

2015
6月13日(土)
参加無料

チャレンジには
未来は生かす
みんなの力を
つなぐ



第5回
スポーツ & タグラグビー
9:00~15:00
◆開会式 9:30~

北条スポーツセンター
チャレンジ in 風早

● 今まで見た事のない景色を見る事ができる！そして自分でも気付かなかった新しい自分と出会う！「チャレンジ」にはそんな素晴らしいさがあります。
親子で参加できる体力テスト！子供さんや女の子でも気軽に参加できる体験セミナー！みんなで遊べるレクリエーションゲーム！
● など楽しく体を動かすイベントが盛りだくさん。ご家族ご友人お揃いで北条スポーツセンターに是非お越し下さい。

タグラグビー交流戦 タグラグビー交流戦の一般参加チームを募集いたします。クラスメートや部活動仲間、ご家族やご友人など、仲良しメンバーでチームを組み参加してみませんか？
交流戦前には松山市ラグビーフットボール協会指導員によるルール説明や基本動作のアドバイスをいたします。
小学生チーム・初心者チーム・女性チーム・男女混合チーム大歓迎！もちろん男性チームや学生時代にラグビー経験のあるお父さんチームの参加もお待ちしております。
小学生チームは小学1~6年生の男女児童、その他のチームは小学1年生以上のメンバー（1チーム5~8人）でチームを構成し、裏面にあります申込用紙をご記入の上、FAX・郵送または持参により、(公財)松山市文化・スポーツ振興財団 市民スポーツ振興課 (コミセンこども館事務所内) までお申込み下さい。
※5月29日(金)締切 ※試合は5人制で行い、選手交代は自由に行えます。

タグラグビー体験セミナー
タグラグビーを体験してみよう！初めての小学生にも親切丁寧にアドバイスいたします。ルールに慣れたらミニゲームにもチャレンジしてみよう！
①11:00~ ②12:30~ ③14:00~ ※全年齢対象

チャレンジ体力テスト
握力・立ち幅跳び・長座体前屈・反復横とびの4種目測定にチャレンジ！親子で参加して、お父さん、お母さんよりいい記録を目指しましょう！
※小学1年生~65歳までで運動しても健康上問題のない方
※参加には健康チェックがあります

エンジョイレクリエーション
キックターゲットや大型だるま落としなど、家族みんなで体を使った楽しいゲームにチャレンジしてみよう！
※全年齢対象

体成分測定
骨格筋量・体脂肪量・体水分量・基礎代謝量の測定を行い、自分の身体の事をもっと知ってみよう！
※全年齢対象

コーディネーショントレーニング体験
バランス運動やスピードトレーニングなど、楽しく運動のこつがつかめるコーディネーショントレーニングの体験セミナーです。
①10:30~ ②13:00~

※参加に際しましては運動をしても健康上問題のない方に限らせていただきます。当日は運動のできる服装をご準備下さい。

主催 / 公益財団法人 松山市文化・スポーツ振興財団
後援 / 松山市、松山市教育委員会、公益財団法人松山市体育協会、愛媛新聞社、NHK松山放送局、南海放送
テレビ愛媛、あいテレビ、愛媛朝日テレビ、愛媛CATV、FM愛媛
協力 / 愛媛県ラグビーフットボール協会、松山市ラグビーフットボール協会、松山市中央児童センター
聖カタリナ大学

