



第6回

スポーツで北条を元気に!!
みんなでいこうよ!!



スポーツ・レクリエーション フェスティバル in 風早

体験型イベント
盛りだくさん!

2023年11月4日(土)
10:00~15:00
会場:北条スポーツセンター

参加無料
【要事前申込】



詳細は裏面をチェック!!

詳細はこちら
ホームページ



- ファミリーフィットネスチャレンジ
- 親子チャレンジ・ザ・ゲーム
- 体力測定会&健康・運動相談コーナー
- ロコモ予防啓発コーナー
- グラウンド・ゴルフ大会
- 青空マルシェ
- キッチンカー
- お楽しみ抽選会

※天候や会場の都合等の状況によりプログラムや内容が一部変更となる場合があります。

申込はこちら
カルスポねっと



●問合せ:実行委員会事務局(北条スポーツセンター内) ●TEL:089-993-1900

【主催】スポーツ・レクリエーションフェスティバルin風早実行委員会(以下、実行委員会所属団体)
公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団、聖カタリナ大学、聖カタリナ大学短期学部、松山市第8ブロック公民館(浅海、立岩、難波、正岡、北条、河野、粟井)、北条商工会、道の駅風早の郷 風和里

【協賛】髯酒の大型スーパージン、シーバMAKOTO、ダイエットサロン BEaRE、DEA CARNA、(関)マナビスポーツ 【協力】風早まちづくりネットワーク
【後援】松山市、松山市教育委員会

親子の絆を深めよう!! チャレンジ!! 親子レクリエーション大会

要事前申込

運営：聖カタリナ大学短期大学部 保育学科



チャレンジ・ザ・ゲームとは、平成元年に日本レクリエーション協会が考案し、全国各地で幅広い年齢層に親しまれるスポーツ・レクリエーションです。ボール、なわ、棒を使うなどユニークなゲームがたくさんあります。
 今回の大会は、保育学科の学生が「チャレンジ・ザ・ゲーム普及審判員（日本レクリエーション協会公認）」として運営・記録判定をします。
 ※なお、全員が平等に楽しめるよう大会特別ルールを設けております。そのため協会認定の公式記録としては記録されません。
 各種目で得点をゲットし、成績優秀者にはメダルと副賞をプレゼント！その他、全員に参加賞もあります♪

プログラム	時間	対象	種目	内容
【午前の部】 ～聖カタリナ大学杯～ 親子 チャレンジ・ザ・ゲーム	10:00 ～ 12:00	親子1組2名 年長児～小学3年生 までとその保護者 ※どちらかが対象 学年であれば兄弟 姉妹のペアでも可	ニチレクボール・チャレンジ	3m離れた場所に置いた目標球に、6個のボールを全部当てた後、2人で全てのボールの外側を周回して戻るまでのタイムを競います。制限時間は3分間。
			ペア・リング・キャッチ	向かい合った2人が2個以上のリングをまとめて投げ合い、トータルでいくつのリングをキャッチできるかを競います。制限時間は2分間。
			スピード・ラダーゲッター	両端にボールがついたひもを投げて、3本のラダーに1個ずつかけた後、2人でラダーを周回して戻るまでのタイムを競います。制限時間は3分間。
			フロート・パス・ラリー	大小2つをつなげた変形バルーンを使って、2人が間隔をあけて立ち、1回ずつパスを合います。競技終了までにトータル何回パスできたか、その合計回数を競います。制限時間は3分間。
【午後の部】 ～聖カタリナ大学杯～ 親子 チャレンジ・ザ・ゲーム	13:00 ～ 15:00	親子1組2名 小学4年生～6年生 までとその保護者 ※どちらかが対象 学年であれば兄弟 姉妹のペアでも可	ニチレクボール・チャレンジ	3m離れた場所に置いた目標球に、6個のボールを全部当てた後、2人で全てのボールの外側を周回して戻るまでのタイムを競います。制限時間は3分間。
			ペア・リング・キャッチ	向かい合った2人が2個以上のリングをまとめて投げ合い、トータルでいくつのリングをキャッチできるかを競います。制限時間は2分間。
			スピード・ラダーゲッター	両端にボールがついたひもを投げて、3本のラダーに1個ずつかけた後、2人でラダーを周回して戻るまでのタイムを競います。制限時間は3分間。
			ふらば～るボール	2人が間隔をあけて立ち、両手アンダースローでふらば～るをワンバウンドパスします。キャッチに成功した回数をカウントします。制限時間は2分間。

申込み

【申込方法】 カルスポねっと (WEB申込みシステム) から申込み。

【必要事項】 詳細は北条スポーツセンターホームページをご覧ください。

【締 切】 10月24日 (火) ※応募多数の場合は、抽選を行うためご希望に添えない場合もございます。

ファミリーフィットネスチャレンジ

要事前申込

運営：(公財)松山市文化・スポーツ振興財団

家族（親子）や友人と一緒に誰でも参加できるフィットネス体験会です。初心者でも安心！！みんなで一緒に楽しく体を動かしましょう！！

	プログラム	時間	定員	講師	内容
1	やさしいピラティス	10:15～10:55	各 60名	宮崎 ふみ	体幹やインナーマッスルを鍛えて、バランスのとれた身体作りを目指します。
2	かんたんエアロビクス	11:10～11:50		小倉 三鈴	はじめての方でも気軽に行えるエクササイズです。音楽に合わせて、身体を気持ちよく動かしていきましょう。
3	ゆったりヨガ	12:05～12:45		小倉 三鈴	ストレッチを多く取り入れたヨガを行います。はじめての方も無理なく参加できます。
4	自力整体 (上半身クラス)	13:25～14:05		森岡 泰子	人の手を借りずに自らの体をほぐしていくボディワークです。東洋医学の指圧や整体技術をベースに自分の体調をケアしていく習慣が身についていきます。今回は上半身と下半身にクラスを分けてそれぞれ行います。
5	自力整体 (下半身クラス)	14:20～15:00			

申込み

【申込方法】 カルスポねっと (WEB申込みシステム)、ハガキまたは直接来館にて北条スポーツセンターまで申込み。

【対 象】 運動しても健康上問題の無い方 (年齢制限なし。健康上ご心配のある方はあらかじめ医療機関にご相談ください)

【必要事項】 ①氏名 (ふりがな) ②郵便番号 ③住所 ④電話番号 ⑤生年月日 ⑥年齢 ⑦性別 ⑧希望プログラム (複数可)

【締 切】 10月24日 (火) 必着 ※応募多数の場合は、抽選を行うためご希望に添えない場合もございます。

【申 込 先】 〒799-2408 松山市大浦86番地1 北条スポーツセンター「ファミリーフィットネスチャレンジ係」まで

ロコモって知ってる?～伸ばそう健康寿命～

申込不要・当日参加可

運営：聖カタリナ大学 健康スポーツ学科

ロコモとは... 骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害をきたしている状態をロコモティブシンドロームと言います。

1. 体力測定 & 健康・運動相談コーナー
 体組成測定機器や簡単な運動測定などで今の運動機能の状態を確認し、聖カタリナ大学の専門家からアドバイスを受けられます。
2. ロコモ予防啓発コーナー
 ロコモティブシンドロームについての正しい知識と予防ポイントを理解していきましょう。

※お預かりした個人情報、本イベント運営以外には使用いたしません。