

冬も Let's enjoy スポーツ!!

誰でも 気軽に スポーツを 楽しめる日!

スポレクデー in なんと

同時開催

ナンバー1 決定戦! 南砺市スポーツ少年団

ジュニア王選手権

2月21日(日) 9:00 ~ 13:00

福光体育館・福光中学校体育館

参加
無料

スポーツ体験ラリー

スポーツ体験ラリー全種目参加で景品GET!!



- ★ジュニア王5種目
- ★キャッチ・ザ・スティック
- ★ディスクゲッター9
- ★シャフルボード

- ★めろめろ めいろ
- ★エアボールゲーム体験
- ★フレッシュテニス体験



他

簡単にできる楽しい軽スポーツがいっぱい!!

スポーツ教室

- ★親子運動遊び教室
- ★体幹スッキリ教室
- ★Let's 筋トレ教室



教室参加者
大募集



その他



特設スノーマウンテン
(積雪状況や天候によっては中止となります)

お楽しみ! 大抽選会



★ 詳しくはイベントちらしをご確認ください。 ★ シューズ(内履き)をご持参ください。

お問い合わせ 南砺市生涯学習スポーツ課内
南砺市体育協会内

スポレクデー in なんと実行委員会
南砺市スポーツ少年団事務局

TEL (0763) 23-2013
TEL (0763) 22-2299

スポーツ体験ラリー

福光体育館

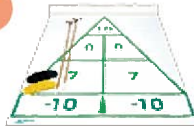
目指せ！120°

投げたボールのスピードを競う。日本ハムの大谷選手が子どもの頃に投げた記録を目指せ！



シャフルボード

スティックでディスクを押しつけて得点を競う。得点エリアにディスクを止められるかな。



ギネスに挑戦 トイレ紙積み

30秒で何個積み上げられるかな。ギネス記録は28個！



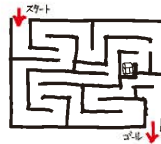
10m走 世界最速に挑戦！

10mのタイムを競う。「2秒切」を目指してよーい！ドン！



めろめろ めいろ

巨大迷路の途中にはスポーツやクイズが…何分でゴールにたどり着けるかな。



片足バランス

バランスディスクの上で片足でどれだけ立っていられるかな。

キャッチ・ザ・スティック

スティックを倒さないでリレーする運動。となりの人と息を合わせよう。



つなひきに挑戦！

運動会の定番競技！ひき方のコツを聞いてつなひきに挑戦！



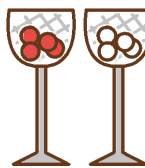
ディスクゲッター9

フライングディスクで行うストラックアウト。うまく9枚のパネル狙って得点をゲットしよう！



スピード玉入れ

10個の玉をかごの中に入れるタイムを競う。制限時間は2分！



南砺市では初めて実施するスポーツです！

福光中学校体育館

エアボールゲーム

大きな布(パラシュート)でボールをキャッチ。ボールを相手コートに落とせば得点となるスポーツ。ペアで息を合わせるのがポイント！



フレッシュテニス

富山市で生まれたスポーツ。スポンジボールを使うので、ボールのスピードが遅くて打ちやすい。



スポーツ教室

- 各教室に参加される方は、下記の申込書でお申し込みください。(定員になり次第〆切とさせていただきます)
- 運動しやすい服装で、内履きシューズをご持参ください。 申込〆切 2/17(水)まで

教室名・場所	指導者	対象・募集定員	内容
親子運動遊び教室 9:30～10:20 福光中学校体育館	福光スポーツクラブ 小谷 指導員	幼児～小学2年生とその保護者・50組程度(100名程度)	身体や身近にあるものを使った運動遊びを紹介。遊びを通して親子のふれあいや子どもの成長を感じてみませんか。
体幹スッキリ教室 10:30～11:30 福光中学校体育館	クラブJoy(ピラティス) 坂下 指導員 アイウェア(体幹ストレッチ) 未永 指導員	体幹運動や姿勢改善にとりくみたい方(主に一般) 50名程度	体幹トレーニングや姿勢改善ストレッチを中心に基礎代謝をUP！冬場の運動不足の解消にも最適！(前半：ピラティス 後半：体幹ストレッチ)
筋トレ教室 10:30～11:30 福光体育館トレーニング室	福光スポーツクラブ 岡村 指導員 (アスレティックトレーナー)	筋トレに興味のある方(主に一般・初心者～) 10～20名程度	筋トレの方法やトレーニングマシンの使い方など紹介。肉体改善に取り組みたい方はぜひ！

(切り取り線)

スポレクデー inなんと スポーツ教室 申込書

申込先 (FAX等) : 南砺市スポーツクラブ連絡協議会 事務局 宛 FAX : 0763-82-5042
又は 南砺市内の各地域スポーツクラブ

参加する教室 (□に☑を記入)	<input type="checkbox"/> 親子運動遊び教室	<input type="checkbox"/> 体幹スッキリ教室	<input type="checkbox"/> 筋トレ教室
参加者氏名・性別	年齢又は学年	参加者氏名・性別	年齢又は学年
(男・女)		(男・女)	
(男・女)		(男・女)	
連絡先 (自宅又は携帯)			

※申込みの情報は本目的以外には使用しません。