



# 平成24年度 多可町スポーツDAY～スポーツ指数のたかいい町～

多可町では、『スポーツ指数のたかいい町』をめざして、3つのスポーツ(生涯スポーツ・競技スポーツ・障害者スポーツ)事業を開催しています。この【多可町スポーツ DAY】は、生涯スポーツ(いつでも・だれでも・どこでも)による楽しみ(健康・地域・仲間)づくりを目的に企画しました。家族や仲間と気軽に参加できる生涯スポーツをとらして、みんなが主役の『スポーツ指数のたかいい町』と一緒に築いていきましょう！！

## 1.【ふるさと再発見と健康の旅～歩いて歩いて～】ウォーキング

各種団体が主催するウォーキングやハイキング事業をリストアップしました。各事業に計画的に参加して、楽しみづくりをウォーキングからはじめてみませんか？

No.	事業名	主催	開催月日	内容・コース・テーマなど	スタンプ数
1	ふるさとお花見ウォーク	スポーツ推進委員会	4月8日(日)	☆ウォーキングとポールウォーキング教室	1
2	ふるさと新緑ウォーク	スポーツ推進委員会	5月13日(日)	☆ウォーキングとポールウォーキング教室	1
3	ふるさとウォーク	多可町スポーツクラブ21	7月22日(日)	☆町内ウォーキング	1
4	千ヶ峰・笠形山縦走 多可町仙人ハイク	多可町仙人ハイク 実行委員会	10月28日	千ヶ峰～笠形山 【上級者対象】	1
5	1,000人ハイク	なか・やちよの森公園 事務局	11月18日	☆なか・やちよの森公園ハイキングコース	1
6	町民ハイキング	多可町体育協会	11月	☆町内ウォーキング	1
7	ご来光登山	多可町体育協会	1月1日(火)	☆浅香山(中区:アスパル～約1時間)	1
8	ご来光登山	野外活動協議会	1月1日(火)	☆千ヶ峰(加美区:三谷～約2時間30分)	1
9	ふるさと新春ウォーク	スポーツ推進委員会	1月20日(日)	☆ウォーキングとポールウォーキング教室	1

## 2.【チャレンジ☆ザ☆TAKAギネス《大縄跳び編》】

今年の種目も「大縄跳び」！

20人以上が一斉に跳び、連続で跳んだ回数によるランキングを多可町 HP 上で随時発表いたします。期間内であればいつでも参加可能、何度でもチャレンジ出来ます。

No.	事業名	主催	開催月日	内容・コース・テーマなど	スタンプ数
10	チャレンジ☆ザ☆TAKAギネス (大縄跳び編)	多可町	5月～1月	・各部門ごとにランキング ・様々な場面で何度もチャレンジ！	1回挑戦につき1

## 3.【自分の体力年齢を知ろう《体力測定》】

あなたの体力年齢は？体力を測定して実際の年齢と比較することは、体力の維持・増進を図るきっかけになります。スポーツによって生き生きとした健康な体づくりをはじめてみませんか？

No.	事業名	主催	開催月日	内容・コース・テーマなど	スタンプ数
11	自分の体力年齢を知ろう ～体力測定～	多可町	10月	☆新体力テストによる測定を実施します。	1

## 4.【ゴルフ交流大会】

新しいゴルフの風が、ここ多可町にも吹いています。『第3回ゴルフ交流大会』も、各公民館(各集落)を代表する選手4名(1チームに限る)による挑戦をお待ちしています。

No.	事業名	主催	開催月日	内容・コース・テーマなど	スタンプ数
12	ゴルフ交流大会 (多可町杯)	多可町	未定 (妙見富士カントリークラブ)	☆公民館チームによる団体戦	1

## 5.【日常の運動を多可町スポーツDAYに♪】

日々の運動が健康づくりには最重要。個々のスポーツもスポーツ指数のたかいい町へ。

No.	事業名	主催	開催月日	内容・コース・テーマなど	スタンプ数
13	めざせ・30万歩！ 健康づくりに1日1万歩	多可町	4月～1月	☆日々の運動を歩数に換算して記録。 ・アスパルアリーナのランニングデッキでは、天候に関係なくポールウォーキングを体験出来ます！ (ポール貸出可。平日9時～17時) ※万歩計は各自ご持参ください。	1

## 6.【体育協会・スポーツ推進委員会事業】

スタンプラリー対象に追加！

No.	事業名	主催	開催月日	内容・コース・テーマなど	スタンプ数
14	公民館親善大会	多可町体育協会	随時	各事業大会会場にてスタンプを押印しますので、お申し出下さい。	1
	ビーチボールバレー大会	スポーツ推進委員会			
	ファミリーバドミントン大会				

### ※お願い※

◎各事業の詳細は、主催団体による広報(チラシ)または、多可町 HP をご確認ください。(会場等の都合により、変更する場合があります。)

◎スタンプカードは、多可町スポーツ DAY の各事業と生涯学習課で配布いたします。

【お問い合わせ】 多可町生涯学習課(アスパル内)

多可町中区岸上 281-51 TEL:32-5122 FAX:32-1937



# 平成24年度 多可町スポーツDAY実施概要

※各事業の詳細は、主催団体のチラシまたは広報折込・新聞折込・多可町 HP でご確認ください。

## スタンプカード(多可町スポーツDAY賞応募券)

- ①多可町スポーツDAYのスポーツ事業に参加いただいた方すべてにスタンプ1個押印します。
- ②スタンプが10個貯まりましたら、多可町スポーツDAY賞に応募することができます。
- ③スタンプカードは、各事業初回参加時に配布、または生涯学習課(アスパル内)でもお渡しいたします。受け取った後のカードは各自で管理をしてください。(2回目以降は参加時にご持参ください。)
- ④応募券(スタンプカード)は生涯学習課へご提出ください。(応募期限:平成25年1月31日)

平成24年度 多可町スポーツDAY賞 応募用 スタンプカード		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
住所	中区・加美区・八千代区 岸上281-51	4 8	4 30	/	/	/	/	/	/	/	/
TEL	(0795) 32-5122	事業ナンバー 1	5								
氏名	アスパル太郎	スタンプ									<b>Check①</b>

  

【多可町スポーツDAY賞について】		★スポーツの歩数換算表(多可町オリジナル)		運動1時間あたりの消費カロリーと歩数	
①本カードにスタンプを10個集めると、多可町スポーツDAY賞に応募ができます。	②多可町スポーツDAY事業への参加1日につき、スタンプ1個押印いたします。	運動の種類	歩数換算(消費カロリー)	運動の種類	歩数換算(消費カロリー)
③本カードは、記名ご本人以外のご使用になれません。	④ご応募期限は、平成25年1月31日です。ご提出先は生涯学習課(アスパル内)です。	ウォーキング	6000歩(198K cal)	バレーボール	7800歩(258K cal)
特典:抽選で『多可町共通商品券』をプレゼント!		ジョギング	12000歩(396K cal)	バドミントン	13800歩(450K cal)
		ハイキング	9000歩(249K cal)	テニス	10800歩(354K cal)
		サイクリング	7800歩(258K cal)	野球・ソフトボール	4200歩(138K cal)
		体操(ラジオ・アスパル)	7800歩(258K cal)	卓球	10500歩(348K cal)
		エアロビクス	7800歩(258K cal)	ゴルフ	4200歩(138K cal)
		なわとび	13200歩(432K cal)	グラウンドゴルフ	6000歩(198K cal)
		サッカー	17400歩(570K cal)	水泳(クロール)	15000歩(492K cal)
		バスケットボール	17400歩(570K cal)	柔道・剣道	10800歩(354K cal)
		スキー・スノーボード	12000歩(396K cal)	スケート	13800歩(450K cal)

日頃の運動でも歩数換算表でウォーキングカレンダーに記録できます。

**Check②**

多可町スポーツDAY事業 No.13 ウォーキングカレンダー記録用紙(記入例)											
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	
1	10,000										
2	10,000										
3	10,000										
4	10,000										
29	10,000										
30	10,000										
31	☆☆☆		☆☆☆			☆☆☆					
今月の歩数	300,000										
累計歩数	300,000										

### 1.【ふるさと再発見と健康の旅～歩いて歩いて～ウォーキング】

- ・イベントの詳細は、主催団体による広報(チラシ)または多可町HPでご確認ください。
- ・参加者には、1事業につき1個のスタンプを押印します。

### 2.【チャレンジ☆ザ☆TAKAギネス(大縄跳び編)5月～1月】

- ◎開催の部: I.小学生の部 II.中学生の部 III.15歳以上30歳未満の部 IV.30歳以上の部 V.混合の部
- ◎ルール:20人以上が一斉に跳び、その連続回数を申請する。縄を回す者も同じ部の者とする。
- ◎参加方法 ①チャレンジ日の決定。②生涯学習課へ連絡。(用具の貸出・記録認定員の選定等) ③挑戦(何回でもOK) ④認定員がその日の最高記録を生涯学習課へ連絡。
- ・チャレンジ日数に応じて、スタンプを押印します。(※最大5個まで) 6回目以降はスタンプの対象になりませんが、記録については認定いたします。

### 3.【自分の体力年齢を知ろう『体力測定』】

- ・測定の種目例:20歳～64歳(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、急歩 ほか)
- ・参加者には、1個のスタンプを押印します。測定後、体力年齢判断を行います。

### 4.【ゴルフ交流大会】

- ・イベントの詳細は主催団体による広報(チラシ)でご確認ください。
- ・参加者には、1個のスタンプを押印します。

### 5.【日常の運動を多可町スポーツDAYに♪】

**めざせ30万歩!**

- ・事業No.13『めざせ30万歩!』は、専用記録用紙に1日の歩数を記録し、累計30万歩につき、1個のスタンプを押印します。生涯学習課窓口(アスパル内)へお申し出ください。
- ・専用記録用紙は生涯学習課窓口及び多可町HPよりダウンロードしてください。
- ・歩数は、万歩計による測定の他、歩数換算表より算出してください。

### 6.【体育協会主催・スポーツ推進委員会主催事業】

- 《該当事業》☆体育協会主催事業:公民館親善大会
- ☆スポーツ推進委員会事業:ビーチボールバレー大会、ファミリーバドミントン大会
- ※各事業につき1個スタンプを押印します。大会会場にてお申し出ください。

スタンプを10個集めて  
多可町スポーツDAY賞に応募しよう!