



とこはわくわく
元気プロジェクト

健康

参加費無料

どなたでも
ご参加いただけます!

スポーツフェス

2026

常葉大学 浜松キャンパス

10/31(土)・11/1(日)

健康・運動能力チェック

さまざまなスポーツを体験

10/31(土)

① 「走る」「跳ぶ」「投げる」 陸上競技

② キミも未来の
ストライカー

サッカー

11/1(日)

③ エンジョイ・ベースボール 野球

④ パラスポーツ
「みんなスター☆だ!」

パラスポーツ

10/31(土)

A ゴールをめざせ! スポーツ栄養マスターすごろく

B 野菜摂取レベルの測定

C ふじ33プログラム・
ロコモ度チェック

D 走行速度測定・
ジャンプ力測定

11/1(日)

E 脳体力測定

F InBody測定・ジャンプ力測定

G 骨量測定・血圧測定

**キトルス祭
(大学祭)**

10/31(土)・11/1(日)
10:00 ~

- 模擬店
- ステージイベント
- 常大浜松寄席
- 学科イベント

同時開催

都田朝市

10/31(土)・11/1(日)
10:00 ~ 15:00頃

地域の特産物が
大集合!

キャンパス
MAP

真和体育館

野球場

3号館

天然芝グラウンド

けやき広場

常葉大学 浜松キャンパス

浜松市浜名区都田町1230

主催: 常葉大学 地域貢献センター HUVOC

後援: 浜松市、浜松市教育委員会、
(公財)浜松市スポーツ協会、
中日新聞東海本社、静岡新聞社・静岡放送

はままつ 市長
出世大名 家康くん

さまざまなスポーツを体験

10月31日 土

1 「走る」「跳ぶ」「投げる」／陸上競技部

事前
申込

時 間 10:00～11:30

定 員 50名(小学生)

場 所 真和体育館

持ち物 運動できる服装(ジャージ等)、
体育館シューズ、タオル、飲み物

内 容

基本的な動作からそれぞれの競技につながる力を
身につけよう!昨日よりきっと上手くなる!!



2 キミも未来のストライカー／サッカー部

事前
申込

時 間 13:30～15:00

定 員 100名(小学生)

場 所 天然芝グラウンド

※雨天時:真和体育館

持ち物 運動できる服装(ジャージ等)、スパイクまたは運動靴、タオル、
飲み物、体育館シューズ(雨天時)、(お持ちの方は)サッカーボール

内 容

楽しみながらサッカーの基本テクニックを伝授。学年別に学生が1対1で
アドバイスします。考えながらプレーする基礎を教えます。

11月1日 日

3 エンジョイ・ベースボール／硬式野球部

事前
申込

時 間 10:00～11:30

定 員 60名(未就学児、小学生)

場 所 野球場

※雨天時:真和体育館

持ち物 運動できる服装(ジャージ等)、運動靴、タオル、飲み物、
体育館シューズ(雨天時)、(お持ちの方は)バット、グローブ

内 容

野球やソフトボールが初めての子も経験者も大歓迎。大学野球部員と一緒に
投げる・捕る・打つにチャレンジし、最後はゲームで野球の楽しさを体験しよう!

4 パラスポーツ「みんなスター☆だ!」／障☆スポSC

事前
申込

(理学療法学科・作業療法学科)

時 間 10:00～11:30

定 員 30名(どなたでも)

場 所 真和体育館

持ち物 運動できる服装(ジャージ等)、
体育館シューズ、タオル、飲み物

内 容

障がいのある人もない人も、誰でも気軽に楽しめる車イスを
使ったスポーツやパラリンピック種目を楽しく体験しよう!



健康・運動能力チェック

(A) 以外はどなたでもご参加いただけます

10月31日 土

A ゴールをめざせ!スポーツ栄養マスターすごろく／健康栄養学科

時 間 10:00～14:00

場 所 3104教室

小学生対象

内 容

すごろくで遊びながら、スポーツに大切な食事や栄養について学んでみませんか。クイズやミッション
をクリアしながら、楽しくゴールを目指しましょう。保護者の方は野菜摂取状況のチェックもできます。

C ふじ33プログラム・ロコモ度チェック／スポーツ健康科学科

時 間 10:00～14:00

場 所 3号館学生ホール

内 容

歩幅・下肢筋力を調べ、健康寿命をのばそう。
いつまでも元気でいきいきと!



B 野菜摂取レベルの測定／健康栄養学科

時 間 10:00～14:00

場 所 3号館学生ホール

内 容

手指にセンサーをかざすだけで、野菜摂取レベルを測定できます。日頃の野菜摂取
状況をチェックしてみませんか。※測定前に石けんによる手洗いとアルコール消毒をお願いしています。

D 走行速度測定・ジャンプ力測定／スポーツ健康科学科

時 間 13:30～15:00

場 所 天然芝グラウンド

※雨天時:真和体育館

内 容

足の速さやジャンプ力を専門の測定機器を使用して測定します!
※スパイクなど先端が尖った靴では測定できません。



11月1日 日

E 脳体力測定／スポーツ健康科学科

時 間 10:00～14:00

場 所 3号館学生ホール

内 容

タブレットで行う脳体力測定や、体を動かしながら行う脳トレなど、複数の測定やトレーニングを体験できます!
脳機能の向上は、発育中の子どもたちにも、アスリートにも、身体機能のピークを過ぎた大人たちにも必要なことです。

G 骨量測定・血圧測定

時 間 10:00～14:00

場 所 3号館学生ホール

内 容

骨量、血圧を専門機器を使用して簡易測定します。
自分の体の状態を把握し、健康について考えよう!



F InBody測定・ジャンプ力測定／スポーツ健康科学科

時 間 10:00～14:00

場 所 3号館学生ホール

内 容

筋肉量や体脂肪量などの身体組成とジャンプ力を、専門の測定機器を使用して測定します!
※スパイクなど先端が尖った靴では測定できません。

申込方法

申込番号 ①～④ は事前申込が必要です。

常葉大学HP、または右記申込フォーム(QRコード)に
必要項目を入力の上、送信してください。

締切日 10月28日 水 ※定員になり次第締切となります。
申込不可の場合のみ連絡します。



お問合せ