

令和5年度（2023年度）

スポーツの日事業

宝塚市民大運動会

～昔ながらの運動会～

とき：令和5年（2023年）10月9日（月・祝）9時～12時半ごろ

ところ：宝塚市立スポーツセンター 多目的グラウンド

（雨天時は、総合体育館メインアリーナにて開催の為、上履きをご用意ください）。

間 寛平さん
が来るよ！

宝塚市大使の「間 寛平」氏を迎えて
老若男女がいっしょに楽しめる
昔ながらの運動会のような
宝塚市民大運動会を開催します



9:00 ①開会式

9:25 ②綱引き 1回勝負！！

9:50 ③みんなでかけっこよーいドン！！

10:15 ④宝塚市スポーツ協会アピールリレー

10:40 ⑤市民対抗リレー（9/18 10:00～ 事前先着電話申込）
1チーム：4名（構成メンバーの制限なし）

11:05 ⑥大玉ころかし

11:30 ⑦入ればいいな♪紅白玉入れ

11:55 ⑧閉会式

会場にはキッチンカーも来るよ！！

主催：スポーツの日事業・宝塚市民大運動会実行委員会・宝塚市教育委員会
協力：吉本興業株式会社

※運動のできる服装で、飲みもの、敷物をご用意してお越しください。

※会場の駐車場には限りがありますので、電車、バスなどの公共交通機関をご利用ください。

※宝塚市役所の駐車場あり（有料）。

※事前電話申込先：宝塚市立スポーツセンター
0797-87-5911

《 総合体育館 エリア 》



メインアリーナ

サブアリーナ

無料!

久光スプリングス 小学生バレーボール教室

時間：15:15～16:45
対象：小学生
申込：9/15(金)～ 窓口先着20名(未経験者)
内容：元日本代表「新鍋 理沙」元バレーボール選手による教室



無料!

新体力測定

時間：13:30～15:00(最終受付14:30)
対象：小学生以上
申込：当日メインアリーナ入口前で随時(事前申込なし・定員制限なし)
内容：握力・上体起こし・長座体前屈 反復横とび・20mシャトルラン 立ち幅とび など



無料!

山陽特殊製鋼株式会社 陸上部ランニング教室

時間：14:15～16:00
対象：小学生
申込：9/15(金)～窓口先着30名
内容：実業団選手と一緒に動きづくり、リレー対決



初心者歓迎

《 武道館 エリア 》

柔道場

剣道場

無料!

骨格改善ストレッチ

(ウェーブストレッチリングを用いて)

時間：13:15～14:00 (開始15分前に入場可能)
対象：一般
申込：9/15(金)～ 窓口先着申込30名
内容：ウェーブストレッチリングを使い、身体のゆがみを整える動き「ほぐす・のばす・引き締める」を同時に行い、基礎代謝を上げる身体をつくることを目指します。



無料!

ビューティーヨガ

時間：14:30～15:15 (開始15分前に入場可能)
対象：女性
申込：9/15(金)～ 窓口先着申込30名
内容：アーサナ(ニポーズ)の完成形にこだわることはないヨガクラスで、身体が硬い方にもほぐしながら筋肉を鍛えて代謝を高め、身体の老廃物をアトックスしやすくすることで体質改善を目指します。



無料!

身体機能向上

時間：13:15～14:00 (開始15分前に入場可能)
対象：一般
申込：9/15(金)～ 窓口先着申込30名
内容：「青竹ピクス」「道具を使用したピラティス」「筋膜リリース」の3つを織り交ぜて足のツボを刺激し、自然治癒力を高め、軽い有酸素運動、介護予防運動、脳トレ、姿勢改善、体幹、全身のこりや痛みの不調を整えて美しい姿勢を目指します。



無料!

Enjoyエアロ

(室内シューズが必要です)

時間：14:30～15:15 (開始15分前に入場可能)
対象：女性
申込：9/15(金)～ 窓口先着申込30名
内容：健康～美容まで、さまざまな効果が期待できるエアロピクスのクラスで、各自のペースで動きやすいように展開していきます。ビートの効いたおしゃれな曲でリフレッシュできる初心者からのコース。



《 屋外 エリア 》



野球場

弓目的グラウンド

屋外プール

無料!

宝塚市スポーツ少年団 野球部 「野球教室」

時間：13:00～15:00
対象：小学生
申込：当日、野球場前で12:00～受付
内容：ストラックアウト・遠投・バッティング守備



無料!

コベルコ神戸スティーラーズ 「ラグビー体験教室」

時間：14:00～15:30
対象：小学生(未経験者)
申込：9/15(金)～窓口先着30名
内容：パス・キック・ラン



© KOBE STEEL, LTD.

無料!

宝塚カヌーポロクラブ 「カヌー教室」

時間：①10:00～11:30 ②13:00～14:30
対象：小学3年生(小学生は保護者同伴)～一般
申込：9/15(金)～窓口先着 各20名 (※保護者同伴は1名とします)
内容：ライフジャケットの着用方法、カヌー乗降方法、パドルング方法(前後・左右・旋回) カヌーポロ(ゲーム形式) ※水着着用と着替えが必要です!
※12:00～12:30の間に、宝塚カヌーポロクラブによるエキシビジョンマッチを開催します。是非、ご観戦ください!!!



《 《 《 問い合わせ先・申し込みについて》 《 《 《

掲載の無料体験教室は【市立スポーツセンター敷地内の屋内外の各施設 住所：宝塚市小浜1-1-11】にて開催いたします。

《 《 《 《 お申込方法》 《 《 《 《

市立スポーツセンター総合体育館受付窓口でお申込ください。(電話受付不可) 先着受付時間 9:00～20:00(ただし、日曜日は17:00まで)

宝塚市立スポーツセンター 指定管理者：公益財団法人 宝塚市スポーツ振興公社 0797-87-5911 ホームページ：<https://tsp.fhyogo.jp>