

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 2026（令和8）年11月21日（土）、28日（土）
いずれも 午前9時～12時（予定時間を過ぎる場合もあります。）
※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。）



おじゃみバケツ入れ



ターゲットゴルフ



あきカンつみ

- ★ 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
9：20～11：40 スポレク・チャレンジ・タイム
11：40～11：50 なかよしゲーム
11：50～12：00 閉会式

- ◆ 参加料 無料

- ◆ 申込締切 2026（令和8）年11月13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

申込フォーム



- ◆ 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。

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21日・土曜日）

ボウリングピンたおし	ストラックアウト	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。	ストライクボードをねらって合計12球のボールを投げ、倒したボードの数を記録。 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。	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	ジグザグ・ラン	ふきや
3m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5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、コーンの外側をジグザグに走る。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28日・土曜日）

ニアピンディスク	フライングディスク輪通し	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。	フライングディスクを投げ、前方の輪の中を通す。1回につき6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
3m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5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。