

第48回 市民総合スポーツ祭

健康づくりトータルスポーツ大会

市民総合スポーツ祭のイベントのひとつ「健康づくりトータルスポーツ大会」を十三塚公園・市民体育館の2会場で開催します。「いつでも」「だれでも」「気軽に」「いつまでも」スポーツを！」をスローガンに、皆さんが自由に参加できる競技を用意しています。いろいろなスポーツにチャレンジして楽しい一日を過ごしましょう。

開催日時	○ 10月14日(月・祝) 体育の日 ○ 午前9時～午後0時30分まで(午前9時から市民球場で開会式を行います)
参加方法	○ 競技への参加は、会場で随時受け付けます。参加は無料です。 ○ 年齢・性別を問わず、誰でも参加できます。

十 三 塚 公 園

< 市 民 球 場 >

【開会式終了後】

○元気にラジオ体操 参加者全員でラジオ体操を行います。

【9:30～12:30】

○誰でも気軽にリアルソフトボール盤大会〈内野・外野〉

野球のボードゲーム「野球盤」をソフトボールで再現!!「リアルソフトボール盤」を参加者全員で行います。

○グラウンド・ゴルフ体験〈外野奥〉

4ホール分のグラウンド・ゴルフを行います。

○ゲートボール体験〈外野奥〉

4ゲート分のゲートボールを行います。

○ニュースポーツ体験〈外野奥〉

誰でも気軽に楽しめるバグジー、ペタンク、輪投げを行います。

○クライミング体験〈正面玄関前〉

スポーツクライミングの中でも気軽にできるボルダリングが体験できます。

○ストラックアウト〈1塁側ブルペン〉

ボードが組み込まれた的に向かって投球するストラックアウトゲームを行います。

○スピードガン測定〈3塁側ブルペン〉

スピードガンを使って、球速を測定します。

○体力測定〈正面玄関前〉

握力、立ち幅跳び、長座体前屈、開眼閉眼片足立ち、上体起こしを測定します。

【10:00～12:00】

○誰でもハッピー☆ノルディック〈球場外〉

ポールを使うウォーキングです。年齢・性別問わずに楽しめ、エクササイズとしても大変効率が良く、全身の筋肉を無理なく強化できるノルディックウォーキングが体験できます(ポールレンタル有)。

【第1部9:40～、第2部10:50～】

○青空ヨガ体験〈外野奥〉

青空のもと、芝生の上でヨガが体験できます。

【第1部10:15～、第2部11:25～】

○親子でかんたんヒップホップ〈外野奥〉

音楽に合わせて楽しく身体を動かしてみませんか。

< 陸 上 競 技 場 >

【9:30～12:30】

○アレンジ体験ゲーム(サッカー)

ゴールの的に向かってシュートを打つキックターゲットやPKコーナー、ミニゲームを行います。

【9:30～12:30】

○アレンジ体験ゲーム(ゴルフ)

パターゴルフ、スナッグゴルフを行います。

< 庭 球 場 >

【9:30～12:30】

○楽しいソフトテニス、硬式テニス体験

ラケットを使って、的当てや玉入れなど気軽に楽しめるソフトテニス体験ゲームと、硬式テニスが体験できます。

市 民 体 育 館

【9:30～12:30】 ※室内用の運動靴を持参ください。

○ニュースポーツ体験、エクササイズ体験、卓球、バドミントン

ニュースポーツ(バグジー、キンボール、バルバレー、ボッチャ)、エクササイズ体験、卓球、バドミントンで身体を動かしてみませんか。

※雨天時は、一部内容を変更し、市民体育館会場のみで開催となります。

問い合わせはNPO法人名取市体育協会(市民体育館内)へ TEL384-3161