

令和6年度（2024年度）

スポーツの日事業 宝塚市民大運動会

日時：令和6年10月14日（月・祝）

～昔ながらの運動会～

場所：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】にて開催します。

※雨天時は必ず室内シューズをご用意ください。

（ケガ・事故防止の観点から室内シューズを忘れた方はご参加出来ません。）

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

会場にはキッチンカーも来るよ！！

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

9/15 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大玉ころがし

11：30★⑦入ればいいな♪紅白玉入れ

11：55★⑧閉会式

★は雨天時でも実施する競技となります！



宝塚歌劇110周年
宝塚市制70周年
手塚治虫記念館30周年

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

2024/10/14 スポーツの日 各体験教室情報

【総合体育館エリア】

メインアリーナ

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(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・

シャトルラン・立幅とびなど



※室内シューズをお持ちください

サブアリーナ

無料! アルバモス大阪 「ハンドボール教室」

時間:13:30~15:00

対象:小学生以上

申込:10/1(火)~

窓口先着30名

内容:ハンドボールの基本的な
動き(投げる、走る、跳ぶ)

シュート体験 など

※室内シューズをお持ちください



【末広体育館エリア】

末広体育館

神戸ストークス 「バスケットボール教室」

時間:16:15~17:45

対象:小学3年~6年生の

未経験~初心者

料金:1人1,000円

申込:9/16(月)~窓口先着20名

内容:パス・ドリブル・シュート

※室内シューズをお持ちください



無料! 柔道場

「骨格改善ストレッチ」

時間:13:00~13:50 対象:一般

申込:10/1(火)~窓口先着25名

「ビューティヨガ」

時間:14:00~14:50 対象:一般

申込:10/1(火)~窓口先着25名

「ボディメイクピラティス」

時間:16:00~16:50 対象:一般

申込:10/1(火)~窓口先着30名

※室内シューズをお持ちください



【武道館エリア】

剣道場

神戸ストークス「チアダンス教室」

時間:10:30~11:30 料金:1人1000円

対象:①4~6歳児の女子②小学生の女子

申込:10/1(火)~窓口先着各20名

「Enjoyエアロ」

時間:13:00~13:50 対象:一般

申込:10/1(火)~窓口先着25名

「背骨コンディショニング」

時間:14:00~14:50 対象:一般

申込:10/1(火)~窓口先着20名

※室内シューズをお持ちください



【屋外エリア】

無料! 野球場

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時~受付

内容:ストラックアウト・遠投

バッティング・守備



無料! 多目的グラウンド

コベルコ神戸 スティーラーズ 「ラグビー教室」

時間:13:30~15:00

対象:小学生(経験者)

申込:10/1(火)~窓口先着15名

内容:パス・キック・ラン



無料! 屋外プール

宝塚カヌーボロクラブ 「カヌー教室」

時間:①10:00~11:30 ②13:00~14:30

対象:小学3年生~一般

(小学生は保護者同伴)

申込:10/1(火)~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)、
カヌーボロ(ゲーム形式)

①、②の間にエキシビジョンマッチあり!

※水着着用と着替えが必要です!



《《《 問い合わせ先・申し込みについて 》》》

掲載の体験教室は【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窓口受付。(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 ホームページはこちら▶

