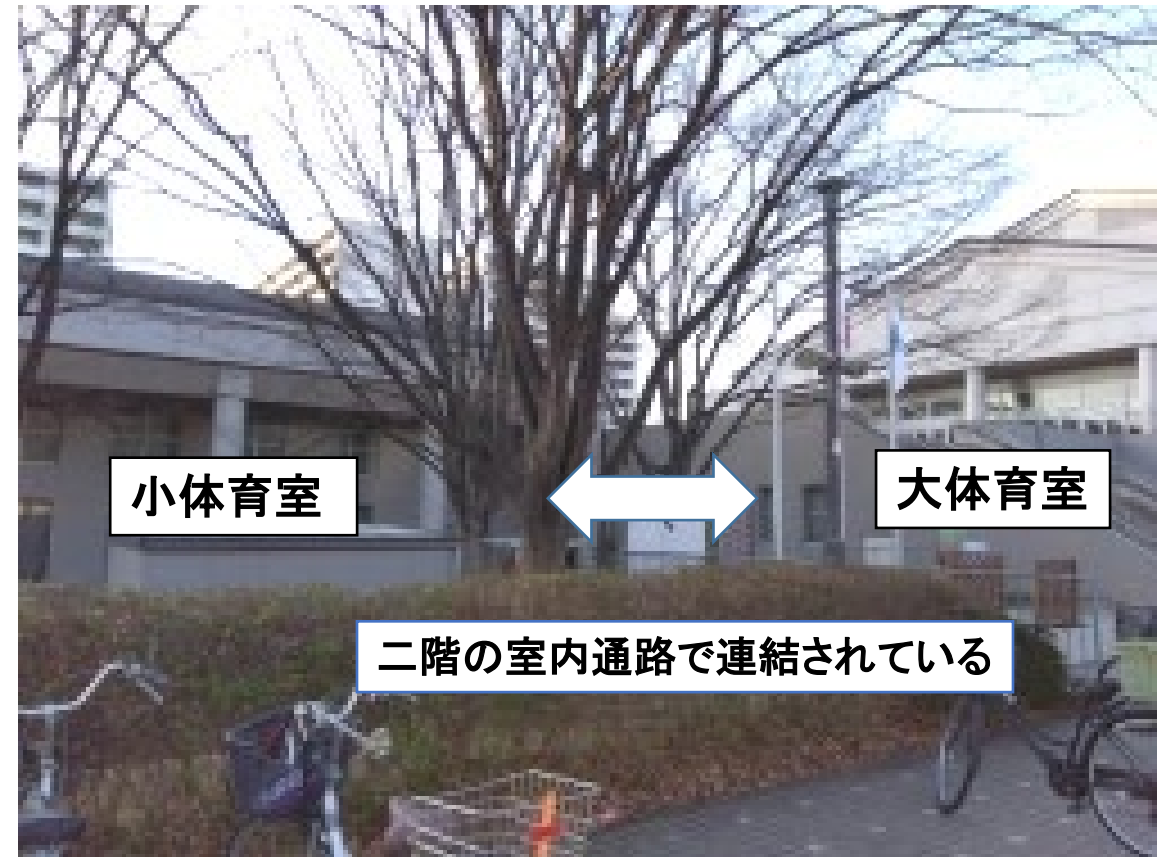


金岡公園体育館(大体育室内写真)



「金岡公園体育館」施設概要

金岡公園体育館外観写真





2階観客席への階段



受付予定場所

2階フローア

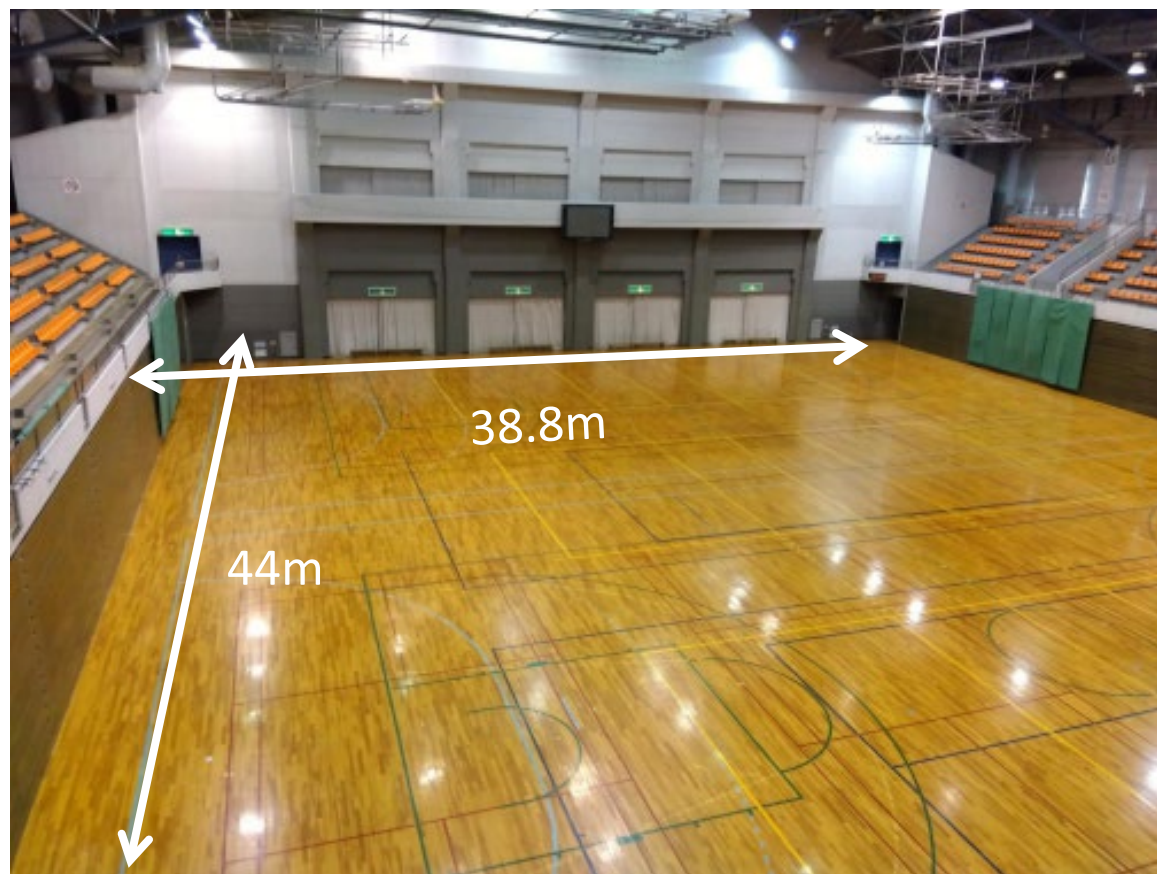


1階エントランスホール



1階エントランスホール

大体育室写真



観客席

固定席	(1186席)
移動席	(2054席)
車椅子席	(16席)

大体育室の観客席



観客席

固定席 (1186席)

移動席 (2054席)

車椅子席 (16席)

小体育室内写真 (観客席はありません)



小体育室 19m × 33m



小体育室
仕切りネット

その他施設写真



放送設備



救護室として使用



AED設置

【 競 技 種 目 】

1. 大体育室で実施する、クラス対抗で得点を競う競技(3種目)

”得点&スピードを競う競技です。”

- (1) スピード・ラダーゲッター (スピードを競う競技)
- (2) バッゴー (得点を競う競技)
- (3) ラケットボールリレー (スピードを競う競技)

2. 小体育室で実施する、得点には関係しない体験ゲームコーナー(4種目)

- (1) マグダーツ
- (2) なわとび (軽運動)
- (3) ストラックアウト
- (4) スポーツ輪投げ

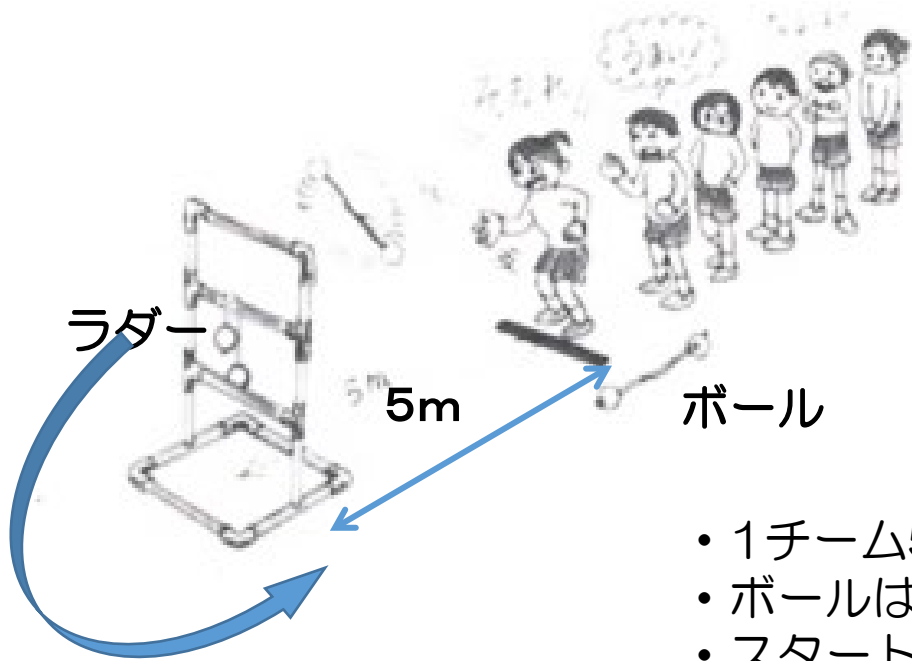
3. お昼時間を利用したの軽運動 (自由参加) スロージョギングを予定。

4. 小体育室で、体力測定(5項目) を実施します。 (自由参加です。)

【 競 技 種 目 詳 細 】

1. スピード・ラダーゲッター(タイムを競う競技)

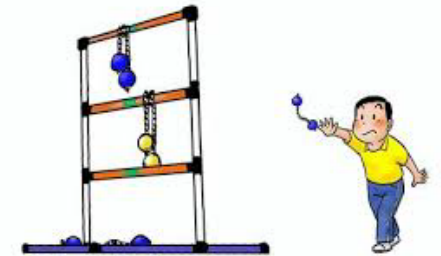
ボールを投げて、3段全てのラダーにどれだけ早くかけられるかを楽しむゲームです。



ラダー



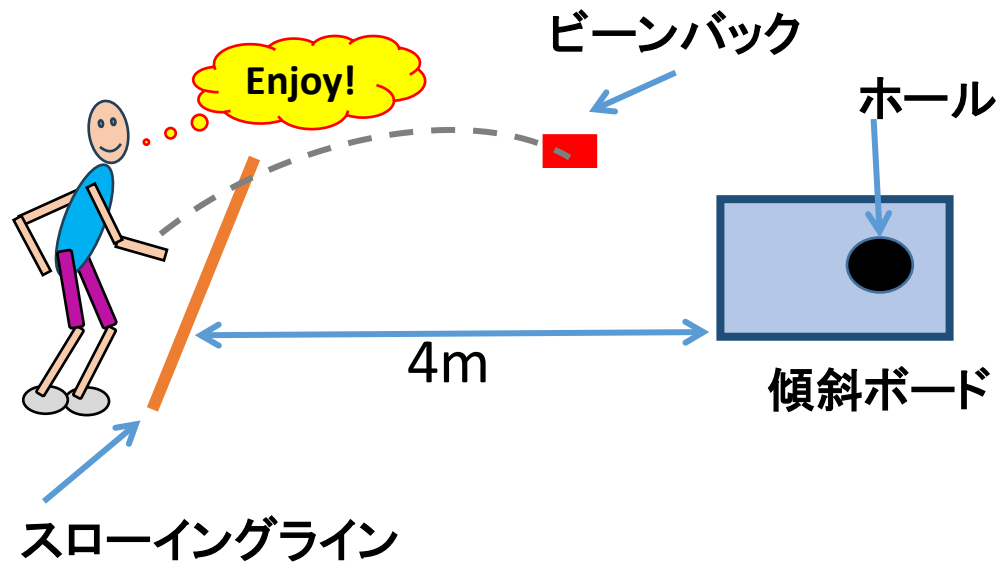
専用ラダーボール



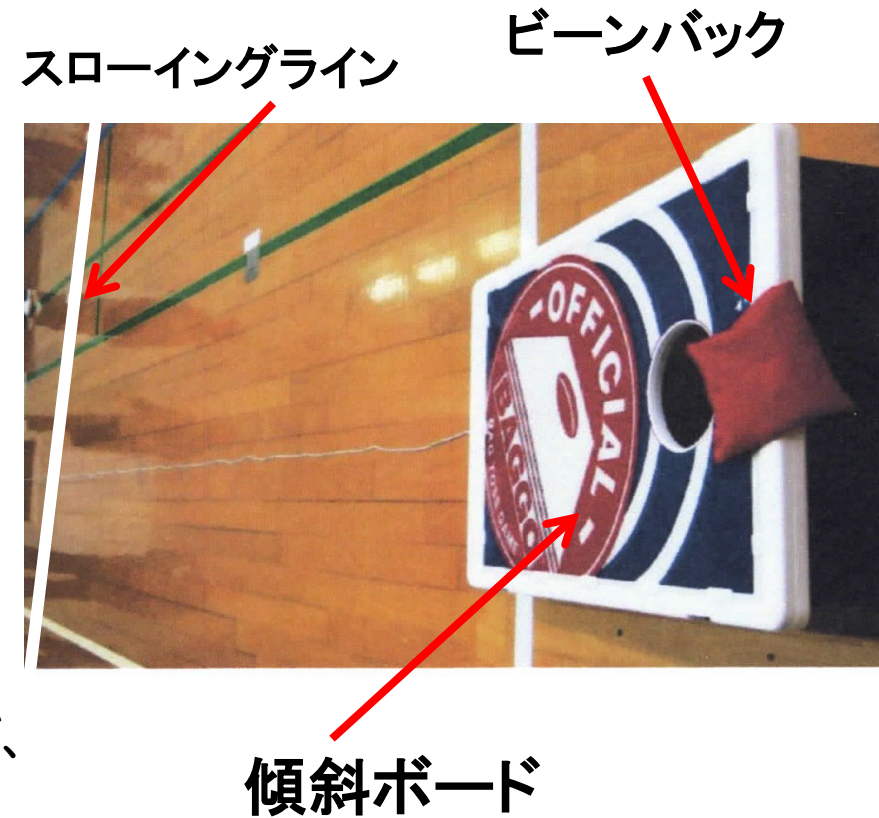
- 1チーム5人編成。
- ボールは3個用意し、ラダーにかかるまでは全員同じボールを使う。
- スタートの合図から3段すべてのラダーに1個ずつボールがかかった後全員でラダーを同じ方向に周回してスタートラインまで戻るまでのタイムを計測。

2. バッゴー (得点を競うゲーム)

4m先のボードのホールにビーンバックを入れ得点を競うゲームです。

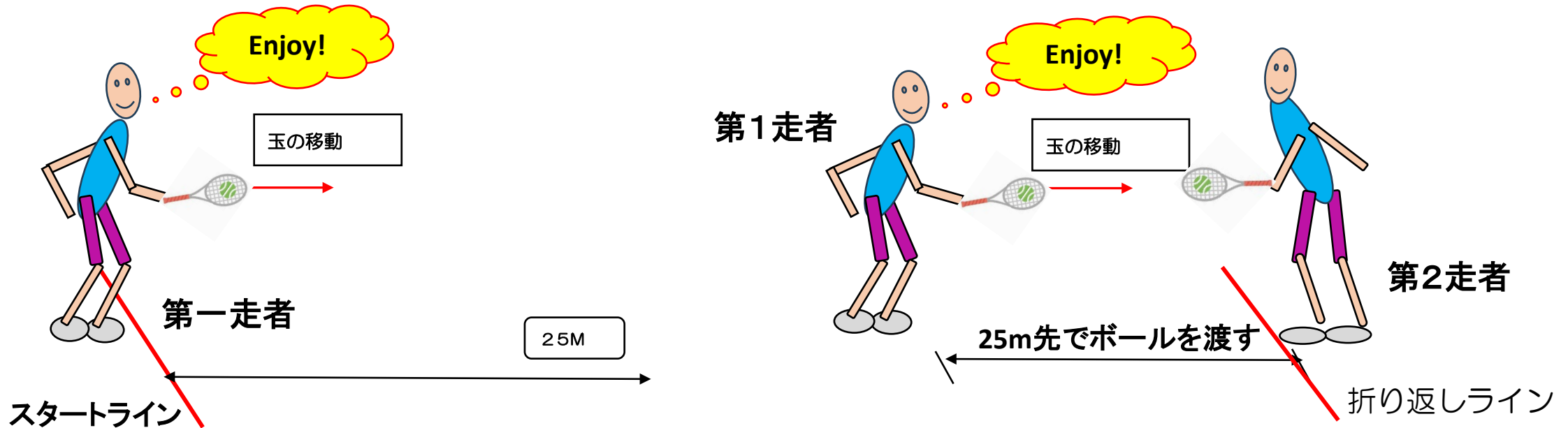


- 1チーム10人編成とします。
- 制限時間1チーム12分とする。
- スタートの合図で、1人ずつ4個のビーンバックを投げ、順番に10人投げ終えた時点で終了。
- 10人の合計点をチームの得点とします。



3. ラケットボールリレー (タイムを競うゲーム)

1チーム6名でラケットにボールを載せて25m先の次走者にボールを渡し折り返して25m先の次走者にボールを渡しリレーし、最終走者がゴールしたタイムを競うゲームです。



- 1チーム6人編成とします。
- スタートラインに第1走者、第3走者、第5走者が待機する、折り返しラインに第2走者、第4走者、第6走者が待機する。
- 第1走者～第6走者までボールをリレーし、第6走者がゴールしたタイムで得点を競う。

「小体育室で実施する、得点には関係しない 体験ゲームコーナー(4種目)」

『 誰でも気軽に楽しめるゲームを4種目実施します。』

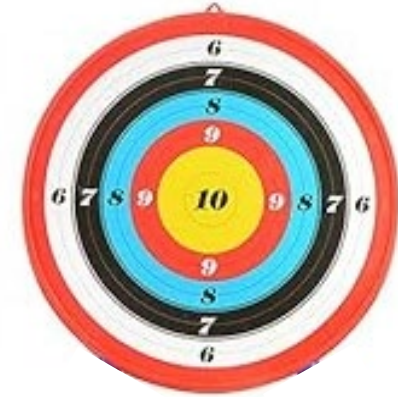
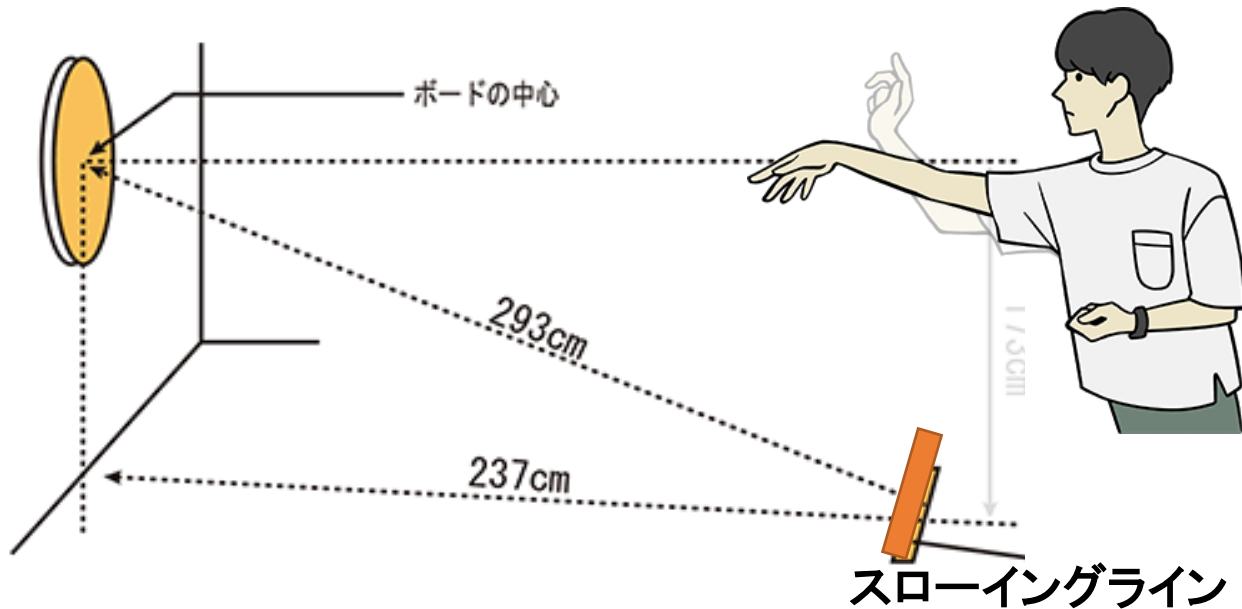
1. マグダーツ
2. なわとび (軽運動)
3. ストラックアウト
4. スポーツ輪投げ

※各ゲームの得点を記録する個人用得点記録用紙を準備しますので、各自で記録願います。

1. マグダーツ (得点を競うゲーム)

ダーツボードにダーツを投げて得点を競うゲームです。

ダーツボード



得点はボードに書かれた数字のエリアにダーツがついた場所が得点です。

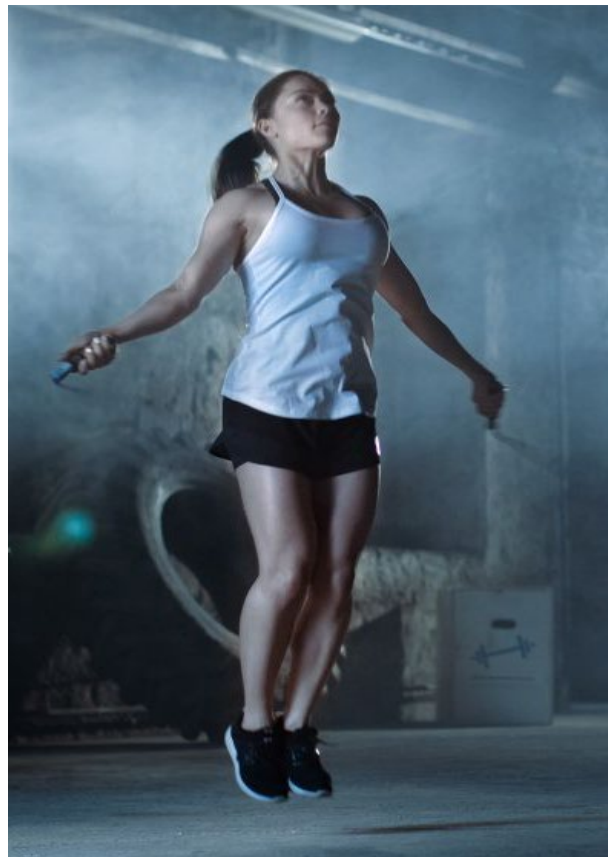
1ラウンド3本投げ、3ラウンド行い合計得点を競う。

2. なわとび (SRSS) single Rope Speed Step

30秒の間に縄跳びが何回できるか競う種目です。



カウンター付き縄跳び

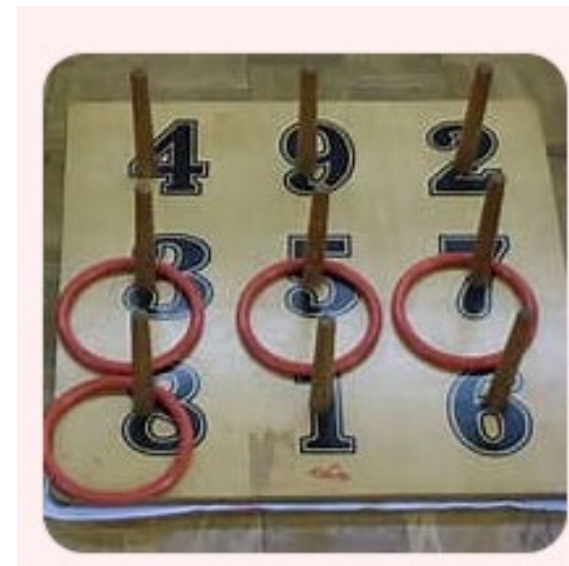
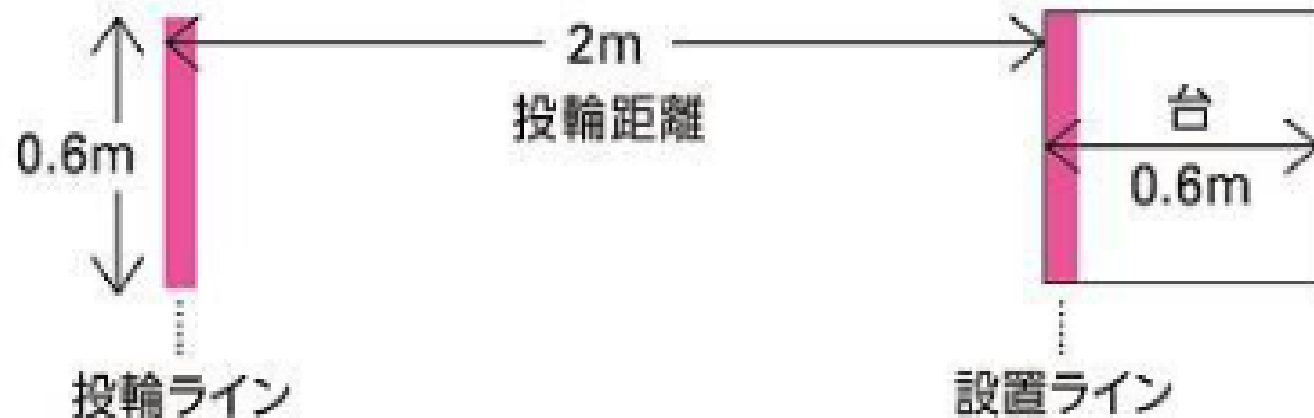


30秒の間に縄跳びが何回できるか、
回数は両脚が地面についた回数を数えます。

制限時間内であれば失敗してもOKですが、
計測タイマーは止まりません。

3. スポーツ輪投げ (得点を競うゲーム)

ボードに書かれた数字の得点棒をめがけてリングを投げ
得点棒に入った得点を競うゲームです。

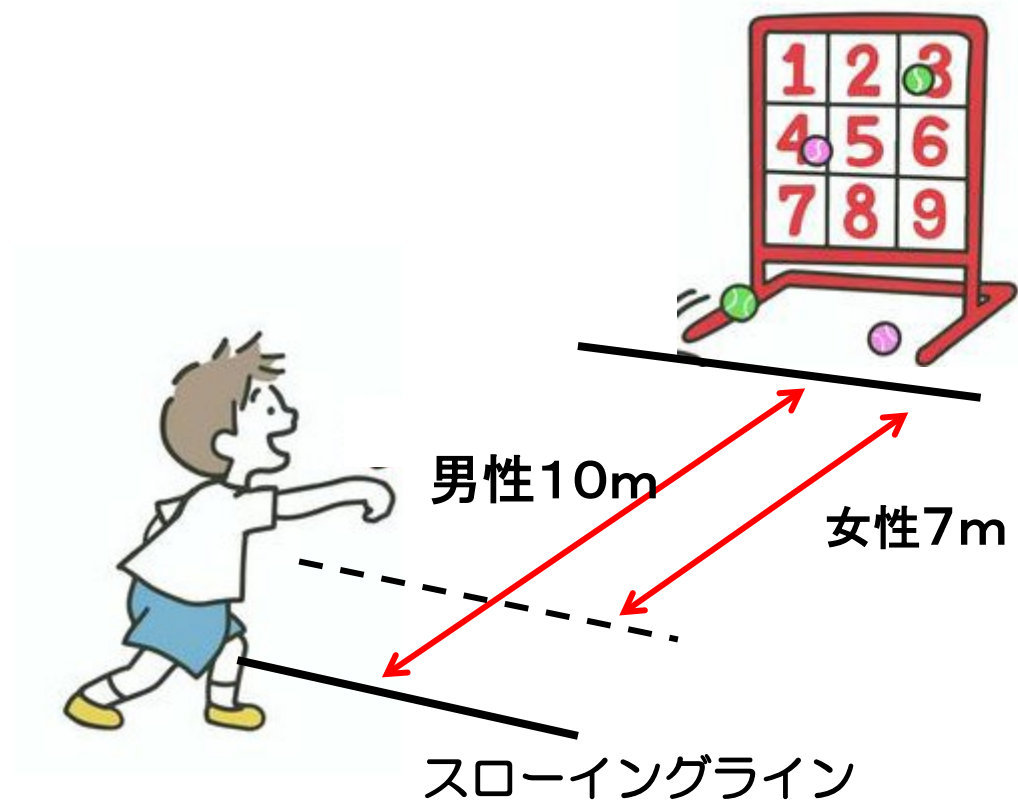


台(輪投げ台)

- (ルール)
- ・競技方式：1人が9本のリングを続けて投げます。
 - ・投げ方：リングはどのように持ってもかまいません。
 - ・得点方法：的棒の下に書かれた数字の合計が得点となります。
縦、横、斜めに3つ並んだ場合は1列につき15点加算され、全ての棒に入った場合は300点となります。

4. ストラックアウト (得点を競うゲーム)

ボールを四角い的の数字に当てて得点を競うゲームです。



(ルール)

- ボールを投げるのは、1名につき12個まで。
- 的までの距離は、男性10m、女性7mとする。
- 得点は、

通常ヒット	1点
ビンゴ	2点
パーフェクト	30点
ボーナス点	3点 (残ったボール)

体力測定の実施

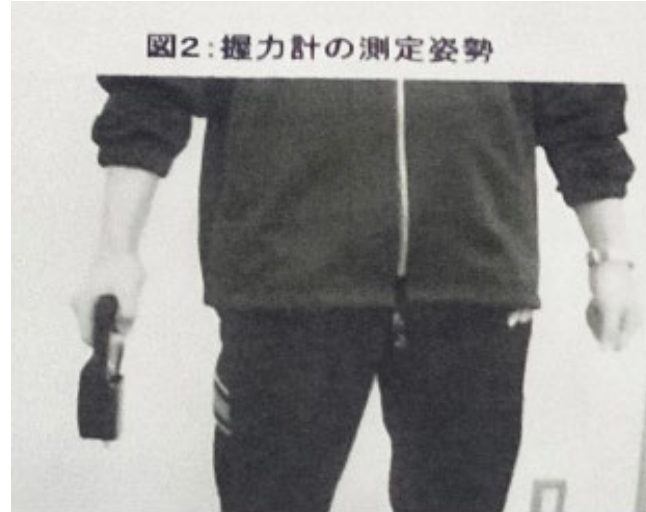
年に一回位は自分の体力がどれくらいかを知ることが大切な事です、この機会を利用して、ご自分の体力を測定して見てください。

【 測定項目 】

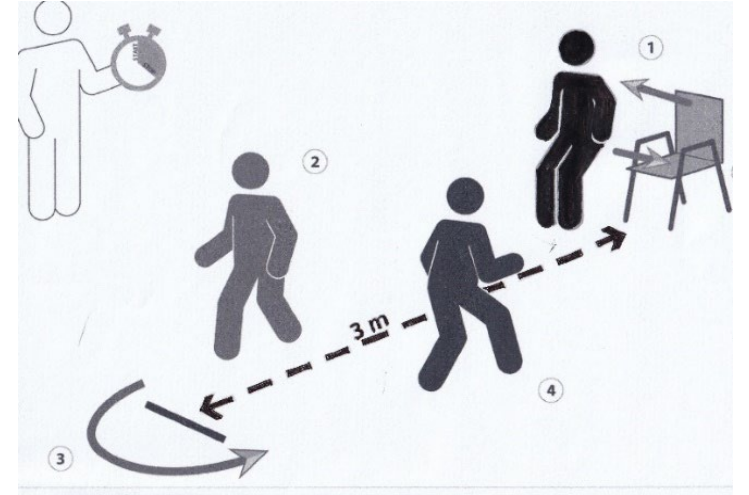
1. 着座体前屈
2. 握力
3. ツーステップ
4. TUGテスト
5. チェアスタンド



着座体前屈 (柔軟性)



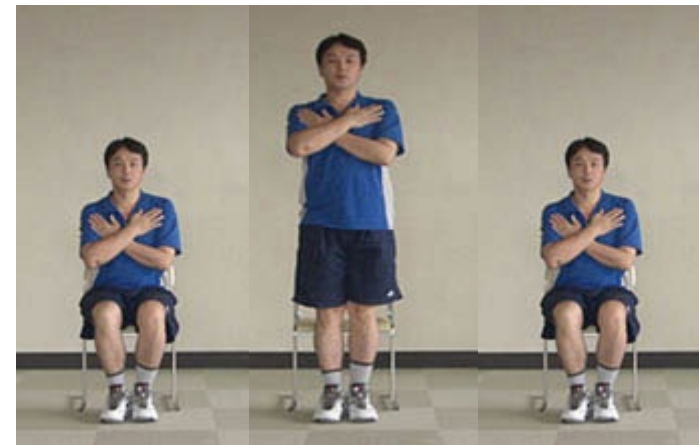
握力 (筋力)



TUG (Timed Up and Go)テスト
(機敏性)



ツーステップ (総合力)



チェアスタンド(脚筋力)

フリー時間を利用したの軽運動（参加自由）

お昼休憩を利用したの、大体育室で実施する軽運動です。

（案として）

1. スロージョギング

（大体育室内を廻る）を予定しています。

約20分～30分程度の軽運動です。

全員参加のイベント（自由参加）（案）

- 最後に全員が参加してのイベント、昨年計画していた
「ジャンケン大会」を実施。
- 万博盆踊り
- 他

”参加者の皆様へ” ①

- ◆名札は必ず着用してください。
裏面の「緊急連絡先カード」には必ず記入して下さい。
- ◆上履き(裏面が汚れていないもの)を持参して下さい。
競技フロアーは、上履き以外は入場できません。(靴(下足)袋を持参願います)
- ◆各人の座席は、曜日単位、クラス単位で決まっています。
座席が狭いですから、移動の際は十分ご注意ください。
- ◆競技フロアーでの飲食は禁止です。
飲食は観客席、各フロアーでお願いします。
お昼休みは、約30分設けていますが、自由参加イベント等もありますので、お昼休み以外でも、適時昼食をお取り下さい。
(昼食は各自で用意して下さい)

”参加者の皆様へ” ②

- ◆当日発生したゴミは必ずお持ち帰り下さい。
- ◆体調のすぐれない方は、体育館内に介護室(1階事務所横)を設けていますので、ご遠慮なく来てください。
- ◆金岡公園体育館まで来られる時は、新金岡駅、金岡団地内、で混雑が予想されますので、一般の方に迷惑がかからないようご配慮よろしくお願いいたします。