

10月4日(日)～12日(月)の期間で開催!

スポーツチャレンジWEEK

くずまき2026

日 日にち 時 時間 場 場所 内 実施内容

チャレンジラジオ体操

日 10月4日(日)～12日(月) 時 6:30～

内 町内全域でラジオ体操を放送します。

軽スポーツ体験 (くずま～る/社会体育館)

日 10月4日(日)～12日(月) 時 9:00～

内 気軽に取り組める軽スポーツを体験!

スポーツチャレンジグラウンド・ゴルフ交流大会

日 10月9日(金) 時 8:40～

場 総合運動公園 (子ども広場・野球場)

内 個人戦32ホール (前・後半8ホール×2回ずつ)

福祉と健康のつどい

日 10月10日(土)～11日(日) 場 くずま～る

内 健康測定、検診結果説明

いちチャレ

日 【実施期間】10月4日(日)～12日(月)

【報告期間】10月8日(木)～15日(木)

内 1日15分以上の運動を5日以上

取り組んで参加賞をゲットしよう!

【部門】①個人の部 ②団体の部

チャレンジウォーキング

日 【実施期間】10月4日(日)～12日(月)

【報告期間】10月8日(木)～15日(木)

内 期間中の総歩数上位者には記念品を贈呈!

SSFアクティブチャレンジ助成を受けて実施します。

スポーツチャレンジWEEKくずまき実

行委員会では、今年も住民総参加型のス

ポーツ企画を実施します。

「スポーツで元気な町づく

り」を目指して積極的に参加

しましょう。



チャレンジ長縄跳び

日 【実施期間】10月4日(日)～12日(月)

【報告期間】10月8日(木)～15日(木)

内 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)

各地区体育振興会スポーツチャレンジ大会

▶北部地区 (10月5日(月) 19:30～)

場 旧星野小体育館 内 ボッチャ/長縄跳び

▶江刈A地区 (10月5日(月) 19:00～)

場 五日市小体育館 内 ボッチャ/長縄跳び

▶江刈B地区 (10月10日(土) 19:00～)

場 江刈小体育館 内 ボッチャ/長縄跳び

▶西部地区 (10月9日(金) 19:00～)

場 小屋瀬中体育館 内 ボッチャ/シャッフルゴルフ

▶中部A・B地区 (10月9日(金) 19:00～)

場 社会体育館 内 ボッチャ/長縄跳び

種目別スポーツ団体・総合型地域スポーツクラブ体験教室

▶種目別スポーツ団体

野球、サッカー、バレーボール、柔道、バドミントン、ジャズ体操、合気道

▶総合型地域スポーツクラブ

あそびば、親子スポーツ教室、水中運動体験、健康アップ体操教室、いきいきスポーツ大学

～10月は生涯スポーツ月間～**スポーツ施設無料開放**

対象 ◆社会体育館 競技場、トレーニング室、柔剣道場

◆総合運動公園 多目的グラウンド、野球場、テニスコート



1 学生と一緒に自身の走り方を確認
2 走りに重要な腸腰筋を鍛える参加者たち
3 少し難易度の高いトレーニングにも果敢に挑戦
4 児童たちと校庭を駆け回る学生
5 児童との交流はつかの間の楽しいひととき

中央大学陸上競技部に所属する学生たち約15人が、8月26日から31日まで、町内で合宿を行いました。陸上競技部の皆さんは、町内でのトレーニングの傍ら、町民を対象としたランニング教室などの多様な技術や走る楽しさを伝える活動も行いました。

29日は放課後子ども教室で葛巻小学校の1、2年生児童と鬼ごっこで交流。学生たちと校庭を駆け回って楽しいひとときを過ごし、たくさん笑顔が見られました。

30日には、町内外の児童や高校生らを対象としたランニング教室を開催。選手たちが普段から行っているトレーニングを通じて、体の上手な使い方やバランス、走りの楽しさを参加者に伝え、講師を務めたコーチの篠原寛さんは「走ることはスポーツや日常生活に大きく関わっている。正しいトレーニング方法を身に付けて生かしてほしい」と話しました。参加した田村優将さん(葛巻高1年)は「走りの感覚の変化を感じられた」と指導の効果に驚きを見せ、村上大煌さん(江刈小3年)は「運動する楽しさを教えてもらった」と満足した様子でした。

名門・中央大学陸上競技部が町内で合宿

トップアスリートとの交流 貴重な経験に

生涯学習フェスティバル2026 参加者募集

申し込みは各QRコードから!

岡まなび交流課 ☎65-8990

茶道体験会

10月10日(土) 11:00～



抹茶のたて方や礼儀作法、和菓子への理解など本格的な茶道を体験できます。

- ▶場所 くずま～る3階研修室
- ▶対象 小学生以上
- ▶定員 30人 (先着順)

葛巻ふるさと検定

10月11日(日) 13:30～



葛巻町に関する○×クイズを出題。高得点者には記念品を贈呈します。

- ▶場所 くずま～る3階会議室
- ▶対象 小学生以上
- ▶定員 30人 (先着順)

文化財ツアー

10月18日(日) 10:00～



小田民俗資料館・葛巻小郷土資料室を巡り、文化財に触れるツアーです。

- ▶集合場所 くずま～る1階ふり～じゅ
- ▶対象 小学生以上
- ▶定員 15人 (先着順)

鬼ごっこで交流を深めた児童と学生の皆さんがおそろいの"C"ポーズで笑顔に

