

小学生の スポレク・チャレンジ・フェスタ

四万十市スポーツ推進委員会

- ◆ 目 的 いろいろなスポーツレクリエーションを通して、子どもたちに体を動かしたり、運動したりする楽しさや喜びを体感させるとともに、生涯スポーツへの関心や意欲を高める。
- ◆ 日 時 2025（令和7）年11月1日（土）、8日（土）
いずれも 午前9時～11時50分
※両日でも、いずれか1日でも参加できます。
※申し込みの際に、参加できる日をお伝えください。
- ◆ 場 所 市民スポーツセンター アリーナ
- ◆ 対 象 小学校1年生～6年生
- ◆ 内 容 チャレンジ種目は1日8種目の全16種目。（裏面に紹介）
（下の写真は昨年度参加した子どもたちの様子です。）



ディスクッター



ジャンプ&ダウン/ラン



ストライク24

- ★ 種目によっては、学年別にハンディキャップがあります。
- ★ 各日ごとに、入賞者6名（1～3位はメダル授与）を表彰します。
- ★ 全員に複数の参加賞があります。

- ◆ 日 程 8：40～ 9：00 受付
9：00～ 9：20 開会式・準備運動、諸注意
9：20～11：30 スポレク・チャレンジ・タイム
11：30～11：40 なかよしゲーム
11：40～11：50 閉会式

- ◆ 参 加 料 無料
- ◆ 申込締切 2025（令和7）年10月24日（金）
※申込人数を先着40名までとします。

- ◆ 申 込 先 （市）生涯学習課 スポーツ振興係
TEL 34-0750

- ◆ そ の 他 運動ができる服装と体育館シューズ、タオル、飲み物、マスク等をご用意ください。

申込
フォーム



小学生のみなさん、ぜひ参加してください。

スポレク・チャレンジ・フェスタの種目を紹介します♪♪

◆第1日目（11月1日・土曜日）

| ボウリングピンたおし | ストライク24 | スリッパとぼし | あきカンつみ |
|---|--|---|--|
| ピン10本をねらってバスケットボールを投げてたおす。1回につき3球投げ、2回分の合計得点を記録。パーフェクトは20ポイント。学年別にハンディキャップあり。 | 前後2列に24個並んだペットボトルにボールを投げて倒す。6球投げ、その合計得点を記録。パーフェクトは20ポイント。学年別にハンディキャップあり。 | 足のつま先にひっかけてスリッパを3回とぼし、とぼした場所から最初に床に落ちた場所まで、1番とんだ距離を記録。学年別にハンディキャップあり。 | 6分間の中で350mL入りのあきカンを積みあげ、1番積んだ個数を記録。学年別にハンディキャップあり。 |

| ターゲットペタンク | フリースロー | タッチ・ラン | ふきや |
|---|--|--|---|
| 5m先の得点図をねらって室内用ペタンクボールを投げる。1回につき4球投げ、2回分の合計得点を記録。パーフェクトは20ポイント。全学年ハンディキャップなし。 | 高さ1.3mのリングをねらってボールを投げる。1回につき6球、2回分の合計得点を記録。パーフェクトは20ポイント。学年別にハンディキャップあり。 | 3mおきに並んだ5つのコーンが左右2列（列の幅3m）あり、右、左、右……と1個ずつタッチして走る。2回行い、最高タイムを記録。学年別にハンディキャップあり。 | 前方の的をねらって吹き矢の筒で矢を飛ばす。5本の矢を飛ばし、その合計得点を記録。パーフェクトは20ポイント。学年別にハンディキャップあり。 |

◆第2日目（11月8日・土曜日）

| ニアピンディスク | ディスゲッター | ドラコンドッジビー | わなげ |
|---|---|---|---|
| 前方のピンをねらってカーリンコン競技用ディスクを3回投げ、ピンに1番近い距離のディスクを記録。ホールインワンは20ポイント。学年別にハンディキャップあり。 | ストライクボードをねらってフライングディスクを投げる。1回につき10枚、2回分の合計得点を記録。パーフェクトは20ポイント。学年別にハンディキャップあり。 | ドッジビーを3回投げ、そのうち投げた場所から最初に床に落ちた場所まで、1番とんだ距離を記録。学年別にハンディキャップあり。 | 1回につき10個の輪を投げ、2回分の合計得点を記録。ビンゴ1回につき30得点となる。パーフェクトは20ポイント。学年別にハンディキャップあり。 |

| ターゲットゴルフ | ジャンプ&ダウン・ラン | キック・イン・サークル | おじゃみバケツいれ |
|---|--|--|---|
| 5m先の得点図をねらってスティックでボールを打つ。1回につき4球打ち、2回分の合計得点を記録。パーフェクトは20ポイント。全学年ハンディキャップなし。 | 3m間隔で交互に置かれた高さ60cmと40cmのハードル6台をとんだりくぐったりして21mを走る。2回行い、最高タイムを記録。学年別にハンディキャップあり。 | ボールを蹴って8個のフラフープのいずれかに入れる。6球けり、その合計得を記録。パーフェクトは20ポイント。学年別にハンディキャップあり。 | 前方のバケツに1回につき5個のおじゃみをいっぺんに3連続で投げ入れ、2回分の合計個数を記録。パーフェクトは20ポイント。学年別にハンディキャップあり。 |