

①
ポッチャ



2025 まの北

スポーツ

カーニバル!

③
スカットボール



②
カローリング



④
スマイルホーリング



⑤
ラダーゲッター



⑥
ストラックアウト



⑦
モルック



⑧
グランドゴルフ



スタンプカードは
受付でもらってね~!

10月12日(日)

午前10時~午後2時

受付は午後1時まで《雨天決行》

真野北小学校**体育館・運動場**

雨の場合は体育館種目のみ実施

◎どなたでも参加できます!

◎8種目のスポーツを体験!

◎5種目参加で

キッチンカー利用 500円券プレゼント!

500円券 は1枚だけです

500円券だけでは買えないメニューもあります

小銭をもってご参加ください

主催：真野北学区自治連合会

(向陽・花園・清風・陽明・清和・緑・のぞみ住区各自治会)

共催：真野北学区体育協会

協力：陽明町モルック同好会

まの北スポーツカーニバル

子どもから高齢者までだれでも参加できるスポーツです！

スポーツを楽しむイベントとして開催します

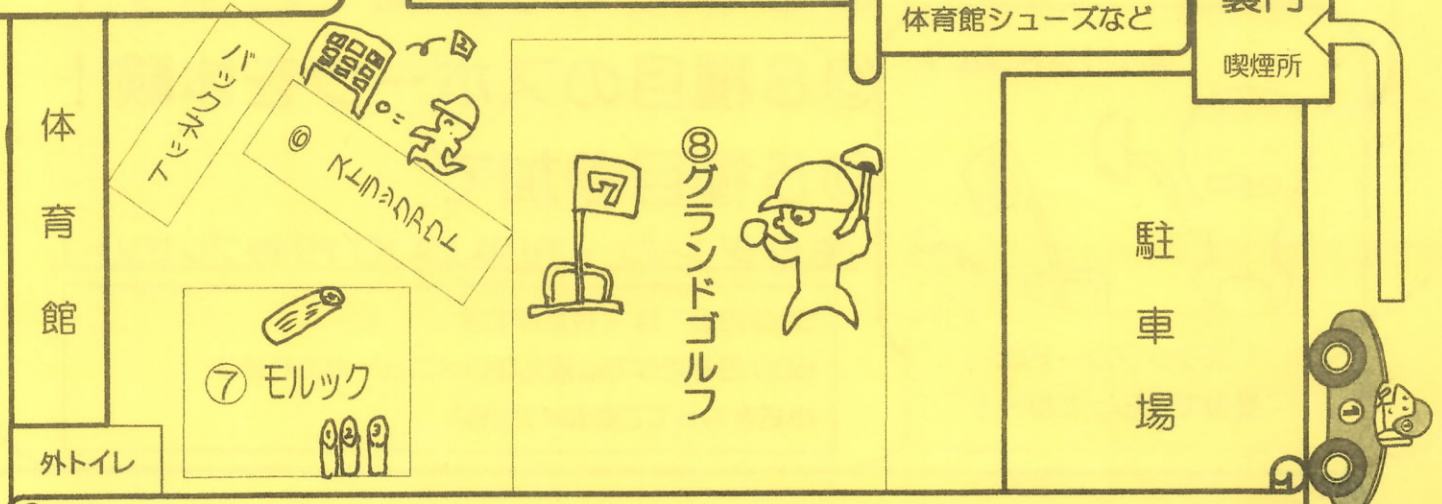
■ 8種目の競技が有り、5種目参加でキッチンカー利用券ゲット!!

■ 競技参加ごとにスタンプカードにスタンプを押してもらいましょう。

スタンプカード
キッチンカー利用券
は受付でお渡し
します

	場所	NO	競技名	内 容	担 当
	体 育 館	①	ボッチャ	どれだけチームのボールを的のボールに近づけることができるかを競います。	緑町 自治会
		②	カロー リング	氷上で行うカーリングをフロアで手軽にできるように考えられた競技です。	のぞみ住区 自治会
		③	スカット ボール	スタートラインから紅白のボールを交互に打って、得点穴にボールを入れます。	向陽町 自治会
		④	スマイル ボーリング	投球位置からゲートを通過させ、10本のピンをできるだけ少ない投球で倒します。	清風町 自治会

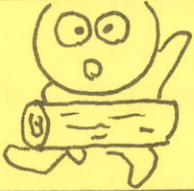
運動場会場図



☆小学校敷地内は禁煙です！喫煙所は裏門に用意しています。

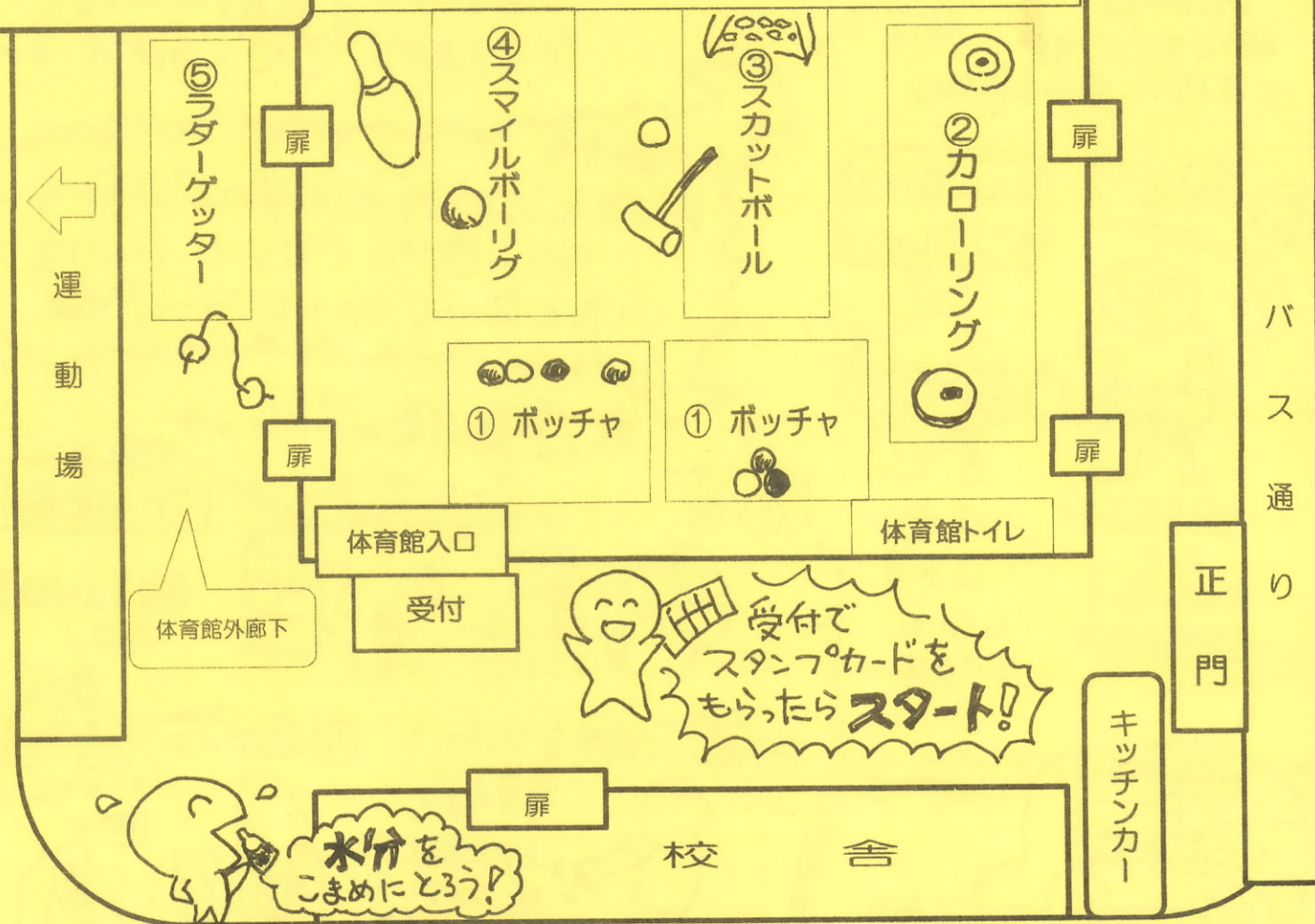
☆車で来られた方は裏門から入ってください。駐車台数には限りがあります。

家族そろってレッツ！チャレ〜ンジ！

	場所	NO	競技名	内 容	担 当
	運 動 場	⑤	ラダー ゲッター	離れた場所にあるラダー（はしご）に向かってヒモでつながれた2つのボールを投げます。	清和町 自治会
		⑥	ストラック アウト	的当てピッチングゲームです。四角い枠の中には、的が9つ用意されています。	花園町 自治会
		⑦	モルック	投げる棒のことをモルックといいます。下手投げで行うのが基本で、木製のピンを倒します。	陽明町自治会 陽明町モルック同好会
		⑧	グラウンド ゴルフ	ボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を数えます。	体育協会

体育館内会場図

ステージ



♪ かんたんストレッチ♪ やってみよう! ♪

☆運動を始める前は、体を温める 重さのあるストレッチが良いです~♪

① 肩 その1 その2 ② おなかの横

どのストレッチも 10回~15回くりかえそう~♪

息を止めない! 自然に呼吸

上向き 下向き

手ひらを右上、左下でひらげろ → クロスして 手ひらを左上、右下でも

左右交互に やりましょう~。 左右左右左.....♪

まっ上へ上げる できるだけ高く
まっ下へさげる 前へならえをあるきよう!

③ 胸と背中 その1 その2 ④ 足のうしろ..ふくらはぎ

肩甲骨をよせる! 胸のびる

両手を外へひらく! 胸をはる!

足首を持って ひざをまげる 足首を持ったまま ひざをのばす

ひじは90° 両手でくっつけて できるだけ背中を丸める

⑤ おしり イスにすわって やりましょう

右足を左ひざにおく 左ひざに右手 右足先に左手

体を前にたおす 反動もやります~

運動後のたんぱく質は筋肉モリモリ~

きーちゃんかあ~ にも来てね~!

どの重さでも 筋肉を100%のばすのではなく 70~80%くらいがいいです。 いたくないくらいです~! ♪

☆運動後のストレッチ

クールダウン どれも 20~30秒

① 首 ② 肩 その1 ⑤ ふくらはぎ その2

③ 胸 (両手をうしろで) 糸目む! ④ 足のうら

上下に動かすと強いストレッチになる!

足をくんで! かがかとおける