

イベントスケジュール

★は事前募集あり
アリーナ側は上履き持参ください

時間	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
エントランスホール(2階)	総合案内(～16:00) ・スタンプラリー(館内各所に設置)・バルーンアート・試供品配布(大塚製菓)								
講堂	開会式 受付	開会式	アスリート講演会 篠原信一 × 三四六 トークショー	★ やってみよう! スポーツ体験教室① (松本山雅 タオル体操)	★ やってみよう! スポーツ体験教室② (COT) 【4歳程度～ 小学生・保護者】	★ やってみよう! スポーツ体験教室③ (インターバル 速歩)			
アリーナステージ側			★ レクリエーション・パラスポーツ (障がい者スポーツ) ・ポッチャ競技会	★ ステージ発表 ダンス、 ダブルダッチ、 ラート、体協スポ少 (ダンス、空手、新体操)	★ 体験会 ラート、 ダブルダッチ	★ やってみよう! スポーツ体験教室④ (松本山雅 ボールゲーム) 【小学生】			
アリーナコート側・中央			★ レクリエーション・パラスポーツ (障がい者スポーツ) ・ポッチャ体験会	★ レクリエーション・パラスポーツ (スポネット常念企画) あなたの♡ピンポイント(笑)ww ・ピンポンスポ ・わなげ9&Q ・ピンボーリング					
アリーナ入口側			★ レクリエーション・パラスポーツ (障がい者スポーツ) ・ラダーゲッター・四面卓球バレー・PKゲーム						
卓球室			★ キッズ運動あそびスペース(あそびの広場) 【幼児～小学2年生程度】						
トレーニングルーム			★ 女性力UP! 自分磨きレッスン① (ピラティス) 【成人・女性】	★ 女性力UP! 自分磨きレッスン② (美ウオーク&美姿勢) 【成人・女性】	★ 女性力UP! 自分磨きレッスン③ (ヨガ) 【成人・女性】				
第3会議室			★ 健康ブース(健康測定) ・インボディ・貧血チェック・歩行姿勢測定 ・フットルック・ステッピングカウンター						
講義室		託児室							
通路			★ 安曇野のスポーツを知る(ブース展示等) ・自転車を活用したまちづくり ・ホストタウン ・オリンピック・パラリンピック ・ウェイトリフティング ・スポーツ用品リユース ・新総合体育館 ・スポ少・体協 ・松本山雅 ・市歌体操						
駐車場(一部)	準備				キッチンカー				

時間 8:00 9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00
休憩室・アリーナギャラリー 飲食スペース

おすすめイベント

ボッチャ

四面卓球バレー

篠原信一 柔道家

三四六

第10回記念 アスリート特別講演会

時間: 9:30～11:00
会場: 穂高総合体育館・穂高会館講堂
演題: 「スポーツから生まれた人生の宝物」

パラスポーツ

第10回 安曇野 市民スポーツ祭

開会式 日時 令和元年6月30日(日)
午前9時～16時
会場 穂高総合体育館・穂高会館講堂

女性力UP!
自分磨きレッスン

ピラティス

キッズ運動

ヨガ

健康計測

インボディ

フットルック

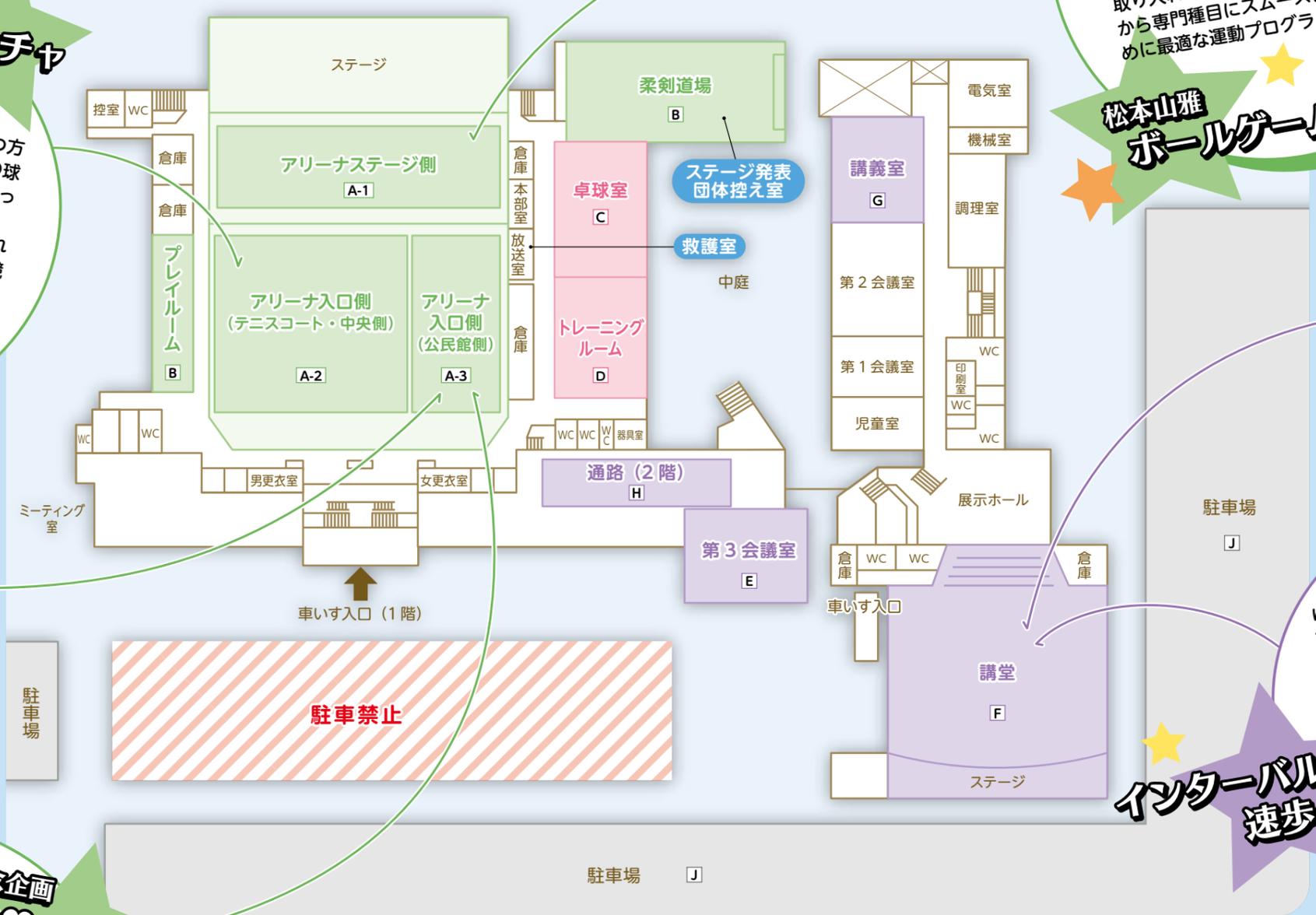
種目別競技会についての
お問い合わせは 特定非営利活動法人 安曇野市体育協会
〒399-8211 安曇野市堀金烏川 2662 堀金総合体育館内 TEL.0263-88-3516 / FAX.0263-88-3516

スポーツ祭全体についての
お問い合わせは 安曇野市教育委員会 教育部 生涯学習課 スポーツ推進担当
〒399-8281 安曇野市豊科 6000 番地 TEL.0263-71-2467 / FAX.0263-71-2338



イベントでは、子どもから高齢の方まで、運動能力にかかわらず、
どなたでも楽しめるパラスポーツやニュースポーツを紹介しています！
ぜひ体験してみよう！

穂高総合体育館・穂高会館会場図



「アタマ」、「カラダ」そして「ココロ」
を育てるキッズ向けのボールゲームで
す。運動能力のみならず、考える力やリー
ダーシップ力なども養えます。子どもの
運動神経の向上などを目的としたドイツ
生まれのプログラム「バルシューレ」を
取り入れたもので、小学校高学年くらい
から専門種目にスムーズに進んでいくた
めに最適な運動プログラムです。

**松本山雅
ボールゲーム**

**松本山雅
タオル体操**

山雅タオルマフラーを使ってストレッチ
を行います。通常のストレッチより
も、タオルを使うことによりカラダの
カラダの柔軟性が低い人でも難しくあ
りません。筋肉のこりを改善し、「肩
こり」や「猫背」などの予防に効果が
期待できます！また、スポーツ競技の
ウォーミングアップやクールダウンに
活用できるのも魅力の1つです。

ゆっくりめと、少し速めの歩行を
交互に繰り返す今注目のウォーキ
ング法です。普通のウォーキング
よりも高い運動効果が得られ、飽
きることなく続けられます。
「ウォーキングを始めてみたいけ
れど、長続きできる自信がない…」
という人に、ぜひおすすめです！

**インターバル
速歩**

ポッチャ

ポッチャは、運動能力に障がいを持つ方
のために考案されたヨーロッパ発祥の球
技で、パラリンピックの正式種目になっ
ています。
ボールを投げたり転がしたりして、どれ
だけ目標のボールに近づけるかを競
うスポーツで、「地上のカーリング」と
も飛ばれています。将棋やオセロに似
た駆け引きもあり、最後までドキドキ。

2台の卓球台を合わせ、卓球台のま
わりを囲んで座った4チーム16人
でボールを打ち合うスポーツです。
ネットがないので、四方から転がっ
てくるボールをダイナミックに打ち
合えます。
多くの人と一緒に参加できるので一
体感もうまれ、盛り上がることうけ
あいです！

**四面
卓球パレー**

**スポネット常念企画
「あなたの♡
ピンポイント(笑)www」**

安曇野地域総合型スポーツクラブ「スポ
ネット常念」が行う「ファミリースポ
ツレストラン」の出前版が開店します。
ユニークで誰もがができるメニューを用意
しています。
メニュー 「ピンポンスポッ」
「わなげ9&Q」
「ビーンボーリング」

場所	番号	イベント
アリーナ	ステージ側 A-1	・ポッチャ競技会 ・ステージ発表 ・体験会(ラート、ダブルダッチ) ・やってみよう！スポーツ体験教室④ (松本山雅ボールゲーム)
	テニスコート側 A-2	・ポッチャ体験会 ・レクリエーション・パラスポーツ (スポネット常念企画)
	公民館側 A-3	・ラダーゲッター ・四面卓球パレー ・PK ゲーム
卓球室	C	・キッズ運動あそびスペース (あそびの広場)

場所	番号	イベント
トレーニングルーム	D	・女性力 UP! 自分磨きレッスン① (ピラティス) ・女性力 UP! 自分磨きレッスン② (美ウォーク&美姿勢) ・女性力 UP! 自分磨きレッスン③ (ヨガ)
第3会議室	E	・健康ブース (健康測定)
講堂	F	・開会式 ・アスリート講演会 ・やってみよう！スポーツ体験教室① (松本山雅タオル体操) ・やってみよう！スポーツ体験教室② (COT) ・やってみよう！スポーツ体験教室③ (インターバル速歩)
講義室	G	・託児室 (~11:00 まで)

場所	番号	イベント
通路	H	安曇野のスポーツを知る(ブース展示等) ・自転車を活用したまちづくり ・ホストタウン ・オリンピック・パラリンピック ・ウェイトリフティング ・スポーツ用品リユース ・新総合体育館 ・スポ少・体協 ・松本山雅 ・市歌体操
エントランスホール(2階)	I	・開会式受付・総合案内 ・スタンプラリー (10:00~景品先着100名) ・バルーンアート (13:00~先着100名) ・試供品配布
駐車場(一部)	J	・キッチンカー

休憩室・アリーナギャラリー 飲食スペース