


第27回新潟県スポーツ・レクリエーション大会in妙高

健康と心身のリフレッシュに！家族みんなで参加しよう！！

10月14日(土)・15日(日)開催！

「いつでも」「どこでも」「だれでも」気軽に楽しめるスポーツ、レクリエーション活動の体験やものづくりができます。どなたでも参加できますので、ご家族、友人など、皆さんでぜひご参加ください。見学も大歓迎！

10月14日(土)		開催内容・日程	
種目	内容	時間	会場
総合開会式	○妙高高原中学校吹奏楽部の演奏や、健康づくりの基調講演、パネルディスカッションが開催されます。どなたでも講演、パネルディスカッションをご覧いただけます。 ・総合開会式13:00～14:00(妙高高原中学校吹奏楽演奏) ・基調講演14:20～15:20 「スロージョギングからフルマラソンへ」 講師：田中宏暁氏(福岡大学教授) ・パネルディスカッション15:30～17:00 「健康づくりに『ウォーキング・ジョギングのすすめ』」	13時～17時	妙高市文化ホール(大ホール)
 変わり種自転車	・変わったスタイルの自転車を誰でも自由に試乗・体験できます。	10時～12時	妙高市文化ホール(中庭)
キンボールスポーツ	・大きなボール(キンボール)を用いて、ヒット、レシーブを繰り返して得点を競い合うスポーツです。初心者にも分かりやすく体験・指導とゲームを行います。(上履きをご持参ください。)	10時～12時	新井小学校体育館

10月15日(日)		開催内容・日程	
種目	内容	時間	会場
インディアカ	・羽根のついたボールをネットをはさんで互いに手で打ち合う団体競技です。(内履きを持参ください。)	9時～15時	ほっとアリーナ妙高高原 妙高高原体育館分館
バウンドテニス	・テニスより小さなラケット等の用具を利用し、屋内の狭いスペースで無理なく、気軽にできるテニスです。運動不足の解消や体力づくりに最適です。初心者大歓迎です。	10時～15時	赤倉体育センター
キンボールスポーツ	・大きなボールを用いて、ヒット、レシーブを繰り返して得点を競い合うスポーツです。基本技術・戦術指導からゲームを行います。(内履きをご持参ください。)	9時30分～15時	妙高ふれあいパーク(体育館)
ペタンク	・ビュットという木製の目標球めがけて鉄のボール(約8センチ)を投げ、ビュットにどれだけ近いかを競うゲームです。	9時30分～15時	新井運動公園(ペタンクコート)
スポーツチャンバラ	・打たれても衝撃の少ない中身が空気のエアソフト剣などで戦うチャンバラゲームです。チャンバラ体験会と大会を行います。(内履きをご持参ください。)	9時～16時	新井小学校体育館
パークゴルフ	・北海道発祥のスポーツで、1ラウンド18ホールをクラブ1本で打ち、カップインまでの打数を競います。体験会と講習会を行います。	10時～15時	新井総合運動公園(陸上競技場付近)
レク式バイアスロン	・ポールウォーキングと吹矢のような「ブローライフル」を組み合わせ得点を競う競技です。年齢や男女を問わず初心者でも行える競技です。	11時～15時	新井総合公園(陸上競技場)
 キャンプ 野外料理体験	・インストラクターによるキャンプ用具のレクチャー、火起こし・マシュマロ焼きのバーベキュー体験等を行います。	10時～14時	新井総合コミュニティセンター前庭
北国街道ウォーキング	・まち歩き。中心市街地を歩いて楽しめます。 ※新井まちなか→十三川水辺公園→砂防公園→長森橋→はね馬大橋をウォーキング(予定)	9時30分～14時	新井総合コミュニティセンターピロティ集合
車椅子レクダンス	・車椅子に乗って踊ると、立って踊る人がペアを組み踊るダンスです。基本を学んだ後に、車いす仕様の方とフォークダンスやいろんな曲に合わせて楽しく踊ります。	13時～15時	新井総合コミュニティセンター2階:大会議室

10月15日(日)

開催内容・日程

種目	内容	時間	会場
手づくりゲーム	・新潟県レクリエーション協会加盟の過程認定学校の学生達により、各ブースにて手作りゲームやレクリエーションを楽しめます。	10時30分～15時	新井総合コミュニティセンター1階:会議室
クッパ	・スウェーデン発祥の薪(まき)投げゲーム。子供から高齢者まで誰でも気軽に楽しめるニュースポーツです。	9時30分～15時30分	市民の広場(新井ふれあい会館脇)
レクリエーションダンス	・流行の音楽に合わせて踊る「いつでも」「どこでも」「だれでも」できる創作ダンス。レクダンスに興味のある方、楽しんでいる方、子どもから大人まで楽しくいっしょに踊りましょう。	13時～15時	新井ふれあい会館(大ホール)
クイックオリエンテーリング	・2m間隔で3×3=9個置かれたコーンを指定された順番にタッチし、タイムを競うゲームです。1回当たり30秒程度で、短時間で気軽に楽しめます。	10時～14時	市民の広場ゲートボール場(新井ふれあい会館脇)
ロゲイニング	・地図をもとに、野山に設置されたチェックポイントを制限時間内に廻り、点数を獲得できるかを競うチームスポーツです。持久力や読図力はもちろん、チームワークや計算力、時間管理能力等も試されるスポーツです。	3時～15時	高床山森林公園
【ばらんすもう®】妙高場所	・「ばらんすてつぷ」という用具に足を乗せ手押し相撲や引き相撲等のチーム対戦。アンバランスな状態で、チームメイトとの連携や相手との駆け引きなど、だれでも楽しめ、バランス能力や反射能力がアップします。	10時～15時	妙高市総合体育館1階:研修室
3B体操	・ボール、ベル、ベルダーという頭に3つのBがつく用具を利用して行う健康体操。様々な音楽に合わせてどなたでも安心して楽しめます。気軽にご参加ください。(上履きをご持参ください。)	13時～15時	妙高市総合体育館(アリーナ)
カーリンコン	・床の上のカーリング:カーリングの氷上を床上にし、ストーンを円盤(ディスク)にしたもので、6枚のディスクを互いに投げ合い、どちらがポイントに使いかを競うゲームです。最後の一投で大逆転があることも!(上履きをご持参ください。)	10時～14時	妙高市総合体育館1階:研修室
レク式体力チェック	・「いつでも」「どこでも」「だれとでも」楽しく健康チェックが行えます。簡単な用具で、家庭でも継続して行えます。	10時～14時	妙高市総合体育館2階:健康・体力測定室
グラウンドゴルフ	・専用のクラブとボールを使用して、ホールインするまでの各ホールの合計打数を競います。	10時～15時	妙高市総合体育館(芝生広場)
ドッジボール 	・スポーツドッジボール。一般市民対象の講習会とミニゲームを行います。	9時～15時30分	姫川原コミュニティスポーツセンター体育館
作って遊ぼう!	・紙とんぼ、ペットボトルけん玉、コマ、紙ヒコーキなどの簡単に楽しく遊べるものを作ります。	10時～15時	妙高市文化ホール(ホワイエ)
マジック	・いろいろな場面で役立つマジック(手品)の種明かしと、体験をすることができます。覚えて、実際にマジックにチャレンジしましょう。	10時～14時	妙高市文化ホール(ホワイエ)
昔あそび	・昔遊んだブンブンゴマなどの遊びを体験します。作ったものは持ち帰ることができます。	10時～14時	妙高市文化ホール(ホワイエ)
弓矢	・自然の素材で弓矢を作り、実際に飛ばして遊びます。持ち帰って飾りにもなります。	10時～14時30分	妙高市文化ホール(中庭)
マンカラ 	・アフリカや中近東などで古くから遊ばれているボードゲームの総称。石を動かして、早く自分の陣地の石をなくせるかを競う簡単なゲームです。	10時～15時	妙高市文化ホール(ホワイエ)
変わり種自転車	・変わったスタイルの自転車を誰でも自由に試乗・体験できます。	10時～15時	妙高市文化ホール(中庭)
健康チェック	・(一社)新潟県健康管理協会の皆さんが、一般市民の希望者の皆さんの「健康チェック」を行います。ぜひ、ご利用ください。	10時～15時	妙高市文化ホール(ホワイエ)
ロープクライミング	・フリークライミング・スポーツクライミングの一種で、指導会と体験会を行います。	10時～15時	わくわくランドあらい

お問い合わせ：妙高市教育委員会生涯学習課スポーツ振興室(TEL:74-0036 有線2-3322)