

イベントスケジュール

★は事前申込みも必要(詳細はHPまたは市広報をご覧ください)
アリーナ側は上履きを持参ください

時間	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
エントランスホール(2階)	開会式 受付	総合案内(～16:00) ・スタンプラリー(館内各ブースに設置)(4つ以上のスタンプで先着100名に景品プレゼント) ・バルーンアート(13:00～先着100名)							
講堂	開会式	アスリート 講演会 篠原信一 × 松山三四六 トークショー	★ やってみよう! スポーツ体験教室① (松本山雅 タオル体操)	★ やってみよう! スポーツ体験教室② (コーディネーショ ントレーニング) 【4歳程度～ 小学生・保護者】	★ やってみよう! スポーツ体験教室③ (インターバル 速歩)				
アリーナ ステージ側		★ レクリエーション・パラスポーツ (障がい者スポーツ) ・ポッチャ競技会	★ ステージ発表 ダンス、 ダブルダッチ、 ラート、体協スポ少 (ダンス、空手)	★ 体験会 ラート、 ダブルダッチ	★ やってみよう! スポーツ体験教室④ (松本山雅 ボールゲーム) 【小学生】				
アリーナ テニスコート側 ・中央 アリーナ入口側		★ レクリエーション・パラスポーツ ・ポッチャ体験会	★ レクリエーション・パラスポーツ (ファミリースポーツレストラン(出前版)) あなたの♡ピンポイント(笑)ww ・ピンポンスポッ ・わなげ9&Q ・ピンボーリング						
アリーナ 公民館側		★ レクリエーション・パラスポーツ ・ラダーゲッター・四面卓球バレー・PKゲーム							
卓球室		★ キッズ運動あそびスペース(あそびの広場) 【幼児～小学2年生程度】							
トレーニング ルーム		★ 女性力UP! 自分磨きレッスン① (ピラティス) 【成人・女性】	★ 女性力UP! 自分磨きレッスン② (美ウォーク&美姿勢) 【成人・女性】	★ 女性力UP! 自分磨きレッスン③ (ヨガ) 【成人・女性】					
第3会議室		★ 健康ブース(健康測定) ・インボディ・貧血チェック・歩行姿勢測定 ・フットルック・ステップカウンター							
講義室		託児室							
通路		★ 安曇野のスポーツを知る(ブース展示等) ・自転車を活用したまちづくり ・東京オリ・パラホストタウン ・ウェイトリフティング (子ども向け体験) ・スポーツ用品リユース ・新総合体育館 ・スポ少・体協 ・松本山雅 ・市歌体操 ・信州安曇野ハーフマラソン							
駐車場(一部)	準備	キッチンカー							

飲食スペース…休憩室、アリーナギャラリー
駐車場……穂高会館、穂高東中学校(できる限り乗り合わせの上ご来場ください)



ボッチャ 四面卓球バレー

タレント・柔道家 篠原信一

タレント・柔道家 松山三四六

第10回記念 アスリート講演会

申し込み不要

時間: 9:30～11:00
会場: 講堂
定員: 先着600名
入場料: 無料

おすすめイベント

第10回 安曇野 市民スポーツ祭

「体験! 挑戦! 発見! ～スポーツを親しみ・楽しみ・支えるスポーツを共感しよう!」

開会式 日時 令和元年6月30日(日) 午前9時～16時
会場 穂高総合体育館・穂高会館講堂

みずんもいるよ!

ピラティス

女性力UP! 自分磨きレッスン

ヨガ

キッズ運動

健康測定

インボディ

フットルック

臨時P



穂高会館

穂高東中学校

穂高署

碓山美術館

大糸線

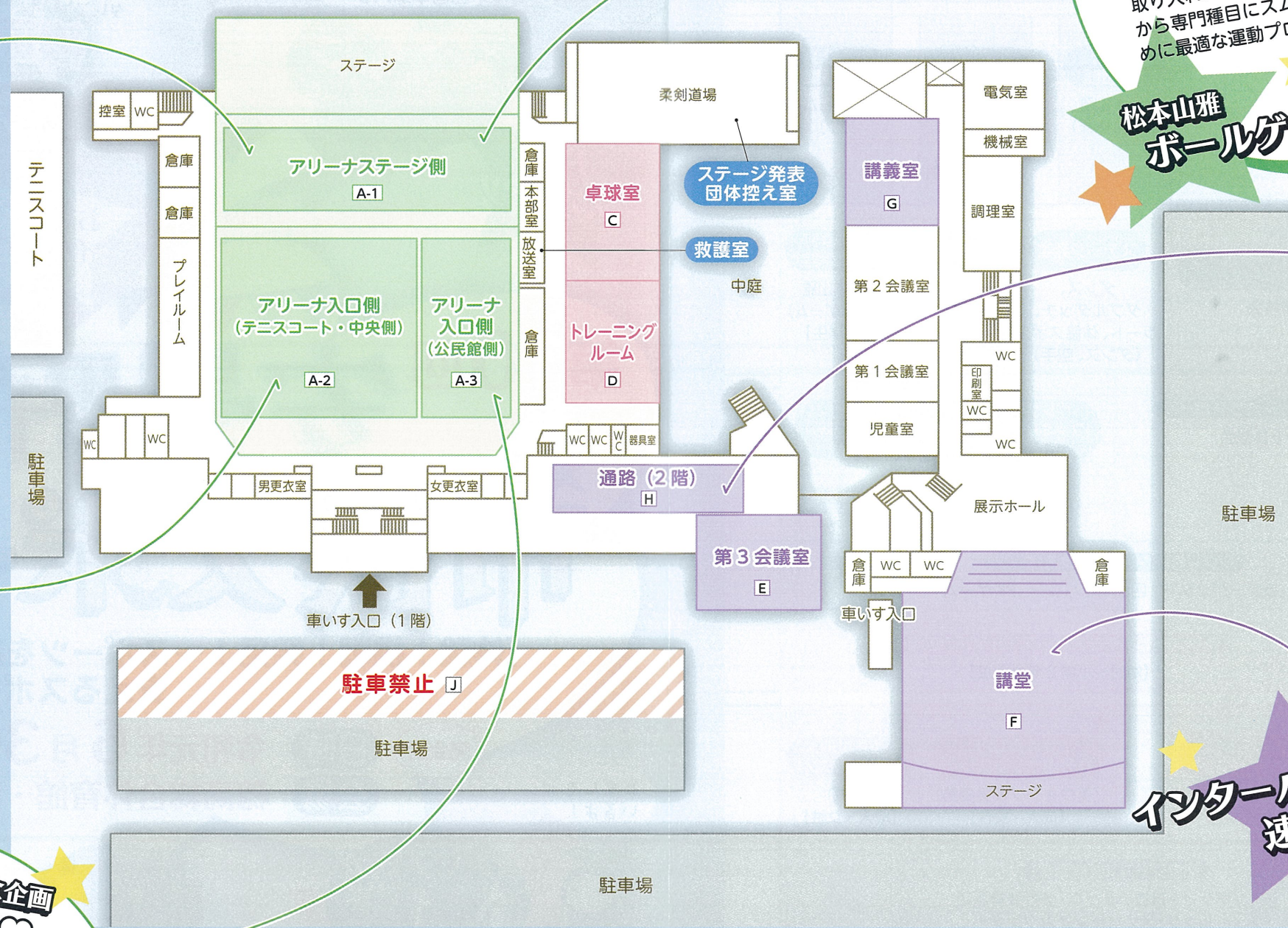
常盤町

スポーツ祭全体についてのお問い合わせは 安曇野市民スポーツ祭実行委員会事務局
安曇野市教育委員会 教育部 生涯学習課 スポーツ推進担当
〒399-8281 安曇野市豊科6000番地 TEL.0263-71-2467 / FAX.0263-71-2338

●主催/安曇野市、安曇野市教育委員会、安曇野市体育協会 ●主管/安曇野市民スポーツ祭実行委員会

イベントでは、子どもから高齢の方まで、運動能力にかかわらず、どなたでも楽しめるパラスポーツやニュースポーツを紹介しています！ぜひ体験してみよう！

穂高総合体育館・穂高会館会場図



ステージ発表 & 体験会

舞遊人によるダンス、真武館安曇野居合道連盟の空手等のステージ発表のほか、松本大学のラート競技、松本深志高校のダブルダッチ（2本のロープを跳ぶなわとび）の皆さんのアドバイスで体験ができます。

ポッチャは、運動能力に障がいを持つ方のために考案されたヨーロッパ発祥の球技で、パラリンピックの正式種目になっています。ボールを投げたり転がしたりして、どれだけ目標のボールに近づけられるかを競うスポーツで、「地上のカーリング」とも飛ばれています。将棋やオセロに似た駆け引きもあり、最後までドキドキ。

ポッチャ

スポネット常念企画 「あなたの♡ピンポイント(笑)www!

安曇野総合型地域スポーツクラブ「スポネット常念」が行っている「ファミリースポーツレストラン」の出前版が開店します。ユニークで誰もが楽しめるメニューを用意しています。ぜひチャレンジを!!
メニュー 「ピンボンスポッ」「わなげ9&Q」「ピンボーリング」

松本山雅 ボールゲーム

「アタマ」、「カラダ」そして「ココロ」を育てるキッズ向けのボールゲームです。運動能力のみならず、考える力やリーダーシップ力なども養えます。子どもの運動神経の向上などを目的としたドイツ生まれのプログラム「バルシューレ」を取り入れたもので、小学校高学年くらいから専門種目にスムーズに進んでいくために最適な運動プログラムです。



スポーツ用品 リユース

使わなくなったスポーツ用品をお譲りします。コーナー内にスポーツウェア・スポーツ用品を展示しますので、13時まで希望する用品等を用紙へ記入の上、抽選箱に投函してください。13時より随時抽選します。※回収状況によりお譲りできない場合があります。

ゆっくりめと、少し速めの歩行を交互に繰り返す今注目のウォーキング法です。普通のウォーキングよりも高い運動効果が得られ、飽きることなく続けられます。「ウォーキングを始めてみたいけれど、長続きできる自信がない…」という人に、ぜひおすすめです!

インターバル 速歩

場所	番号	イベント
アリーナ	ステージ側 A-1	・ポッチャ競技会 ・ステージ発表 ・体験会（ラート、ダブルダッチ） ・やってみよう！スポーツ体験教室④（松本山雅ボールゲーム）
	テニスコート側 A-2	・ポッチャ体験会 ・ピンボンスポッ ・わなげ9&Q ・ピンボーリング
	公民館側 A-3	・ラダーゲッター ・四面卓球パレー ・PKゲーム
卓球室 C	・キッズ運動あそびスペース（あそびの広場）	

場所	番号	イベント
トレーニングルーム	D	・女性力UP! 自分磨きレッスン①（ピラティス） ・女性力UP! 自分磨きレッスン②（美ウォーク&美姿勢） ・女性力UP! 自分磨きレッスン③（ヨガ）
第3会議室	E	・健康ブース（健康測定）
講堂	F	・開会式 ・アスリート講演会 ・やってみよう！スポーツ体験教室①（松本山雅タオル体操） ・やってみよう！スポーツ体験教室②（コーディネーショントレーニング） ・やってみよう！スポーツ体験教室③（インターバル速歩）
講義室	G	・託児室（～11:30まで）

場所	番号	イベント
通路	H	安曇野のスポーツを知る（ブース展示等） ・自転車を活用したまちづくり ・東京オリ・パラホストタウン ・ウェイトリフティング ・スポーツ用品リユース ・新総合体育館 ・スポ少・体協 ・信州安曇野ハーフマラソン ・松本山雅 ・市歌体操
エントランスホール（2階）	I	・受付・総合案内 ・スタンブラリー（10:00～景品先着100名） ・パルンアート（13:00～先着100名）
駐車場（一部）	J	・キッチンカー
休憩室・アリーナギャラリー		・飲食スペース