



総合型地域スポーツクラブ

2017 vol.4

帝京平成 スポーツアカデミー



当クラブはスポーツ振興くじ助成金、市原市総合型地域スポーツクラブ運営費等補助金を受けて運営されています。



帝京平成スポーツアカデミー

〒290-0193 千葉県市原市うるいど南4-1 帝京平成大学千葉キャンパス内

【TEL】0436-74-6369 【FAX】0436-74-9341 【お問合せ時間】9:00~16:00

【URL】<http://www.thsa.jp/> 【E-mail】thsa@thu.ac.jp

【休業日】土曜・日曜・月曜・祝祭日・年末年始 【Facebook公式アカウント】 [f https://www.facebook.com/thsa.jp](https://www.facebook.com/thsa.jp)

千葉キャンパスプログラム 1クール=3ヶ月間



大学

1 Jr.クライミング教室 (小学生)

①16:30~17:30 ②15名 ③月曜日 ④10号館
⑤5,100円/1クール※親子参加型(保護者の補助必須)

ボルダリング用の人工壁でクライミングの基本を指導します。自由時間を多くしますので楽しく登って下さい!落下補助の為、保護者の補助を必須としています。



2 ピラティスA(一般)

①15:00~16:00 ②25名 ③火曜日
④9号館-502 ⑤4,800円/1クール

体の奥深くにある筋肉(インナーマッスル)を効果的に鍛え、健康的な引き締まった体を作っていきます!



大学

3 THSA Jr. サッカースクール (幼稚園~小6)

①16:15~17:15 ②20名 ③火曜日
④うらいどグラウンド(雨天:9号館-101)⑤5,700円/1クール

初心者、未経験者から始められるサッカー教室です!元気がいっぱい楽しめます!



4 太極拳(一般)

①10:00~11:30 ②30名 ③水曜日
④9号館-502 ⑤6,300円/1クール

太極拳のゆっくりとした動きと呼吸法は、足腰を鍛錬して心筋機能を高めます。



大学

5 エクササイズ&コンディショニングストレッチ(シニア)

①13:00~14:00 ②20名 ③水曜日
④9号館-502 ⑤3,900円/1クール

シニア向け健康体操教室です。簡単なエクササイズやストレッチをして元気な心と身体を作りましょう!



6 初めてのヨガA(一般)

①17:10~18:10 ②25名 ③水曜日
④9号館-502 ⑤4,800円/1クール

ポーズの説明を聞きながら練習します。年齢・体の状態を問わずリラックスできる、インドの伝統的ヨガです。



7 基本のヨガA(一般)

①18:20~19:20 ②25名 ③水曜日
④9号館-502 ⑤4,800円/1クール

心と身体の緊張を弛める、インドの伝統的ヨガです。初めてのヨガより、股関節・肩甲骨のポーズが進みます。



大学

8 かんたん筋力トレーニング教室(一般)

①18:30~19:30 ②15名 ③水曜日
④9号館-203 ⑤2,600円/1クール

初めての方や女性でも楽しめる教室です!正しいトレーニングで美しいBodyをGETしましょう!



9 シニアウオーキング(シニア)

①10:00~11:30 ②30名 ③木曜日
④うらいどグラウンド(雨天:9号館-502) ⑤6,300円/1クール

腰に負担のかからない体幹ウォーキングや体の歪みを修正するストレッチングの習得を目指します。



10 骨盤ストレッチA(一般)

①14:00~15:00 ②20名 ③木曜日
④9号館-502 ⑤4,800円/1クール

初めての方や、年齢や体の状態を問わず安心して参加できるストレッチです。動きやすい服装でご参加ください。



11 基本のヨガB(一般)

①16:50~17:50 ②25名 ③木曜日
④9号館-502 ⑤4,800円/1クール

心と身体の緊張を弛める、インドの伝統的ヨガです。初めてのヨガより、股関節・肩甲骨のポーズが進みます。

☆☆☆☆



12 ハタヨガA(一般)

①18:00~19:00 ②25名 ③木曜日
④9号館-502 ⑤4,800円/1クール

基本ポーズ+バランスのポーズで深層筋を使います。プラーナ・血液・リンパを巡らせ、心と体の調和を高めます。

☆☆☆☆



13 スラックライン(小学生~一般)

①未定 ②6名 ③未定 ④中庭 ⑤500円/1回

※時間、曜日については決定次第ホームページにてお知らせします。スキー選手のトレーニングに採用されている、綱渡りとトランポリンを融合した新しいスポーツ。バランス感覚を磨こう!



14 運動や手の使い方に不器用さがある子どもの体操教室(4~6歳)

①10:30~11:30 ②6名 ③土曜日
④9号館-502 ⑤2,300円/1クール

興味関心に合わせて、子どもの能力に応じたスポーツのかかわりを支援します。



15 キッズテニス(年長~小2)

①8:30~9:30 ②25名 ③土曜日
④テニスコート(雨天:体育館) ⑤6,300円/1クール

初心・初級者クラス。負担が少なく柔らかいレッドボールを使用したショートテニスのレッスンを行います。ボール遊びを取り入れ、運動の楽しさを覚えましょう。



16 Jr.テニス(小3~小6)

①9:35~11:05 ②35名 ③土曜日
④テニスコート(雨天:体育館) ⑤6,300円/1クール

プレイ&ステイを導入し、お子様の成長や技術習得にあったボールを使用してレッスンを行います。初心者も経験者も楽しみながらテニスを楽しみましょう!



17 テニス(一般)

①11:10~12:40 ②35名 ③土曜日
④テニスコート(雨天:体育館) ⑤6,300円/1クール

初心者の方から経験者の方まで幅広く楽しんでいただけるようにレッスンをを行います。一緒にテニスを楽しみませんか?



18 親子で楽しむ体づくり教室(年長~小6)

①13:00~14:00 ②15名 ③土曜日
④体育館 ⑤4,800円/1クール

親子参加型の体づくり教室でスポーツ活動を始めるきっかけに、運動が苦手なお子さんでも楽しめます!



ちはら台キャンパスプログラム 1クール=3ヶ月間



21 骨盤ストレッチB(一般)

①13:30~14:30 ②20名 ③水曜日
④体育館 ⑤4,800円/1クール

初めての方や、年齢や体の状態を問わず安心して参加できます。動きやすい服装でご参加ください。

22 Jr.バスケットボール

①16:30~17:30 ②20名 ③水曜日
④体育館 ⑤6,300円/1クール

プロバスケットボールチーム千葉ジェッツのアカデミーの基礎を指導します。(初心者を対象)

23 Jr.バスケットボール

①17:40~18:40 ②25名 ③水曜日
④体育館 ⑤6,300円/1クール

プロバスケットボールチーム千葉ジェッツのアカデミーの基礎を指導します。(ミニバス経験者を対象)

24 大人のHIP・HOP

①17:00~18:00 ②20名 ③水曜日
④ダンスホール ⑤4,800円/1クール

ダンスの基礎を学びながら楽しくエクササイズ!ママ初心者向け・経験者も可!

NEW

25 初めてのHIP・HOP B

①18:15~19:15 ②25名 ③水曜日
④ダンスホール ⑤4,800円/1クール

元気に楽しくLet's Dancing!ダンスの好きな子集まろう!

26 初めてのヨガB(一般)

①10:00~11:00 ②20名 ③木曜日
④体育館 ⑤4,800円/1クール

ポーズの説明を聞きながら練習します。年齢・体の状態を問わずリラックスできる、インドの伝統的ヨガです。

27 基本のヨガC(一般)

①10:00~11:00 ②20名 ③木曜日
④ダンスホール ⑤4,800円/1クール

心と身体の緊張を弛める、インドの伝統的ヨガが股関節・肩甲骨のポーズが進みます。

28 ハタヨガB(一般)

①11:10~12:10 ②23名 ③木曜日
④ダンスホール ⑤4,800円/1クール

基本ポーズ+バランスのポーズで深層筋を使います。プラーナ・血液・リンパを巡らせ、心と体の調和を高めます。

29 ベリーダンス(一般)

①12:20~13:20 ②30名 ③木曜日
④体育館 ⑤4,800円/1クール

ベリーダンス入門編。ベリーダンスを使ったストレッチです。女性らしい柔らかさをGETしましょう。

30 バレトン(一般)

①12:50~13:50 ②20名 ③木曜日
④ダンスホール ⑤4,800円/1クール

フィットネス・バレエ・ヨガを融合させたエクササイズ。柔軟性、心肺機能を向上させます!

31 ピラティスB(一般)

①14:00~15:00 ②30名 ③木曜日
④体育館 ⑤4,800円/1クール

体の奥深くにある筋肉(インナーマッスル)を効果的に鍛え、健康的な引き締まった体を作っていきます!

記載されているプログラムの他にも多彩なプログラムを企画しています。セミナー・イベントも随時、ご案内いたします。

※申込者数が少ない場合はプログラムが中止となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※お子様をお預かりする託児所などの施設はありませんので、お子様を連れてのプログラム参加はご遠慮ください。

※指導者の都合や天災等により日程を変更・中止する場合があります。 ※実施回数・開催日は別紙カレンダーをご確認ください。
 ※プログラムの中止や日程変更はHPにてお知らせします。(電話連絡は行いません)
 ※ラケットなど体験用に貸出もごさいますが、プログラム参加の際は各自ご用意をお願いします。



一般) ☆☆☆☆☆
 ①16:00~16:50 ②15名 ③木曜日
 ④ダンスホール ⑤4,800円/1クール
 元気に楽しく踊りたい幼児メンバー集まれ〜基礎体力と簡単なリズムトレーニング・振り付けからスタートしていくクラスです。

32 幼児HIP・HOP (4~6歳) ☆☆☆☆☆
 ①16:00~16:50 ②15名 ③木曜日
 ④ダンスホール ⑤4,800円/1クール
 元気に楽しく踊りたい幼児メンバー集まれ〜基礎体力と簡単なリズムトレーニング・振り付けからスタートしていくクラスです。

37 ボディメイクヨガ (一般) ☆☆☆☆☆
 ①11:10~12:10 ②20名 ③金曜日
 ④ダンスホール ⑤4,800円/1クール
 太陽礼拝を練習。気になる部分は引き締め引き上げ、遅やかで美しい心と体を創る、エクササイズ要素の高いヨガです

A (小学生 初心者) ☆☆☆☆☆
 ①17:00~18:00 ②25名 ③木曜日
 ④ダンスホール ⑤4,800円/1クール
 元気に楽しくLet's Dancing!ダンスの好きな子集まれ〜(入門・初級)

33 初めてのHIP・HOP Aクラス (小学生 初心者) ☆☆☆☆☆
 ①17:00~18:00 ②25名 ③木曜日
 ④ダンスホール ⑤4,800円/1クール
 元気に楽しくLet's Dancing!ダンスの好きな子集まれ〜(入門・初級)

38 ハタヨガD (一般) ☆☆☆☆☆
 ①16:20~17:20 ②21名 ③金曜日
 ④ダンスホール ⑤4,800円/1クール
 基本ポーズ+バランスのポーズで深層筋を使います。プラナー・血液・リンパを巡らせ、心と体の調和を高めます。

B (小4~小6 経験者) ☆☆☆☆☆
 ①18:15~19:15 ②25名 ③木曜日
 ④ダンスホール ⑤4,800円/1クール
 ダンスを習ってみたい初心者の中学生、入門クラスで自信がついてきた小学生、もっと本格的にダンスを学んでみたいという方にお勧めのクラスです(初・中級)

34 HIP・HOPステップアップ (小1~中3 中級者) ☆☆☆☆☆
 ①18:15~19:15 ②25名 ③木曜日
 ④ダンスホール ⑤4,800円/1クール
 ダンスを習ってみたい初心者の中学生、入門クラスで自信がついてきた小学生、もっと本格的にダンスを学んでみたいという方にお勧めのクラスです(初・中級)

39 バドミントン (一般) ☆☆☆☆☆
 ①18:30~20:00 ②20名 ③金曜日
 ④体育館 ⑤5,700円/1クール
 初心者大歓迎。基礎の練習から、練習試合まで行います。

一般) ☆☆☆☆☆
 ①18:00~19:30 ②25名 ③木曜日
 ④体育館 ⑤6,300円/1クール
 バドミントンを楽しみながらテクニクも上達!初心者にもやさしく指導します。

35 Jr.バドミントン (小学生) ☆☆☆☆☆
 ①18:00~19:30 ②25名 ③木曜日
 ④体育館 ⑤6,300円/1クール
 バドミントンを楽しみながらテクニクも上達!初心者にもやさしく指導します。

40 基礎からはじめよう!ランニング教室 ~目指せ!フルマラソン~ (一般) ☆☆☆☆☆
 ①9:30~11:30 ②20名 ③土曜日
 ④クラブハウス ⑤7,800円/1クール
 効率的な走りランニングを習得して走力をアップし、ハーフマラソンやフルマラソンの完走を目指します。

一般) ☆☆☆☆☆
 ①10:00~11:00 ②23名 ③金曜日
 ④ダンスホール ⑤4,800円/1クール
 基本ポーズ+バランスのポーズで深層筋を使います。プラナー・血液・リンパを巡らせ、心と体の調和を高めます。

36 ハタヨガC (一般) ☆☆☆☆☆
 ①10:00~11:00 ②23名 ③金曜日
 ④ダンスホール ⑤4,800円/1クール
 基本ポーズ+バランスのポーズで深層筋を使います。プラナー・血液・リンパを巡らせ、心と体の調和を高めます。

41 チャイルドコーディネーション (年長~小2) ☆☆☆☆☆
 ①10:30~11:20 ②15名 ③土曜日
 ④体育館 ⑤3,000円/1クール
 簡単な動きで脳や神経を刺激します。様々な動きを通じて、体の使い方を身につけます!元氣いっぱい遊びましょう!

千葉キャンパス文化講座プログラム
 1クール=3ヶ月間

各プログラム1回のみ 無料体験可能!
 ※ただし、定員に達しているプログラムの体験はできません。

一般) ☆☆☆☆☆
 ①13:30~15:30 ②15名 ③木曜日
 ④9号館-202 ⑤15,000円/1クール
 使いやすい画材として、水彩・パステル・色鉛筆等を使い、身近なものを描いてみることから始めます。慣れてきたら、自分にあつた題材と描き方で描作りにもチャレンジしましょう。

42 水彩とパステル教室 (一般) ☆☆☆☆☆
 ①13:30~15:30 ②15名 ③木曜日
 ④9号館-202 ⑤15,000円/1クール
 使いやすい画材として、水彩・パステル・色鉛筆等を使い、身近なものを描いてみることから始めます。慣れてきたら、自分にあつた題材と描き方で描作りにもチャレンジしましょう。

44 子どものアトリエ (小学生) ☆☆☆☆☆
 ①16:30~18:30 ②15名 ③木曜日
 ④9号館-202 ⑤15,000円/1クール
 学年に合わせて、図画と工作をしながら、つくるのが楽しくなる教室です。美術の好きな人、狭い人も是非参加しましょう。

一般) ☆☆☆☆☆
 ①18:00~20:00 ②15名 ③金曜日
 ④9号館-202 ⑤15,000円/1クール
 将来、美術系の学校に進学を希望する学生を対象に基礎になるデッサン等の指導をします。急に上達しないので、今からコツコツと練習していきます。

43 中学・高校生のデッサン教室 (中1~高3) ☆☆☆☆☆
 ①18:00~20:00 ②15名 ③金曜日
 ④9号館-202 ⑤15,000円/1クール
 将来、美術系の学校に進学を希望する学生を対象に基礎になるデッサン等の指導をします。急に上達しないので、今からコツコツと練習していきます。

NEW は新規プログラムを表します。
大学 は帝京平成大学の教職員が指導を行うプログラムです。
 ※平成29年度第3クールの時点で定員に達しているプログラムがあります。入会をご希望の場合、参加待ちとなり、空き次第の参加となりますのでご了承ください。定員の状況については事務局までお問い合わせください。

帝京平成スポーツアカデミーの会員種別と会費 ※[1回体験無料]お気軽にお問い合わせください。 ※詳細は教室カレンダーをご覧ください。

種別	入会金	会費	入会条件	備考
本会員	1,000円	各プログラム別 クール制	クラブの目的に賛同し、 クラブが実施する各種 事業に参加する方	2年目以降は 年度更新手数料500円 ※1年以上会員更新をしていない場合は、 年度更新手数料は1,000円となります。
賛助会員	無し	10:1万円	クラブの目的に賛同し、 クラブの各種事業を 賛助いただける方	パンフ、HPに 社名(個人名)表示

スポーツをもっと身近なものへ

帝京平成大学では大学と地域が連携・協働し、千葉キャンパス・ちはら台キャンパスを拠点に幅広い年代の人々がスポーツに親しみ、健康づくりを学ぶ場と地域住民の交流を深める場として総合型地域スポーツクラブ(帝京平成スポーツアカデミー)を育成しています。

「総合型地域スポーツクラブ」とは、スポーツ基本法に定められており、人々が、身近な地域でスポーツに親しむことのできる新しいタイプのスポーツクラブで、①子どもから高齢者まで(多世代)、②様々なスポーツを愛好する人々が(多種目)、③初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる(多志向)、という特徴を持ち、地域住民により自主的・主体的に運営されるスポーツクラブをいいます。よりよいクラブにしていくには、会員の皆様含め地域の皆様のサポートが欠かせません。今後ともご協力のほどよろしくお願いたします。

申込方法

入会金 1,000円 以下の方法で入会申込を行ってください。

① WEB申込

② FAX

③ 窓口持参

④ 郵送

申込された方へ参加の可否のご連絡をいたします。

※入会申込書はHPからダウンロード可能です。※お電話での入会申込は受け付けておりません。

入会に必要なもの…キャッシュカード、顔写真(縦4cm×横3cm)

※詳細は帝京平成スポーツアカデミーホームページでご確認いただくか、事務局までお気軽にお問合せください。

※入会金、更新手数料、参加費等のお支払は口座振替のみで、現金の取扱いは致しません。

アクセス

■千葉キャンパス【市原市ういど南4-1】



※学生駐車場をご利用ください。

■ちはら台キャンパス【市原市ちはら台西6-19】



※ちはら台グラウンドテニスコート前駐車場をご利用ください。

無料バスも運行中です。バスのダイヤはホームページをご覧ください。

保険

……………クラブ活動中のケガで通院や入院をされた場合は保険が適応されます……………

死亡・後遺障害	100万円
入院	日額1,500円
通院	日額1,000円

※活動中のケガ及び自宅から教室までの往復も対象。

※ケガをされた場合は速やかに事務局までご連絡ください。

※上記保険で心配な方は各自で各種保険に加入してください。

賛助会員

～クラブの目的に賛同し、クラブの各種事業を賛助いただいている方～

- ・クリヤマ株式会社
- ・シティライフ株式会社
- ・辰巳台地区社会福祉協議会
- ・有限会社ニシミヤスポーツ
- ・ミズノ株式会社
- ・八幡宿第一ホテル
- ・ゆうりFP株式会社

賛助会費：10 1万円

帝京平成大学 × 帝京平成
スポーツアカデミー
公開講座

後援：市原市・市原市教育委員会

日程

平成29年
12/16(土)

講演時間

11:00~12:30

会場

〒290-0192
市原市ちはら台西6-19
帝京平成大学
ちはら台キャンパス

参加方法

当日直接会場までお越しください。
(事前申込み不要)

講師

桂川 保彦

帝京平成大学
客員教授帝京平成スポーツアカデミー
運営委員長オリンピック・
パラリンピックを
楽しく学ぼう

世界中でテレビ放送を通じて40億人以上が視聴するオリンピック競技大会。世界最高のイベントと称される、メガスポーツイベントの成長の足跡を辿り、東京2020大会が掲げる理念、目標、肥大化の弊害、解決策などについて一緒に考えてみましょう。

そしてオリンピック大会と同時開催されるパラリンピックについてもこれを契機にして関心を高めましょう。

オリンピックに関するクイズも同時に楽しみましょう。

聴講者募集

対象

どなたでも参加できます。

参加費無料

問い合わせ

帝京平成大学 総務課
TEL 0436-74-5511
受付時間 平日 8:30~17:00
土曜日 8:30~12:30