



ASASPO倶楽部を紹介します！

Active Smart Aggressive SPORTs

# ASASPO倶楽部について

## 《 活動概要・目的 》

- 共通教育科目「生涯スポーツ演習」の延長版
- 全学部学年問わず活動
- コミュニケーション能力を上げる
- チームワーク、リーダーシップを身につける
- 運動・健康に対する意識を向上させ、

生涯にわたる健康づくりを自ら実施できる知識と方法を身につける



**学生主体**で活動を行うことで…

- 学生同士で話しやすい！参加しやすい！楽しい！！

# ASASPO倶楽部について



## 《 昨年度の活動内容 》

- **フィットネスプログラム**  
ヨガ、ダンス、ピラティス、筋力アッププログラム
- **スポーツイベント**  
「ソフトバレーボール大会」「バスケットボール大会」
- **集中プログラム**  
アウトドアプログラム、スキープログラム



# ASASPO倶楽部について

多くの学生さんたちに参加してもらうために、  
ASASPO倶楽部担当の我々も頑張っています！！

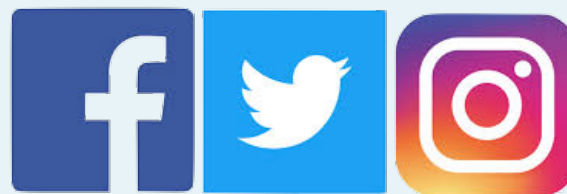


コセ先生

## ①SNSでの情報宣伝活動

### Facebook

『福岡大学スポーツ科学部 ASASPO』



### Instagram

アカウント名 『 fusp\_asaspo 』  
#ASASPO倶楽部  
#福岡大学

### twitter

アカウント名 @fusp\_asaspo  
#ASASPO



# ASASPO倶楽部について

## ②ポスター等の掲示物

### ASASPO 倶楽部

教育推進経費「ココロとカラダのフィットネス」

## フィットネス プログラム

MAKE YOUR BODY & COMMUNITY



**講師：石崎佳菜子 (いしざき かなこ)**  
laurea yoga TTC修了  
■チアリーディング競技選手時代にヨガの魅力に触れ、選手引退後フリーインストラクターとしてスポーツクラブやフィットネスジム、企業や福岡市保健所とタイアップしたレッスン指導を展開中

**◎期待される効果**  
■リフレッシュ効果 ■美白効果  
■肩こり・腰痛改善 ■姿勢・ゆがみ改善



**講師：森本 百合香 (もりもと ゆりか)**  
福岡大学スポーツ科学部  
■福岡を中心に様々なイベントに出演し、九州大会にも出場。小学校や公民館での指導経験有。EXILEなど、アーティストのライブでサポートダンサーとして活躍を続ける。

**◎期待される効果**  
■ストレス発散 ■柔軟性・筋力アップ  
■ダイエット効果 ■体力向上



**講師：柴田 梓 (しばた あずさ)**  
(公社) 日本フィットネス協会ADI  
ZUMBA  
■フリーインストラクターとして福岡市内のスポーツクラブやフィットネスジムを中心にエアロビクス・ダンスエアロ・ZUMBAのレッスン指導を展開中

**◎期待される効果**  
■シェイプアップ効果  
■脂肪燃焼効果

**ヨガ(全5回) 毎週月曜日**  
日程 5/8、5/15、5/22、6/5、6/12  
時間 17:30～  
場所 第2記念会堂 リハビリ室

**ダンスエクササイズ(全5回) 毎週火曜日**  
日程 5/9、5/16、5/23、5/30、6/6  
時間 17:30～  
場所 第2記念会堂 トレーニング室2階  
※室内シューズ必要

**ZUMBA(全5回) 毎週金曜日**  
日程 5/12、5/19、5/26、6/2、6/9  
時間 17:30～  
場所 第2記念会堂 トレーニング室2階  
※室内シューズ必要



## プロスポーツチームを あなたの手で、 支えてみませんか？

スポーツをするだけでなく、支えてみませんか？  
ASASPO倶楽部ではスポーツボランティアに興味のある学生を募集しています。  
参加希望の学生は、[asaspo2017@gmail.com](mailto:asaspo2017@gmail.com) まで。  
■ 件名に「スポーツボランティアについて」、本文に「学籍番号、名前」を铭记して送信してください。

あなたの想い、あなたの行動が、スポーツ発展の未来に繋がります。



ASASPO倶楽部

検索



QRコードからも  
メールの作成ができます



# ASASPO倶楽部について



掲示物は

A棟横  
学食  
オアシス  
各体育館・・・  
要チェック！！

福岡大学 スポーツ科学部ASASPO倶楽部

## スキープログラム 2017

日程: 2月21日(水)~23日(金)

場所: 九重森林公園スキー場

費用: 10,000円

【交通費, 宿泊費, 食事(朝・夕)リフト代込み】

登録: [asaspo2017@gmail.com](mailto:asaspo2017@gmail.com)

募集人数: **先着30名まで**



参加チーム求ム

第3回 福岡大学バスケットボール大会

日程: 2017年 12月 22日 (金)

時間: 17:30 - Start

場所: 総合体育館 4Fフロア

問い合わせ先: [asaspo2015@gmail.com](mailto:asaspo2015@gmail.com)

・学部学年関係なし  
・サークルでの参加可  
・初心者大歓迎



福岡大学 スポーツ科学部 ASASPO倶楽部



カワバタ



# ASASPO倶楽部について

## 《 今年度の活動予定 》

- フィットネスプログラム  
ヨガ、筋力アップ、有酸素
- スポーツ大会  
バスケットボール大会  
フットサル大会？
- 集中プログラム  
アクア&アウトドアプログラム、スキープログラム



超人気のため、すぐに満員御礼！  
しかし、**ASASPO倶楽部登録者最優先**です！  
ASASPOクラブにメールにて登録してね！



**ASASPO倶楽部**に参加して  
これからの学生生活を  
更にキラキラさせませんか??

アサノ先生





# たくさんの参加をお待ちしております！



まずは、ASASPO倶楽部へ登録を！



[asaspo2017@gmail.com](mailto:asaspo2017@gmail.com)