

スポーツ@BETSUKAI 事業『スポーツセンター祭り・2015 春』開催要項

- 1, 趣 旨 町内の中・高校生が、本格的スポーツシーズンを前に「心を高め春にジャンプ！」をテーマに、自分の体力を知り、自主トレに取り入れるべくメニューなどを学ぶ場とするとともに、同年代やスポーツ関係者間、又は多世代間の交流を深めることも目的とし、スポーツを通じて愛郷心を育む機会とする。
- 2, 主 催 別海町地域振興財団
- 3, 共 催 別海町体育協会
- 4, 後 援 別海町教育委員会・別海町スポーツ推進委員会・別海町指導者協議会
別海町スポーツ合宿受入協議会・別海町スポーツ少年団
- 5, 開催期日 平成27年3月21日(土・春分の日) ※荒天時は内容に若干変更があります。
【受付】午前 7時50分～8時10分
【開会式】午前 8時15分(別海町民体育館アリーナ)
- 6, 内 容 8:15～①開会式
8:30～②プチ講演&実技指導
『速く動こう!! ～相手より一步速く動くコツ～』
講師: 芦澤 孝之 氏
(三菱重工相模原ダイナボアーズ コンディショニングコーチ)
9:30～③チーム対抗王座決定戦! **綱引き!** ～一致団結、パワー全開!～
9:50～④グループ分け(顔合わせ)
10:00～⑥**個人戦(全員参加)**
●**体力王決定戦!** (10名程度のグループで順番に回る)
握力、長座体前屈、上体起こし、反復横跳び、立ち幅跳び、ハンドボール投げ
50m走、20mシャトルラン
◆グループ対抗 長縄跳び ～2分間トータルで何回跳べるか!?!～
11:40～⑥**チーム代表選手王座決定戦!**
●スレッドリレー ※詳細は別紙
12:00～⑦平成26年度スポーツ少年団表彰
12:20～⑨『団体戦表彰・個人戦MVP表彰』
12:30～⑩閉会式
- 7, 参加対象 **町内の小学6年生～高校生**
※スポーツ傷害保険に加入していること
- 8, 参加料 無料
- 9, 持ち物 上靴、タオル、水分補給用飲み物 ※屋外用運動靴も用意
- 10, 参加申込 別紙申込書により下記へFAXまたはメールにて
〒086-0216 別海町別海141-10 別海町総合スポーツセンター 森野
TEL 75-2882 FAX 75-0418 Eメール sports@betsukai-pf.or.jp
●申込締切 平成27年3月9日(月)必着
- 11, 選手登録 ■チーム代表による『スレッドリレー』・・・1チームから部門2組(1組2名)出場可
■チーム対抗戦『綱引き』・・・1チームの出場人数は別紙参照
■個人戦『体力王決定戦』・・・定員120名
※チーム対抗戦は、他のチームとの混成も認めます。
※定員を上回る場合は、人数調整をさせていただくこともあります。ご了承ください。
- 12, その他 ◇動きやすい服装で参加してください。(ユニフォームでも良い)
◇運動後に講演を聴きますので、冷えぬよう着替え及びジャンパー類を用意してください。