

障がいの有無にかかわらず、大人も子供も一緒にスポーツを楽しめるイベント
「上達する運動会」

2月16日（日）横浜・たきがしら会館にて開催

パラアスリートと一緒にパラスポーツを体験！

世界陸上銅メダリストの白石黄良々選手も指導に参加 話題のゆるスポーツにも注目

<公式サイト> <https://event20200216.peatix.com/>



全国に430店舗以上のホットヨガスタジオLAVAを展開する株式会社LAVA International（本社：東京都港区／代表取締役：鷺見貴彦）は、みんなで一緒にカラダを動かし、自分ができる楽しみ方を見つけていくスポーツイベント「上達する運動会～Let's エビバリ！できることを見つけよう！～」を、2月16日（日）にたきがしら会館にて開催いたします。

本イベントは、子供たちの運動機会の場を創出し、子供の可能性を広げる目的のもと、株式会社LAVA Internationalを始め、公益財団法人横浜市体育協会、株式会社セレスポが共催で実施いたします。障がいの有無に関わらず、ひとりでも多くの人々の心とカラダの健康づくりができる環境を生み出し、スポーツを通して持続可能な共生社会の発展に貢献したいという想いから開催に至りました。

当日は参加者全員で行うヨガの他、「車いすバスケットボール」、「チアダンス教室」、「かけっこ教室」、「ゆるスポーツ」の各教室の中から一つをお選びいただけます。各分野で活躍するアスリートやダンサーが先生となり、上達するコツや楽しむポイントをお伝えします。パラリンピック競技の中でも人気の「車いすバスケットボール」が体験できる教室では、LAVA所属のパラアスリート選手たちが登場し、車いす操作を参加者にレクチャーする他、最後は参加者全員で車いすリレーに挑戦します。

また、お子様の付き添いでご来場される方々向けに、ヨガ講座のお時間もご用意しております。性別・年齢・障がいの有無に関係なく、誰もが気軽に楽しめるヨガコンテンツ「エビバリヨガ！」をLAVA現役のインストラクター経験者がレクチャーいたします。

みんなで一緒にカラダを動かし、互いに応援しながら、スポーツを思い切り楽しみましょう！

イベント概要

- 名称：「上達する運動会～Let's エビバリ！できることを見つけよう！～」
- 日時：2020年2月16日（日） 第1部10:00～12:10（受付9:30～） ※募集終了いたしました
第2部13:30～15:40（受付13:00～）
- 会場：たきがしら会館（神奈川県横浜市磯子区滝頭3-1-68）
- アクセス：
JR根岸駅から市営バス21、78、133系統で約10分 「市電保存館前」下車
JR保土ヶ谷駅東口・横浜駅前から市営バス9系統 「滝頭地域ケアプラザ前」下車
横浜駅から市営バス102系統で約30分 「滝頭」下車
桜木町駅から市営バス113・156系統で約20分 「滝頭」下車
- 参加資格：小学生
※ご家族や付き添いの方は「エビバリヨガ！」にご参加いただけます。
- 参加定員：1部あたり小学生90名
（かけっこ教室：30名、ゆるスポーツ：20名、チアダンス教室：20名、車いすバスケットボール：20名）
- 参加料金：無料（寄付制・ドネーション制）
※本イベントは無料（寄付制・ドネーション制）となりますので、ご協力いただける場合は、当日会場の受付もしくはお帰りの際に所定のBOXに寄付をお願いいたします。
収益の一部は「横浜こどもスポーツ基金」に寄付されます。
- 申込方法：Peatixより事前申込み
イベントページURL：<https://event20200216.peatix.com/>
※申込期間1月17日(金)～2/14(金)
※詳細は公式サイトをご確認ください。
- 持ち物：飲み物、動きやすい服装、室内用運動靴、防寒グッズ、汗拭き用タオル、Peatixのチケット
- お客様お問い合わせ先：Peatix「お問い合わせページ」

当日プログラムについて

<車いすバスケットボール>

パラスポーツの中でも大人気の「車いすバスケットボール」を楽しく体験！
車いす操作を勉強してから、みんなでゲームを行います。
最初は難しいかもしれませんがみんなでパラスポーツを楽しみましょう！

担当講師①：加藤 正（かとう ただし）

株式会社LAVA International所属のパラアスリート。
2018年、アーチェリーへ競技変更。以前の競技実績は、
長野パラリンピック冬季大会アイススレッジスピードスケート男子で銀メダル獲得、
ソルトレイクパラリンピック冬季大会・トリノパラリンピック冬季大会で
アイススレッジホッケーに出場。

担当講師②：田中 聖一（たなか しょういち）

株式会社LAVA International所属のパラアスリート。
2017年、内閣総理大臣杯争奪第46回日本車椅子バスケットボール選手権大会
北海道地区予選準優勝、第16回北海道車椅子バスケットボール連盟
会長杯争奪車椅子バスケットボール大会準優勝。

<チアダンス教室>

初めてでも安心の簡単な内容を行います。
音に合わせてウォーミングアップした後、振り付けの練習をします。
最後には実際にポンポンを持ってプチ発表会を実施する予定です！

担当講師：城所 恵美（きどころ めぐみ）

株式会社LAVA International所属。
LAVA内部・外部向けレッスンプログラム開発ディレクター。



<かけっこ教室>

陸上のトップアスリートと楽しみながら走り方を学びましょう！
走る事が苦手でも大丈夫。選手たちが実際に行っている
トレーニングや走り方のコツを教えます。

担当講師①：藤沢 沙也加（ふじさわ さやか）
株式会社セレスポ所属。セレスポ陸上部のキャプテンで、
100m、200m、400mを専門としている。
400mの自己ベストは53秒14では日本歴代9位。

担当講師②：真下 まなみ（ました まなみ）
株式会社セレスポ所属。専門は800mで、自己ベストは2分03秒52。
2013年度の女子800m日本ランキング1位の記録を持つ。2017年に選手引退。

担当講師③：白石 黄良々（しらいし きらら）
株式会社セレスポ所属。100m、200mを専門としており2019年の世界陸上で
男子4×100mリレーにおいて、2走者として銅メダル獲得、アジア新記録樹立に貢献。



<ゆるスポーツ>

年齢・性別・障がいの有無・運動神経にかかわらずだれもが楽しめる、
「世界ゆるスポーツ協会」が進める新しいタイプのスポーツです。
今回は横浜ゆるスポーツ協会が考案中のゆるスポーツを2種目お届けします。

担当講師：青井 純子（あおい じゅんこ）
横浜市体育協会所属。横浜ゆるスポーツ協会は、
世界ゆるスポーツ協会の初の全国支部として2017年7月に設立。
横浜市体育協会は横浜ゆるスポーツ協会の事務局として、
ゆるスポーツを広める活動を行っている。



<エビバリヨガ！ミニ講座>

お子さまの付き添いでご来場される方々向けに、LAVAのインストラクター経験者がミニヨガ講座を行います。
おうちに帰ってからも実践できるポイントをお伝えします！
※各教室が行われる時間帯のうち、約15～20分で実施いたします。

「エビバリヨガ！」とは？

LAVAに所属しているパラアスリートへのヨガ指導の経験から、障がいの有無や老若男女に関わらず、誰もが
楽しめるヨガコンテンツとして開発されたものです。性別・年齢・障がいの有無に関係なく、気軽に10分で全
身を動かすことができます。座位/立位の2パターンを用意しているので、イベントでは運動前のウォームアップ
として参加者全員で行います。

<ポーズ例>



《癒やし》
（手あてのポーズ（胸））



《側屈》
（牛の顔のポーズ）



《上半身のバランス調整》
（合掌ツイスト）

■株式会社LAVA International

今年オープン15周年を迎えた、フィットネスクラブ総合満足度No.1※の、全国に430店舗以上を展開するホットヨガスタジオ。柔軟性が格段に上がる暖かい環境で、たっぷり発汗してカラダも心もクリアな状態へ導きます。めぐりの良さを根づかせることで、ダイエットや体質改善、ストレス解消などさまざまな効果を同時に実感できることも、ホットヨガの魅力です。LAVAは「ヨガを通してひとりでも多くの人を幸せに」という想いをこめて、質の高いレッスン・心を込めたサービスを提供します。



「ヨガを通してひとりでも多くの人を幸せに」

株式会社LAVA International公式サイト：<https://lava-intl.co.jp/>

ホットヨガスタジオLAVA公式サイト：<https://yoga-lava.com/>

※2018年7月株式会社アイディエーション調べ

■公益財団法人横浜市体育協会

横浜市体育協会は、「いつまでもスポーツが楽しめる明るく豊かな社会の実現」に向けて、横浜市のスポーツの普及・振興に努めるとともに、市民の皆さまの健康づくりに寄与することを目指し、様々な活動を行っています。これらの活動は、スポーツイベントの支援、スポーツ施設の管理運営、健康体カづくり、障害者スポーツの支援など8つの柱を軸として、競技団体や地域の皆さまとの連携を図りながら取り組んでいます。



■株式会社セレスポ

株式会社セレスポは、経営理念「イベントを通じて笑顔のある明るい社会づくりに貢献する」に基づき、セレモニー、スポーツイベント、フェスティバル、プロモーションイベント等の制作を行っております。企画、設営、演出・進行、運営にサステナビリティを取り入れていくことで、イベントに関わる人々の感動と笑顔を創ります。

セレスポ