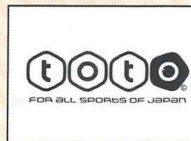


スポーツフェスタ2021

そんみんうんどうのひ

10月17日(日)

スポーツくじ



時 間：午前10時～午後3時30分

会 場：南牧村立南牧中学校

対象者：南牧村民

主 催：南牧村、南牧村教育委員会

申 込：10月8日(金)まで先着順で受付

教育委員会事務局 (Tel87-2011)までお電話でお申し込みください。

講習会

ノルディック・ウォーク

【定員】 各回30名 (各回とも先着順)

【時間】 ①10:00開始～11:30終了

②14:00開始～15:30終了



◇どんなスポーツ？

季節を問わず誰でも簡単に始められ、しかも5分～10分の運動でエクササイズ効果を実感。専用のポールを使用するウォーキングは、効果的な“有酸素運動”として、下半身だけでなく腕、上半身の筋肉などの全身を使うエクササイズになります。

◇期待できる効果は？

- 高いエクササイズ効果
- 背筋がスーッと伸びる歩行姿勢をつくることができます
- 歩行スピードが上がります
- 足・膝への負担が軽くなります
- 安全性が高まります

◇参加される方は…

ノルディックウォーキング用ポールは貸出用を準備しています。履物は運動靴（できれば紐付）をお勧めします。運動の際は手に荷物を持たないようにリュックやウェストポーチ等をご使用ください。また、飲み物・タオルを持参してください。

◇指導スタッフ◇

ミズノスポーツサービス(株) ノルディック・ウォーク指導員
(一般社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟 上級公認指導員、公認指導員)

筋トレ・ストレッチ & トーク

どこまでも挑戦！！

長野オリンピック
スピードスケート女子500M銅メダリスト

おかざき

ともみ

岡崎 朋美 さん



【定員】 30名程度（先着順）

【時間】 12：30開始～13：45終了

◇経歴◇

- 1994年 リレハンメルオリンピック出場
- 1998年 長野オリンピック出場
スピードスケート女子500M銅メダル
- 2002年 ソルトレイクシティオリンピック出場
スピードスケート女子500M6位入賞
- 2006年 トリノオリンピック出場
スピードスケート女子500M4位入賞
- 2010年 バンクーバーオリンピック出場

お手軽スポーツ体験



※このコーナーは申込不要でどなたでも
参加していただけます

【時間】 10：00～12：00
13：00～15：30



◇種 目◇

- ①サッカー×ボウリング
- ②サッカー×カーリング
- ③サッカー×バスケット

ボールを蹴ってストライクを狙おう！
得点の書いてあるエリアにちょうどよく
ボールを蹴って止めよう！
ボールを蹴って、2つのカゴにシュート！

◇運営スタッフ◇

ミズノスポーツサービス(株)インストラクター