

スポーツシーズ到来!!

つるスポーツレクリエーションまつり

日時 11月10日(日) 午前9時
 場所 市民総合体育館・都留文科大学グラウンド

集まれ

◎老◎若◎男◎女◎

だれでも楽しめるレクリエーションスポーツの一日です。
 ふるって参加しましょう。

〈受付〉
 当日市民総合体育館にて行います。
 午前9時～9時30分

〈内容〉

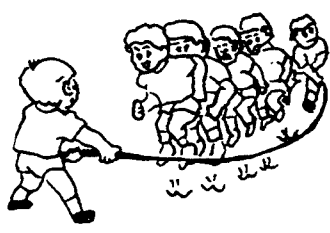
- ・四人一組になり二時間以内で指定種目のゲームを行い得点を競います。
- ※閉会式の時に表彰式を行います。華賞品を贈呈します。
- ・オープン競技にチャレンジした人には、参加賞を差し上げます。
- ・参加料は無料です。
- ・雨天の場合は、室内種目のみ行います。
- ・スポーツのできる服装でご来場ください。
- ・車は、駐車場が狭いのでご遠慮ください。
- ・参加者の万一の事故については応急処置は行いますが、それ以後の責任は負いません。

〈得点競技〉

| 種目 | ゲーム方法 |
|--------------|--|
| グラウンドゴルフ | 大人は3m子供は2mの位置から、ホールポストへ打つ。 (一人2回で4人の合計) |
| フライングディスクゴルフ | 大人は4m子供は3mの位置から、ゴールへ投げる。 (一人2回で、4人の合計) |
| 輪投げ | 大人は3m子供は2mの位置から、輪投げの台へ投げる。 (一人2回ずつとし、4人の合計点とする) |
| 長縄跳び | 30秒間縄を回し、4人全員で跳んだ数を数える。 |
| ベースランニング | ベース1周を4人でリレーし合計タイムとする。 |



ジャンプ!



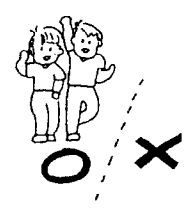
◇健康体操

音楽にあわせて
 身体を動かしましょう

☆どの種目も指導者が丁寧に教えてくれますのでどんどんチャレンジしてみよう。
 問合せ 社会教育課 社会体育係
 ☎(45)1157

〈オープン競技〉

◇ウルトラクイズ



○か×か?
 最後に残るのは誰か?

◇ゲートゴルフ



お父さんの腕のみせどころ!



(レオタードでなくてもいいですよ!)

- ◇ソフトドッジボール大会
 ソフトバレーボールを使って思いっきりやってみよう。
- ◇ペタンク
- ◇ユニカール

10月10日 体育の日
市民運動会



地域のコミュニケーションづくりと日頃の運動不足解消のために、市内九地区にて行います。
 ふるって参加しましょう。

||会場||

- 東桂地区 東桂中学校
- 上谷地区 谷村工業高校
- 中谷地区 谷村第一小学校
- 下谷地区 都留第二中学校
- 三吉地区 谷村第二小学校
- 開地地区 文大附属小学校
- 宝地区 宝小学校
- 禾生地区 禾生第一小学校
- 盛里地区 盛里グラウンド