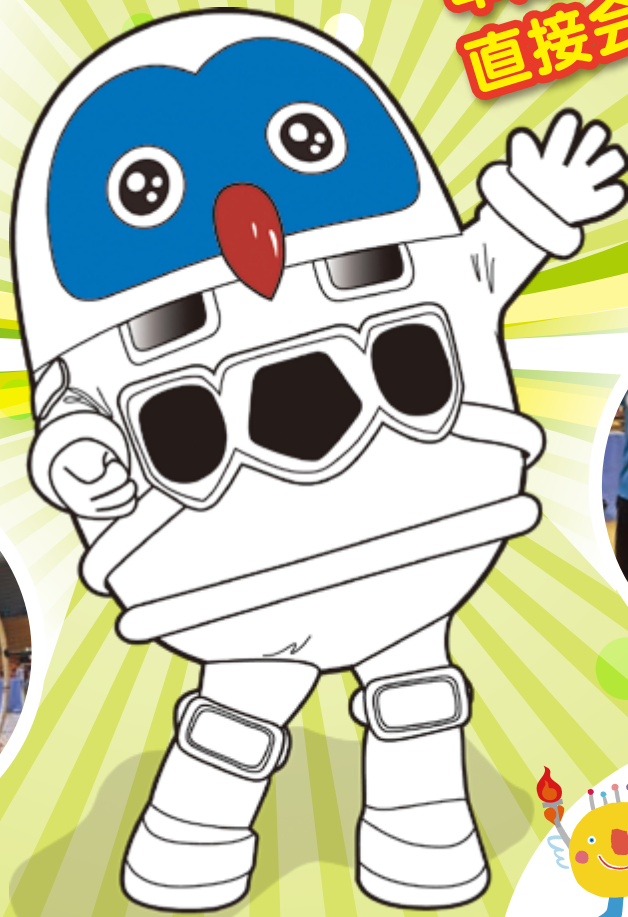


# つくば スポーツフェスティバル 2019



申込み不要!  
直接会場に集合!!



令和元年

日時 **7月20日** 土

10:00~ (開場9:45)

会場 **つくばカピオ**

つくば市イメージキャラクター  
フックン船長

参加  
無料

国体関連スポーツも  
体験できるよ!!

いばラッキー  
第74回国民体育大会 2019年9月28日(土) ▶ 10月8日(火)

いきいき茨城ゆめ国体2019

翔べ 羽ばたけ そして未来へ

第19回全国障害者スポーツ大会 2019年10月12日(土) ▶ 10月14日(月)

いきいき茨城ゆめ大会2019



スタンプラリーで  
ステキな参加賞も!?

# スポーツ体験コーナー

●10:00～15:00(受付 9:45～14:30)  
●対象：子ども・大人※一部身長等の制限あり

## ◆ボルダリング

東京オリンピック正式競技となったボルダリングにチャレンジ! 自立式ボルダリング壁を使ってボルダリングを体験できます。

指導：NPO法人モンキーマジック



整理券を配布します。  
配布時間 9:45～  
※なくなり次第配布終了

## ◆車いすバスケット



競技用の車いすに乗って、パスやシュートにチャレンジ!

※10月に開催される第19回全国障害者スポーツ大会(いきいき茨城ゆめ大会)のつくば市開催競技です。

指導：T-ROCKETS

## ◆Gボール・ラートなどの各種遊具体験

大学生が安全に楽しめるように指導します。Gボール(通称バランスボール)は「弾む」「乗る」「転がる」などの色々な運動やストレッチを無理なくできます。

ラートは、大きな鉄の輪に乗って、簡単に「宇宙遊泳」のような感覚を楽しめます。その他、軽やかにジャンプできる高反発クッションや、だれでも簡単に安全に遊べるソフトジム(小ボール)など楽しくなる用具をたくさん準備します。お気軽にご参加ください。

(ラート体験を希望する人は、上履きが必要です)  
指導：本谷 聡 筑波大学体育系講師、  
筑波大学体操部



世界トップレベルの  
ラート・体操演技を披露  
演技開始 13:00

## ◆ボッチャ

パラリンピック正式種目のボッチャを体験しよう!

指導：東京ガス



## ◆ストリートサッカー

街頭に設けた狭いコートで得点を競う欧州発祥のストリートサッカーを体験しよう!

指導：PANNAHOME

## ◆みんなでハッスル! パワーリフティング体験

ベンチプレス、スクワット、デッドリフトの3種目の合計重量で競う「パワーリフティング」。現役のパワーリフターが体験をお手伝い。自分のレベルに合わせて体験できるので安心です! パワー自慢のあなたも、体力にあまり自信のない方も、元気いっぱいキッズも、体験ブースへGO!

※9月に開催される第74回国民体育大会(いきいき茨城ゆめ国体)のつくば市開催競技です。

指導：公益財団法人茨城県  
パワーリフティング  
協会

## ◆ハンドアーチェリー

子どもからおとしよりまで、障害のある方もない方も、いつでもどこでも安全に楽しめる新しいレクリエーションスポーツです。

※10月に開催される第19回  
全国障害者スポーツ大会  
(いきいき茨城ゆめ大会)  
のつくば市開催競技です。



# 2019 つくば スポーツフェスティバル

持ち物等

運動のできる服装、  
体育館シューズ、  
タオル、飲み物

その他

お車でお越しの方は、お近くの有料駐車場をご利用ください。(自己負担となります)  
昼食は各自をお願いします。  
雨風が強い場合中止する種目があります。  
各体験コーナーなどは、予告なく変更・中止する場合がありますので予めご了承ください。

## 開会式

DASによる国体ダンス  
(いきいきゆめダンス2019)の披露



## 大人のスポーツテスト

小中学校が実施している  
体力テストの大人版にチャレンジ!

●10:00～15:00(受付 9:45～13:30)  
●対象：20～79歳  
●測定種目

血圧、握力、長座体前屈、上体起こし、  
開眼片足立ち、立ち幅とび、反復横とび、  
10m障害物歩行

体組成の測定コーナーもあります!

●熱中症予防のため、今回は屋外での種目(急歩、6分間歩行)は行いません。そのため、測定結果は参考記録となります。



## 東京2020 オリンピック・パラリンピック スイス紹介ブース

つくば市はスイスの事前キャンプ地でホストタウン。7月には世界トップレベルのスイストライアスロンチームが事前合宿のためにつくばに来ます!







つくば市

×

DOSA  
DISCOVERY OF SPORTS ABILITY

## スポーツ能力測定会

in つくばスポーツフェスティバル2019

2019.7.20 土

会場 つくばカピオアリーナ  
つくば市竹園1丁目10-1参加資格 つくば市在住・在学の小学生  
(1年生～6年生)

参加費 無料 定員 各組15名

測定時間 約40分+アドバイス

※当日は、運動しやすい服装、体育館で滑らないシューズをご持参ください。

測定会当日  
スケジュール【1組目】10:15～ 【4組目】13:15～  
【2組目】10:55～ 【5組目】13:55～  
【3組目】11:35～ 【6組目】14:35～自分自身の  
運動能力を理解し、  
本当に自分に合った  
スポーツを知ろう!!

## ★申込み方法

一般社団法人スポーツ能力発見協会のホームページより申込み  
ください。障害のある方はお問合わせメールアドレスに①電話番号と  
②お名前を記載の上、ご連絡ください。1 一般社団法人スポーツ能力発見協会のホームページへアクセス。  
<http://www.dosa.or.jp>

2 右下の「つくば測定会お申込みはこちら」をクリック。

3 申込みフォームに必要項目をご入力の上、  
送信してください。

※お申込み締め切り日:令和元年7月3日(水)

※測定人数に制限がある為、受付は抽選となります。予めご了承ください。

※当落選については、7月上旬(6日から9日頃まで)にメール及びハガキ(当選者のみ)  
にてご連絡いたします。

★お問合わせ (一般社団法人スポーツ能力発見協会)

メールアドレス:info@dosa.or.jp 電話:03-6380-0345

事前申込みが  
必要です!

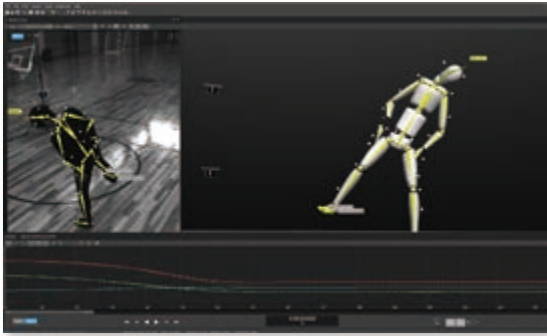
# DOSAスポーツ能力測定会とは

## スポーツとの出会い

多くの子どもたちが、学校、近所のスポーツチーム、両親がやっていた、などの理由で様々なスポーツと出会います。しかし、出会えるスポーツは身近なものに限られてしまい、自分に合ったスポーツに出会えていないかもしれません。DOSAスポーツ能力測定会では、世界最新の測定機器で子どもたちの運動能力を測定し、最大限にパフォーマンスを発揮できるスポーツの紹介と一番得意とする動きのアウトプットを行います。これまでスポーツが苦手だとあきらめていた子ども、普段出会わないスポーツに出会うチャンスが生まれ、自分に合ったスポーツを見つけ、自信を持ってスポーツに挑戦していくキッカケになります。

## ★ 最新の測定機器 ★

モーションキャプチャ技術を利用して、身体の動きをデジタル化することで、高さ・タイム・スピードなどを正確に計測。



## ★ 測定種目 ★



各項目の測定結果から自分に合ったスポーツを分析します。



### ◀ 測定結果 No.1

#### 自分の特徴(武器と課題)

長所と短所を明確にして、自分に合ったトレーニングなどのアドバイスを受けることができます。



### ◀ 測定結果 No.2

#### 自分に合ったスポーツ

現行64種目のスポーツから自分に向いているスポーツ、自分の特徴を活かせるスポーツを知ることができます。