

2022

# ファミリー

参加無料

事前予約不要

# スポーツ カーニバル

ニュースポーツを  
体験しよう!

クブって  
どんなスポーツ  
かしら?

抽選会も  
楽しみだね!

日時 令和4年9月18日(日) 9:00~12:00  
13:00~15:30

会場 松本市総合体育館 松本市美須々5-1  
TEL.0263-32-1818

## はぐくむ心と身体 深める家族のきずな

さまざまなスポーツにふれあうことで、自分の新たな可能性を発見し、  
家族や友だちとの絆を深めよう!

デモンストレーション ①10:30~ ②14:00~

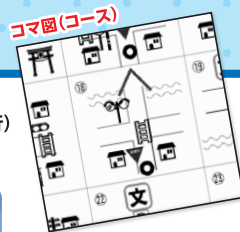
競技  
実演 **スラックライン**



スラックラインラバース大町

## ウォークラリー (小雨決行)

●集合場所/玄関前 ●集合時間/13:00



目印や記号などが書かれたコマ図(コース図)をたよりに、チェックポイントを通りながらゴールを目指し、設定時間とゴール時間との差による「時間得点」とクイズなどの「課題得点」の合計で競います。

どっちに進む?  
右?左?  
まっすぐ?

参加組数限定

当日受付(12:45~)

主催/松本市、松本市スポーツ推進委員協議会

主管/ファミリースポーツカーニバル実行委員会

協力/ミズノ株式会社、ミズノスポーツサービス株式会社、サンスポートまつもと、SlacklineLOVERS♡大町、松本大学

駐車場に限りがございますので、公共交通機関もご利用ください。

何がもらえるかな？



# パパ、ママ、友だちと体を動かして、もっと健康になろう！

〈レクリエーション体験〉

## 1 誰でも気軽にできるレクリエーション

カンタンルールのレクリエーションを体験しよう！

①9:20～12:00 ②13:00～15:30

〈ニュースポーツ体験〉

## 2 クップ体験

木を投げる競技「クップ」を体験しよう！

①9:20～12:00 ②13:00～15:30

午後は  
正面入口付近でも  
やってるよ！

〈ニュースポーツ体験〉

## 3 モルック体験

フィンランドの伝統的なゲーム「モルック」を体験しよう！

①9:20～12:00 ②13:00～15:30

〈ニュースポーツ体験〉

## 4 スラックライン教室

スラックラインを体験しよう！

①9:20～12:00 ②13:00～15:30

〈ニュースポーツ体験〉

## 5 ワンバウンドふらばーるバレー (午前のみ)

9:20～12:00

おむすび型のボールでワンバウンドバレーボール！

〈ニュースポーツ体験〉

## 6 皿回し、スカットボール 他 (午後のみ)

13:00～15:30

ニュースポーツを体験しよう！

## 7 跳び箱、マット教室 指導/ミズノスポーツサービス

ミズノスポーツサービスによる跳び箱、マット教室を実施します！

跳び箱教室

マット教室

①11:00～11:45

①10:00～10:45

②14:30～15:15

②13:30～14:15

## 8 体力測定 (午前中のみ) 9:20～12:00

文部科学省制定の新体力測定を基に体力測定を実施します。

64歳以下

- 血圧 ● 身長 ● 体重 ● 握力
- 上体起こし ● 長座体前屈 ● 反復横飛び
- 立ち幅跳び

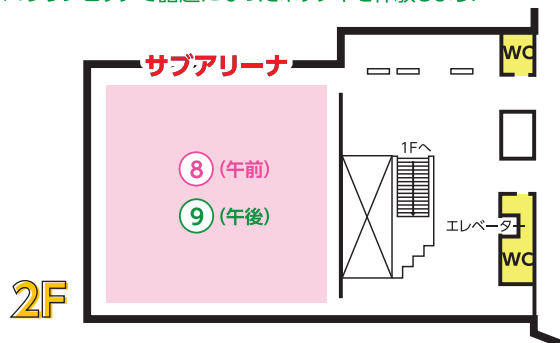
65歳以上

- 血圧 ● 身長 ● 体重 ● 握力
- 上体起こし ● 長座体前屈 ● 開眼片足立ち
- 10m障害物歩行

〈パラスポーツ体験〉

## 9 ボッチャ体験 (午後のみ) 13:00～15:30

パラリンピックで話題になったボッチャを体験しよう！



1F



### お楽しみ抽選会

スポーツ体験等をする、抽選ができる！  
何が当たるかな。お楽しみに！

### タイムスケジュール

9:00～

● 開会式

9:20～

各会場においてスポーツ体験、  
スポーツ教室、体力測定

10:30～

● デモンストレーション①  
スラックラインラバース大町による  
競技実演

14:00～

● デモンストレーション②  
スラックラインラバース大町による  
競技実演

15:30

● 終了

### 注意事項

● 保険は、主催者側で加入します。最低限の保障となりますのでご了承ください。● アリーナ内での飲食は禁止です。● 敷地内全面禁煙です。● 当日は必ず検温を行い、体調に不安のある場合は参加をご遠慮ください。● 参加にあたってはマスクの着用と感染予防対策(手洗い、咳エチケットなど)にご協力をお願いします。● スタッフは事前に新型コロナ検査実施済みですので安心してご参加ください。● 新型コロナウイルスの感染状況により、内容が変更となる場合があります。また、安全に開催することが困難と判断した場合は、中止となる場合がございますのでご了承ください。

お問い合わせ

ファミリースポーツカーニバル実行委員会事務局

〒390-0801 松本市美須々5-1 松本市文化観光部スポーツ推進課内 FAX.0263-45-1024

TEL.0263-45-9511