

スポーツチャレンジWEEKくずまき2026プログラム



10月4日(日)～12日(月)の期間で、次の取り組みを行います！



チャレンジラジオ体操

日時：10月4日(日)～12日(月) 6:30～
場所：町内全域
町内放送でラジオ体操を流します！



軽スポーツ体験

日時：10月4日(日)～12日(月) 9:00～
場所：くずま～る・社会体育館
気軽に取り組める軽スポーツ体験です！



いちチャレ

※報告用紙は下記

実施期間：10月4日(日)～12日(月)
部 門：①個人の部
②団体の部
(学校・事業所・自治会・各種団体等)
報告期限：10月8日(木)～15日(木)
1日15分以上の運動を5日以上取り組んで
報告し参加賞をゲット！



チャレンジウォーキング

※報告用紙は裏面

実施期間：10月4日(日)～12日(月)
場 所：町内全域
報告期限：10月8日(木)～15日(木)
期間中の総歩数を記録して報告。
上位者には記念品プレゼント！



チャレンジ長縄跳び

※報告用紙は裏面

実施期間：10月4日(日)～12日(月)
報告期限：10月8日(木)～15日(木)
5人以上のチームで跳んだ回数を競います。
(ポイント＝人数×回数)
上位チームには記録賞・記念品プレゼント！



スポーツチャレンジ グラウンド・ゴルフ交流大会

日時：10月9日(金) 8:40～
場所：総合運動公園(子ども広場・野球場)
対象：ルールとマナーを守り楽しくプレーできる方
内容：個人戦
32ホール(前半8ホール×2回、後半8ホール×2回)



福祉と健康のつどい

日時：10月10日(土)～11日(日)
場所：くずま～る
内容：健康チェックコーナー等



地区体育振興会スポーツチャレンジ大会

①北部地区体育振興会

日時：10月5日(月) 19:30～
場所：旧星野小学校
内容：ボッチャ、チャレンジ長縄跳び

②江刈A地区体育振興会

日時：10月5日(月) 19:00～
場所：五日市小学校体育館
内容：ボッチャ、チャレンジ長縄跳び



③中部A・B地区体育振興会

日時：10月9日(金) 19:00～
場所：社会体育館
内容：ボッチャ、チャレンジ長縄跳び

④西部地区体育振興会

日時：10月9日(金) 19:00～
場所：小屋瀬中学校体育館
内容：ボッチャ、シャッフルゴルフ



⑤江刈B地区体育振興会

日時：10月10日(土) 19:00～
場所：江刈小学校体育館
内容：ボッチャ、チャレンジ長縄跳び

参加賞

スポーツチャレンジWEEK



IWATE-KUZUMAKI

参加賞

『豆タオル』を
プレゼント！

【数量限定】

主催：スポーツチャレンジWEEKくずまき実行委員会



いちチャレ報告用紙			団 体 名 名				代表者名 TEL		
日 時	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12
チェック欄									
種 目									

提出先：葛巻町スポーツ協会(社会体育館)、まなび交流課(くずま～る2階)



スポーツチャレンジWEEKくずまき2026プログラム

総合型地域スポーツクラブ、種目別スポーツ団体の活動を体験してみませんか！

種目別スポーツ団体体験教室

- ①野球

日時：10月5日（月） 17：00～
場所：五日市小学校校庭
※ 雨天時 五日市小学校体育館
対象：小学生


- ②サッカー

日時：10月6日（火） 19：00～
場所：葛巻小学校体育館
対象：小学生


- ③バレーボール

日時：10月7日（水） 19：00～
場所：社会体育館
対象：小学生以上


- ④柔道

日時：10月8日（木） 18：30～
場所：社会体育館（柔剣道場）
対象：小学生以上


- ⑤バドミントン

日時：10月8日（木） 19：30～
場所：社会体育館
対象：小学生以上


- ⑥ジャズ体操

日時：10月8日（木） 19：30～
場所：社会体育館
対象：小学生以上


- ⑦合気道

日時：10月9日（金） 19：00～
場所：社会体育館（柔剣道場）
対象：小学生以上



総合型地域スポーツクラブ体験教室

- ①あそびば

日時：10月4日（日） 10：00～
場所：社会体育館（柔剣道場）
対象：乳幼児～小学3年生と親等
内容：バランストレーニング、ラダー、トンネル遊び、ボール遊び等
希望者には運動のアドバイスも行います！


- ②葛巻保育園スポーツ教室

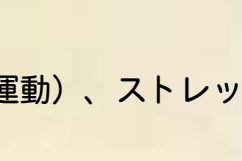
日時：10月6日（火） 10：30～
場所：葛巻保育園
対象：園児
内容：室内サッカー


- ③学童クラブあそびば

日時：10月6日（火） 13：30～
場所：社会体育館
対象：学童クラブ
内容：スポチャレプログラム等に挑戦！


- ④水中運動体験

日時：10月6日（火） 19：00～
場所：葛巻小学校屋内プール
対象：18歳以上
内容：水中でのウォーキング（有酸素運動）、ストレッチ
レジスタンストレーニング


- ⑤健康アップ体操教室

日時：10月7日（水） 19：30～
場所：社会体育館（トレーニング室）
対象：18歳以上
内容：小中大のボールを使ったストレッチ


- ⑥いきいきスポーツ大学

日時：10月8日（木） 13：30～
場所：社会体育館
対象：18歳以上
内容：ウォーキング、スタティックストレッチ
脳トレ、レクリエーション等



種目別協会大会

- ①町民野球大会

日時：10月4日（日） 9：00～
場所：総合運動公園（野球場）

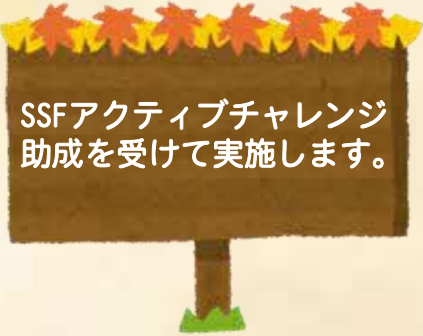

- ②町ゲートボール交流大会

日時：10月11日（日） 8：30～
場所：総合運動公園（スポーツコート）

主催：スポーツチャレンジWEEKくずまき実行委員会



SSFアクティブチャレンジ
助成を受けて実施します。



提出先：葛巻町スポーツ協会（社会体育館）、まなび交流課（くずま～る2階）

チャレンジウォーキング報告用紙					チャレンジ長縄跳び報告用紙			
氏名				TEL	チーム名			
歩	歩	歩	歩		____人 × ____回 = ____ポイント (人数) (回数)			
歩	歩	歩	歩					
歩	総歩数		歩					