

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



ポッチャ

四面卓球バレー

パラ
スポーツ

おすすめ
イベント

三四六

篠原信一 柔道家
第10回記念 アスリート特別講演会

第10回
記念

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」

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



★穂高会館



インボディ

健康
計測

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

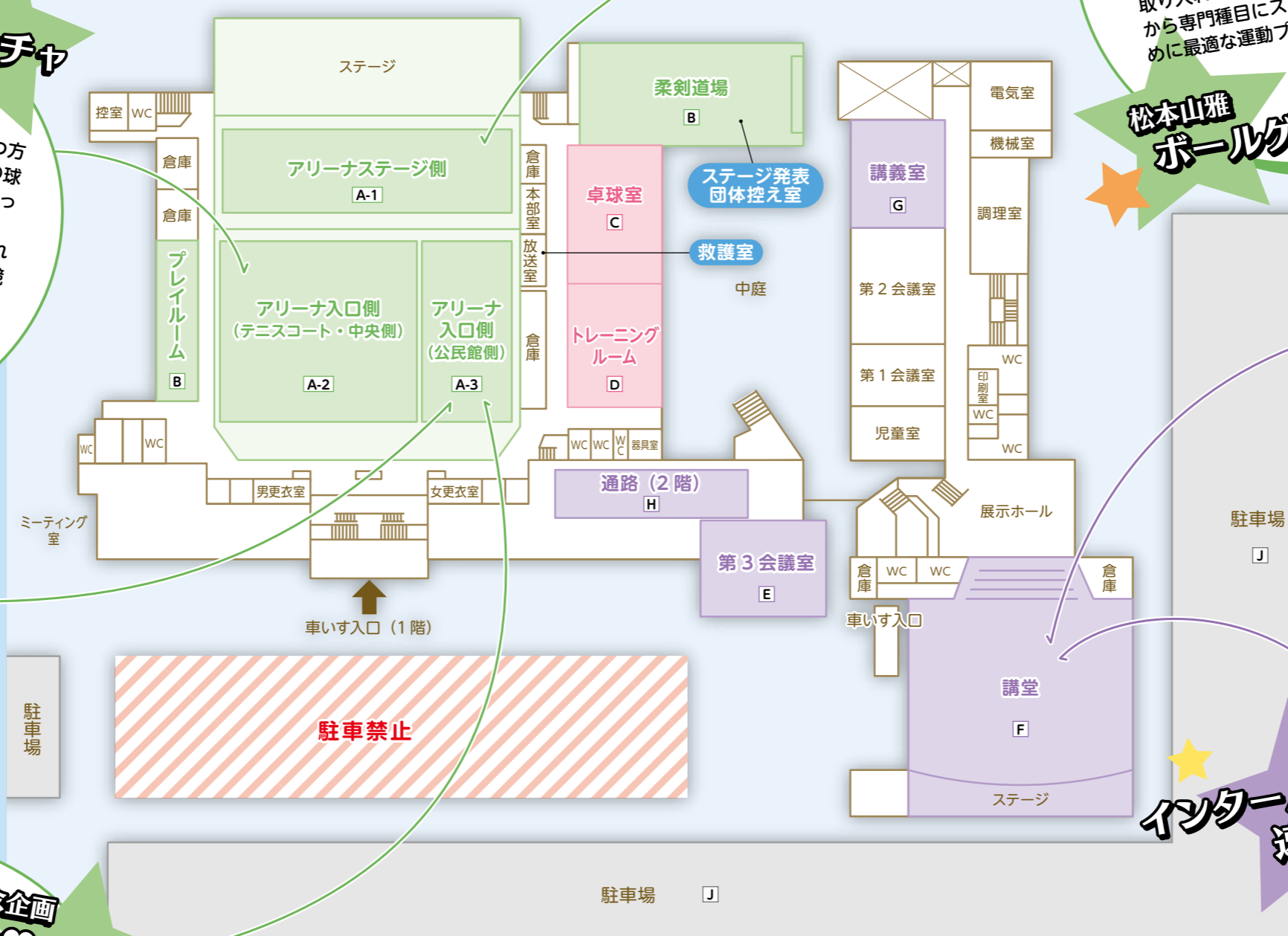
安曇野市教育委員会 教育部 生涯学習課 スポーツ推進担当
〒399-8281 安曇野市豊科 6000 番地 TEL.0263-71-2467 / FAX.0263-71-2338

●主催/安曇野市、安曇野市教育委員会、安曇野市体育協会 ●主管/安曇野市民スポーツ祭実行委員会



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。将棋やおセロに似た駆け引きもあり、最後までドキドキ。

四面卓球パレー
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体感もうまれ、盛り上がること間違いです！

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「ファミリースポーツレストラン」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