

# HIKARIスポーツフェスタ2023【要項】

## 「家族、仲間みんなでスポーツを体験しよう」

- 1 目的 より多くの市民に、体験できるスポーツやレクリエーションの場を提供し、市民の健康増進とスポーツの普及拡大を図る。
- 2 日時 **2023年10月15日(日)9:00~12:00**
- 3 主催 公益財団法人光市スポーツ振興会 光市
- 4 後援 光市スポーツ協会
- 5 協力 光市スポーツ推進委員協議会 光オリエンテーリングクラブ 日本プロ野球選手会  
ミズノスポーツサービス(株) J. FELLOW 光市野球スポーツ少年団 光市中学生リーダー
- 6 参加料 無料

### (1)「日本プロ野球選手会キャッチボールクラシック」

- ルール 9人1チームが5人と4人に分かれ、7m離れて向き合う。5人側の先頭の選手がボールを持ち、スタートの合図で向き合った相手にボールを投げる。投げ終わった選手は自分の列の最後尾につく、これを繰り返し2分間で何回キャッチボールできるかを競う。
- 時間 9:15~10:15 (9:00~競技説明)
- 進行 日本プロ野球選手会
- 対象 光市野球スポーツ少年団
- 会場 光スポーツ公園第1グラウンド
- その他 見学は自由です。



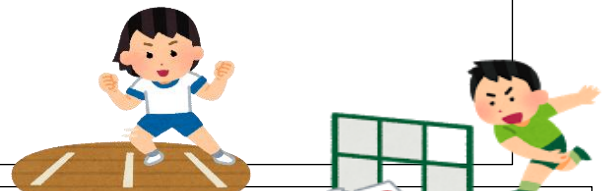
### (2)「ヒップホップダンス体験会&ダンスパフォーマンス」

- 時間 9:00~ 9:30 ヒップホップダンス体験会・・・ヒップホップダンスの楽しく体験しよう  
9:45~10:30 J. FELLOW&聖光高校ダンス部パフォーマンス披露
- 指導 J. FELLOW 代表 中村 譲 氏
- 会場 光市総合体育館メインアリーナ
- 対象 幼児から高校生 (ヒップホップダンス体験会)
- 定員 なし
- 持参物 室内用シューズ、運動のできる服装、飲料水 (蓋つき)
- その他 見学は自由です。※2階観客席からの見学となります。



### (3)「体力測定」

- 時間 11:00~12:00 (受付・問診10:30~11:00)
- 種目 【20~64歳】握力・立幅・上体起こし・反復横跳び・長座体前屈・20mシャトルラン  
【65~79歳】握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立・10m障害物歩行・6分間歩行
- 会場 光市総合体育館メインアリーナ
- 対象 20~79歳までの健康な男女
- 定員 【20~64歳】30名、【65~79歳】30名
- 持参物 室内用シューズ、運動のできる服装、飲料水 (蓋つき)



### (4)「ニュースポーツ体験&チャレンジコーナー」

- 時間 9:30~12:00 (受付8:45~11:30)
- 種目 【体験コーナー】①モルック ②トリコロキューブ  
【チャレンジコーナー】①ディスクゲッター②輪投げ③ファイブフープ④キックターゲット⑤ストラックアウト
- 会場 光市総合体育館サブアリーナ、中庭
- 対象 3歳以上
- 定員 なし
- その他 モルック、チャレンジコーナーは雨天中止

チャレンジクリアで  
賞品あり

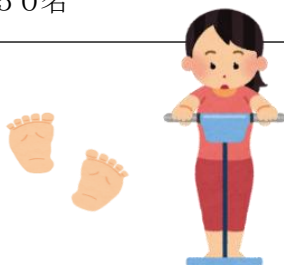
### (5)「健康チェック」

- 時間 9:00～12:00 (受付8:45～11:00)
- 種目 ①骨密度②足型測定③体組成④スープリュームビジョン
- 会場 光市総合体育館ホール
- 対象 ①～③18歳以上、④フリー
- 定員 先着50名



### (6)「リラックスヨガ体験会」

- 時間 11:00～12:00 (受付10:30～11:00)
- 講師 尾上花織 (ヨガインストラクター)
- 会場 光市総合体育館 会議室
- 対象 18歳以上の男女
- 定員 先着15名
- その他 希望者は、体験会終了後に講師が行っている教室に継続参加できます。(毎週火曜日 18:30-19:30)



### (7)「謎解きウォーク」

- 時間 9:30～12:00 (受付8:45～11:00)
- ルール 光スポーツ公園周辺に設置した6ヶ所のポイントのクイズ(謎)を解きながらウォーキングを行います。制限時間内(60分)にクイズを解き最後に導かれる言葉をあててもらいます。
- 会場 光市総合体育館スタート～光スポーツ公園～光市総合体育館ゴール
- 対象 3歳以上(小学生未満は保護者同伴)親子、家族での参加也大歓迎
- 定員 なし
- その他 雨天中止



クイズクリアで  
賞品あり

- 7 その他 ※行事中の事故・傷病・紛失等に対し、自己の責任において参加してください。(未成年は保護者の責任において参加)
- ※行事中の安全については配慮いたしますが、万一の事故・傷病の場合は主催者が応急処置並びに加入する行事保険の範囲内で対応いたします。その後の処置については自己の責任において対処してください。
- ※主催者が取得した個人情報について、今後の事業の参加案内・HPや報道関係への開催情報等の通知に使用することをご了承ください。
- ※行事中、安全指導に従わない場合は参加をお断りすることがあります。
- ※行事の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
- ※期間内に各定員に達した場合や、当日の荒天候等、中止・変更は、「(公財)光市スポーツ振興会」のホームページ【<http://hikari-suposhin.com/>】にてご案内させていただきます。各個人へのご連絡はいたしません。

#### 新型コロナウイルス感染拡大防止対策

- 1 参加時のマスクの着用は参加者各自の判断をお願いします
- 2 参加前に体調確認をし、少しでも体調の悪い方は参加できません



### 8 申込み・問合せ

2023年9月27日(水) 10:00～10月6日(金) 17:15

※参加申込書を直接、光市総合体育館窓口にお持ちいただくか、下記QRコードからお申込みください。



※読み取れない場合は、①Google 検索カメラで読み取ってください。  
又は、②お電話で下記にお問合せください。

■QRでの申込は受付後、土日祝日を除く、3営業日以内に受付完了のメールを(ドメイン名@gmail.com)お送りします。メールのブロック設定等されている方はメールが受け取れるよう事前に設定を変更してください。通知が届かない場合は、① 迷惑メールフォルダを確認、又は②下記に連絡してください。

《問合せ先》 (公財) 光市スポーツ振興会  
〒743-0011  
光市大字光井1941-1 光市総合体育館内  
TEL (0833) 72-9100  
※平日8:30～17:15 (土日祝日受付不可)

今年度から  
QRコード  
での申込み  
可能に