

【熱中症対策のポイント】室温28℃を超えないように、適度な冷房と扇風機をあわせて使いましょう。

スポーツの秋！皆さんで
スポーツ体験してみませんか。

『第5回町民スポ・レク祭』が開催されます!!

町では、「町民一人1スポーツの実践」を基本方針として掲げています。

町民のだれもが気軽にスポーツを楽しみながら、健康・体力の維持増進を図れるよう、スポーツ活動を推進しています。今回開催する「スポレク祭」では、自由参加型として、「体力にあわせて種目を取りそろえたれもがスポーツを楽しみ、多くの人とふれあうことができる内容の種目を用意しています。

そのほかにも、ステージを用意し各種アトラクションを開催しますので、スポーツの秋に「家族で…」、「部活動の部員たちで…」、「職場や地域の仲間たちと…」ふるって参加して、いい汗流してみませんか！



■スポレク祭日程・場所

10月13日(日)※荒天の場合は14日

(月)【体育の日】に順延

メイン会場【蓼沼緑地公園】※パーク

ゴルフは田川ふれあい公園

・午前8時00分～受付

・午前8時30分～開会

・午前8時45分～準備運動

・午前9時00分～各種目等開始

■各種目の概要等

町内在住・在勤者であればどなたでも参加できます(種目によっては年齢制限等あり)。各種目の参加費は全て「無料」です。

なお、事前申込が必要となる種目がございますので、生涯学習課スポーツ係まで申し込みください(FAX・Eメール可)。

また、申込用紙は、生涯学習課・体育センター・上三川いきいきプラザ窓口等に用意してあります(上三川町ホームページ)からダウンロードも可能です。

●健康歩け歩け大会

手軽にできるウォーキング。4キロ

コースと8キロコースを設けました。

秋の風を感じながら鬼怒川のサイクリングロードを歩いてみませんか。

▼場所 蓼沼緑地公園運動広場東側

受付テント前

▼コース Ⅱ

① 4キロコース：蓼沼緑地公園～宮岡橋までのサイクリングロード往復

② 8キロコース：蓼沼緑地公園～桃畑緑地公園までのサイクリングロード往復

▼用意するもの Ⅱ ウォーキングに適した服装、シューズ、帽子、ザック、タオル、スポーツドリンク、キャンディー等

▼その他 Ⅱ

・血圧計がある方は当日朝測定し、数値をメモしてきてください。

・小学生以下の参加の場合は、保護者同伴でご参加ください。

●フルマラソンに挑戦

みんなでタスキをつないで、フルマラソンに挑戦してみませんか。

▼場所 蓼沼緑地公園内北側外周路

▼募集チーム Ⅱ 20チーム(1チーム10名以内で構成)

▼競技方法 Ⅱ

・650m周回コースを1周ごとにタスキリレーをして42.195kmを走る。

・一人が何週走つてもよいが、最低一人1周以上走ることを。

・制限時間は、4時間30分とする。





● ティーボール大会

ティーに置いたボールを打って始まる、投手のいない野球です。

▼場所 蓼沼緑地公園野球場

▼募集チーム 小学生の部8チーム(1チーム10名以上15名以内で構成)

▼その他 グローブを必ず持参してください。

● グラウンドゴルフ大会

▼場所 蓼沼親水公園芝生広場

▼募集人員 120名(先着順・18才以上の方が参加できます。)

▼用意するもの 参加者はクラブ・ボール・マーカーを持参してください。

● ペタンク大会

▼場所 蓼沼緑地公園子ども広場

▼募集チーム 15チーム(1チーム2人編成)

【熱中症対策のポイント】すだれやグリーンカーテンなど、住まいの工夫で暑さ対策しましょう。

● みんなでぴよぴよん(長なわとび)

▼場所 蓼沼緑地公園特設ステージ南側

▼募集チーム 3チーム以上

● 綱引き

▼場所 蓼沼緑地公園特設ステージ南側

▼募集チーム 3チーム以上

● 玉入れ

▼場所 蓼沼緑地公園特設ステージ南側

▼募集チーム 3チーム以上

※3種目(長なわとび・綱引き・玉入れ)をおこなったチームに特別賞をさしあげます。



● ニュースポーツ(当日参加可)

▼場所 蓼沼緑地公園特設ステージ南側

▼種目

・ 輪投げ

・ グラウンドゴルフ

・ ストラックアウト

※スタンプリーパー形式で全種目をおこなった方に参加賞をさしあげます。



● パークゴルフ大会

▼場所 田川ふれあい公園

▼募集人員 80名(先着順・18才以上の方が参加できます。)

▼用意するもの ボール、クラブ(用具がない方には無料で貸し出します。)



● アトラクション

会場の中央付近にステージを設置し、町内の体育や文化のサークルによるアトラクションを午前9時ごろから行います。

▼上演予定

・ 吹奏楽による演奏

・ よさこいソーラン

・ 太極拳

・ ヒップホップダンス

・ フォークダンス

・ しらさぎ幼稚園マーチングバンド

● ご協力を...

当日は駐車場を用意しておりますが、乗り合いでご来場いただくようご協力をお願いいたします。

各種目終了後は自由解散となります。交通事故等に気をつけていただくようお願いいたします。

▼問い合わせ先 生涯学習課 スポーツ係

☎ 56 9170

FAX 56 6691