

親子でサッカー、ママも元気に！初めてでも大丈夫だよ。

母と娘のサッカー&健康パーク



日時 | 2020年2月16日(日) 10:00▶16:00

場所 | テラスポ鶴舞 イーストグラウンド
(鶴舞公園多目的グラウンド) マルチルームほか

参加無料

当日自由参加
一部事前応募あり

*子供だけでも可能ですが、
出来る限り母親(保護者)と
一緒に参加して下さい。

JFAレディース/ガールズ サッカーフェスティバル愛知 in テラスポ鶴舞

場所：イーストグラウンド

「親子でラン・クリニック」・「ヒザを守る! ケガ予防のエクササイズ」

Jリーグのコーチに学ぶ基礎トレーニング

ヴァンフォーレ甲府のフィジカル
コーチで「タニラダー開発者」
谷 真一郎氏が指導。



女子初心者のための サッカー広場

対象 | 5歳(年長)~12歳(6年生)
少女と母親(保護者)

ける・とめる・パス・シュートの基本をママと
一緒に学びましょう。最後に「走って
はいけない!ウォーキングサッカー」
も楽しめます。女性コーチが指導。

10:00▶12:00

事前応募&定員まで当日参加も可能



親子でラン・クリニック

対象 | 小学生の男女と保護者

速く走るための理想のフォームを、音楽の
リズムに合わせて親子で楽しく体感します。
保護者の皆さんが、子供の走り方を改善
アドバイス出来るようになります。

13:30▶14:30

事前応募&定員まで当日参加も可能



ヒザを守る! ケガ予防のエクササイズ

対象 | 年齢・性別不問

特に女子選手に多いヒザのケガに対して、
姿勢・股関節周囲の安定性・リスク
を軽減させるステップワークなど
を実践的に紹介します。

15:00▶16:00

事前応募&定員まで当日参加も可能



~女性のための健康教室~

講師:東海ウィメンズヘルスサポート研究会
(理学療法士の女性スタッフ)

場所：クラブハウス マルチルーム



あなたの 身体機能をチェック!

握力測定器と体組成計も
使いながら筋力・姿勢・
体組成などをチェックし、
気になるポイントを
理学療法士が個別に
アドバイスしてくれます。

10:00▶15:30

随時

当日自由参加



自宅で始める! 健康生活アドバイス

フィジカルチェック& 「セルフ・エクササイズ」

自身の身体の状態を確認しながら、
自宅で行えるセルフ・エクササイズ
を実践的に学びます。

① 10:30

② 11:30

③ 14:30

各回
20名

各回約30分間

当日自由参加



自宅で始める! 健康生活アドバイス

30~40代から始める 「身体メンテナンス講座」

女性ホルモン・生活習慣などに関する体調
変化を踏まえながら、普段の生活
から年代に合わせた健康作りの
考え方を学ぶ講座です。

① 12:30

② 15:30

各回
30名

各回約30分間

当日自由参加



母と娘のサッカー&健康パーク

事前応募 専用申込書

愛知県サッカー協会の
女性コーチが指導します。

① 女子初心者のための サッカー広場

時間：10:00～12:00

対象：5歳(年長)～12歳(6年生)少女と
母親(保護者)

事前応募

30組 60名

ヴァンフォーレ甲府のフィジカルコーチ
谷 真一郎氏が指導します。

② 親子でラン・クリニック

時間：13:30～14:30

対象：小学生の男女と保護者

事前応募

20組 40名

③ ヒザを守る! ケガ予防のエクササイズ

時間：15:00～16:00

対象：年齢・性別不問

事前応募

20名

テラスポ鶴舞ホームページ「専用応募フォーム」より または チラシにある「参加申込書」をFAX

当日参加

15組 30名

当日会場にて受付

当日参加

10組 20名

当日会場にて受付

当日参加

10名

当日会場にて受付

*グラウンドでのプログラムでは、母親(保護者)は出来る限りお子さんと一緒に参加してください。軽い運動が可能な服装・靴でご来場ください。

*少雨決行。ただし荒天の場合、グラウンドでのプログラムは中止。その他は実施。

テラスポ鶴舞ホームページ「専用応募フォーム」【 <https://aifa-fc.com/> 】 テラスポ鶴舞 FAX「参加申込書」【 FAX:052-745-1780 】

お申し込み・お問い合わせ

テラスポ鶴舞

〒466-0064 名古屋市昭和区鶴舞1丁目1番156号(鶴舞公園内)
TEL:052(745)8545 FAX:052(745)1780

指定管理者



公益財団法人
愛知県サッカー協会
AICHI FOOTBALL ASSOCIATION

【母と娘のサッカー&健康パーク】参加申込書

参加希望 イベント	ご希望の参加イベントに✓をしてください(複数参加も可能)			
	☒	① 女子初心者のためのサッカー広場		
	☒	② 親子でラン・クリニック		
	☒	③ ヒザを守る! ケガ予防のエクササイズ		
住 所	〒			
ふりがな		ふりがな		学 年
保護者氏名		子供氏名		
電話番号 連絡を 取りやすい番号		メール アドレス 返信先		

※いただいた個人情報は、当イベントの運営以外の目的で使用することはありません。

※受講の可否はご記入いただいたメールアドレスに返信しますので、テラスポ鶴舞からのメールを受信できるよう設定してください。

主催：テラスポ鶴舞 (指定管理者)公益財団法人 愛知県サッカー協会 後援：(公財)日本サッカー協会
主管：愛知県サッカー協会女子委員会 協力：東海ウィメンズヘルスサポート研究会 協賛：明治安田生命保険相互会社