

ファンケルスマイル 第23回 全国アダプテッドエアロビック大会

2024年3月3日（日）

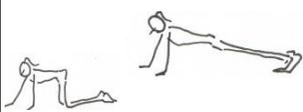
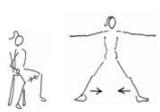
障害者スポーツ文化センター 横浜ラポール・シアター

参加者募集：申込は別紙の〈参加申込書〉にご記入の上、メールにてお申し込みください。

チーム

1チーム/3人以上 (表彰あり)	A	障害者のみ	年齢 制限なし	2分以内	1,800円/人
	B	健常者のみ			
	C	障害者と健常者			

《アダプテッドエアロビック基本ルール》 ①②③④から2つを選び、チーム全員で行ってください ※ご注意：手具使用不可

①	②	③	④
プッシュアップ(2回連続) (両腕か片腕での曲げ伸ばし)	ボディクラップ、ハンドクラップ、タ ップなどの音を出す動作	キックまたはニーアップ	ジャンピングジャックまたは スロージャックやステップ
	(2回連続) 	(2回連続) 	バック(片足開閉) (2回連続) 

フライト①

「レッツアダプテッドエアロビック！ らくらく編」の動きです ※動きのDVDがあります。 送料実費にてお送り致します。	障害者部門	年齢 制限なし	10分程度 審査あり	1,500円/人
	健常者部門			

フライト②

「スローエアロビック・アダプテッド編」 の動きです ※YouTubeをご覧ください	障害者部門	年齢 制限なし	7分程度 審査なし	500円/人
	健常者部門			

フリーパフォーマンス

人数・年齢制限なし、内容は自由	2分程度	1,800円/人
-----------------	------	----------

【主催】 全国アダプテッドエアロビック協議会
 【共催】 公益社団法人日本エアロビック連盟
 【主管】 全国アダプテッドエアロビック大会実行委員会

【特別協賛】 株式会社ファンケルスマイル、株式会社ファンケル
 【後援】 (社福)横浜市リハビリテーション事業団
 障害者スポーツ文化センター横浜ラポール/横浜市/神奈川県
 公益財団法人日本パラスポーツ協会
 公益財団法人神奈川県スポーツ協会
 読売新聞横浜支局/毎日新聞横浜支局/朝日新聞横浜総局
 神奈川新聞社

スケジュール(予定)
 9:30 受付(2階)
 10:30 開会式
 11:00 世界チャンピオンによる
 デモンストレーション
 チーム競技
 フライト①&②
 フリーパフォーマンス
 15:30 閉会式