

大江町
オリジナル
イベント

運動する
きっかけづくり

気軽にカラダを
動かして
気持ちスッキリ!

大江町チャレンジデー 2023

やってみっぺ 15分の運動

10月8日・9日
月・祝

大江町体育センター・
大江町中央公民館ぷくらすにて

日本一くんも
参加するよ!

運動したことを報告すると 抽選で賞品をプレゼント!

- STEP1** 15分間継続して運動してください。
本格的なスポーツでなくとも散歩やお買い物ウォークなどもOKです。各自で運動しても報告対象となります。運動のやりかたが分からない方や、カラダを動かすのが苦手な方でも気軽に参加できるプログラムを用意していますので、ぜひご参加ください。
- STEP2** チラシ裏表紙記載の方法で報告してください。
- STEP3** 大江町民限定で、抽選後当選された方に賞品をプレゼントします!!
報告後は、当選通知が届くのを待つだけ!
(当選者の方のみに通知します。)

抽選賞品

- ・スマートウォッチ
 - ・ドライヤー
 - ・水筒
- などご用意しています。
※イラストはイメージです。

お願い

- ・イベント参加中のケガ、事故等には責任を負いかねます。体調管理等は、ご自身でお願いいたします。
- ・急な運動は控え、ケガのないよう体を動かしましょう。

加藤条治氏による 講演会&体力づくり教室

10月8日(日) 13:30~15:00
(事前の予約が必要です)



写真: 松尾/アフロスポーツ

講師: 加藤条治

- 2010年バンクーバーオリンピックで銅メダルを獲得した他3大会で入賞
(2006年トリノ6位・2014年ソチ5位・2018年平昌6位)
- ワールドカップ通算14勝
- 2005年ワールドカップで当時の世界記録を樹立
(500m34秒30)
- 2022年山形県民栄誉賞を受賞

お問い合わせ先 大江町 チャレンジデー実行委員会 TEL 0237-62-3663 FAX 0237-62-3602

主催: 大江町 主管: 大江町スポーツ協会
後援: 大江町教育委員会・大江町スポーツ推進委員会・大江スポーツクラブ O-STEP・大江町社会体育推進員連絡協議会・(株)大江町産業振興公社・大江町区長会
協賛: 南スポーツ館・(株)カスカワスポーツ・(株)川井スポーツ・(株)大江町産業振興公社・鈴木酒店
協力: 山形県立左沢高等学校・大江町ボランティアサークル夢橋布

大江町チャレンジデー2023 やってみっぺ15分の運動

タイムスケジュール

日時	施設名	9:00~	10:00~	11:00~	12:00~	13:00~	14:00~	15:00~	16:00~	17:00~	18:00~	19:00~	~20:30	
10月8日(日)	体育センター	アリーナ A	オープニングセレモニー ラジオ体操			加藤条治氏による 講演会& 体力づくり教室				ディスゲッター		フリースペース		
		アリーナ B	大江式クイズでファットバーニング							シャフルボード				
		トレーニング ルーム	町民無料開放 (小学生以下は保護者の付き添いが必要です。)										O-STEP フィットネス	
	中央公民館ぷくらす	町民ホール	おにぎり型の柔らかいボールを使った、ワンバウンドからレシーブが始まるユニークなバレーボールです。 大江町教育委員会チャンネルで 参考動画配信中→ 							① カローリング		② カローリング		
		多目的ホール									① 囲碁ボール ① スカットボール		② 囲碁ボール ② スカットボール	
		学習ルーム 1								① モルック		① ガラッキー		
		学習ルーム 2									① 吹き矢		② 吹き矢	
		学習ルーム 3・4								① ポッチャ ターゲットポッチャ		② ポッチャ ターゲットポッチャ		

日時	施設名	9:00~	10:00~	11:00~	12:00~	13:00~	14:00~	15:00~	16:00~	17:00~	18:00~	19:00~	~20:30
10月9日 (月・祝)	体育センター	アリーナ A	ふらばーるバレー大会 (ワンバウンドバレー)				バスケットボール			フットサル			卓球・ラージボール
		アリーナ B					バドミントン・ふらばーるバレー				フリースペース		
		トレーニング ルーム	町民無料開放 (小学生以下は保護者の付き添いが必要です。)										
	中央公民館ぷくらす	町民ホール	③ カローリング		④ カローリング		O-STEP ヨガ・指ヨガ・イスヨガ				体育センター屋外芝生 ターゲットバードゴルフ ① 9:00~10:00 ② 11:00~12:00 ③ 13:00~14:00 ④ 15:00~16:00		
多目的ホール			③ 囲碁ボール ③ スカットボール			④ 囲碁ボール ④ スカットボール		⑤ 囲碁ボール ⑤ スカットボール					
学習ルーム 1		② モルック		② ガラッキー		③ モルック		③ ガラッキー					
学習ルーム 2			③ 吹き矢			④ 吹き矢		⑤ 吹き矢					
学習ルーム 3・4		③ ポッチャ ターゲットポッチャ		④ ポッチャ ターゲットポッチャ		⑤ ポッチャ ターゲットポッチャ		⑥ ポッチャ ターゲットポッチャ					

は事前の申し込みが必要です。2023年9月13日(水)まで体育センターへ、電話または直接お申し込みください。
体育センター (TEL 0237-62-3663)

大江町チャレンジデー2023 ~やってみっぺ15分の運動~ 報告方法

①②③のいずれかの方法で報告してください。

- ① 下記の報告用紙に必要事項を記載のうえ
体育センター、中央公民館ぷくらす、ふれあい会館まで提出してください。
- ② FAXにて大江町体育センター (0237-62-3602) へ送信ください。
- ③ 右の二次元バーコードから報告してください。



報告期間

2023年10月 8日(日) 9:00~
2023年10月12日(木) 21:00まで

抽選で
ステキなプレゼントが
当たるよ!

大江町チャレンジデー2023 ~やってみっぺ15分の運動~ 報告用紙

氏名	同じ世帯であれば複数名の記入が可能です。			電話	
住所	〒			地区名	
どのような運動を されましたか。					
このたびの取り組みについての 感想をお聞かせください。					

チャレンジデー当日の主なプログラム

すべて参加無料！

事前の申し込みが必要なプログラム

申込期限：令和5年9月13日(水)

10月8日開催 参加者には記念タオルをプレゼント!!

① オープニングセレモニー 「大江式 クイズでファットバーニング」

時間 10:00 (受付 9:30～9:50)
場所 大江町体育センター
対象 大江町民
定員 先着50名
持ち物 運動できる服装、
内履きシューズ、タオル、飲み物
内容 参加者全員でラジオ体操を行った後、クイズ
形式で体を動かします。クイズの上位入賞者
には賞品をプレゼントします。

上位入賞者に
賞品プレゼント!!

② 講演会&体力づくり教室 (講師：加藤条治 氏)

時間 13:30～15:00 (受付12:30～13:15)
場所 大江町体育センター
対象 大江町民
定員 先着150名
持ち物 運動できる服装、
内履きシューズ、タオル、飲み物
内容 1.講演会
2.体力づくり教室(基礎体力の向上を図る運動)

終了後、加藤条治氏の
サイン会を実施します!

10月9日開催 「大江町教育委員会」チャンネルで参考動画配信中→



③ ふらばーるバレー大会

時間 9:00～12:00 (受付 8:15～8:45)
場所 大江町体育センター
持ち物 運動できる服装、内履きシューズ、タオル、飲み物
参加資格 1.大江町内に居住または勤務、通学している方
2.実家が大江町内にある方
3.スポーツ協会加盟団体の会員
4.上記に該当する方が参加対象であるが、小学
生以上の方に限る。

メンバー編成

参加チームのメンバー編成はスポーツ協会で定めた支部単位で
の編成が好ましいが、下記のような編成でも可とする。
・町内会チーム・職場チーム・子ども会チーム
・部活動チーム・友達チーム・知り合いチーム
・酒飲み仲間チーム など
1チームのメンバーは5名～7名とする。(コート内の競技者は5名)

優勝賞品

日本一くん商品券 10,000円分

○-STEP 体験教室 参加者には記念タオルをプレゼント!!

10月8日 ④ フィットネス

時間 19:00～20:30 (受付 18:30～18:50)
講師 健康運動指導士
場所 大江町体育センター トレーニングルーム
対象 中学生以上の大江町民
定員 先着10名
持ち物 運動できる服装、内履きシューズ、
タオル、飲み物

⑤ 指ヨガ・イスヨガ 10月9日 ⑥ ヨガ

時間 13:00～14:00 (受付 12:30～12:50) 14:30～15:30 (受付 14:00～14:20)
定員 先着50名 先着25名
講師 めくい ともこ 明日知子 氏
場所 大江町中央公民館ぶくらす 町民ホール
持ち物 運動できる服装、タオル、飲み物

※⑥ヨガについては、上記の持ち物の他にヨガマット。お持ちでない方
にはマットの貸出しをいたします。申込時にその旨お伝えください。

上記プログラム①②④⑤⑥の申し込みは体育センター窓口へ直接お越しいただくか、電話にてお申し込みください。

③ふらばーるバレー大会については体育センター窓口で直接お申し込みください。(体育センター TEL:0237-62-3663)

いろいろな種目にチャレンジしてみよう

- ・事前の申し込みは必要ありません。
- ・各種目開始時間10分前までに会場で受付してください。※途中参加はできません。

体育センター

バスケットボール

バスケット専用コート
として開放します。
集まったみんなで
楽しもう!!



フットサル

専用のゴールを設置します!
屋内だと
一味違うかも?😊



卓球・ラージボール

マイラケットを持ち寄って
奥深さを味わおう!!
貸出しラケットも
あります



その他

ふらばーるバレーのコートを張っていますのでバドミントンも利用できます。
フリーで使える時間帯もありますのでご確認ください。



ぶくらす【ニュースポーツ体験会】 加藤条治さんも挑戦します!

カローリング

氷上スポーツのカーリングを
室内でも楽しめるように再現
したスポーツです。



モルック

専用の投げ物をアンダー
ローで投げて、ピンを倒すス
ポーツです。



ボッチャ

目標球を狙って自チームのカ
ラーボールを投げるスポー
ツです。



その他

囲碁ボール、スカットボール、ガラッキー、吹き矢などが体験できます!
加藤条治さんの記録に挑戦しましょう!!



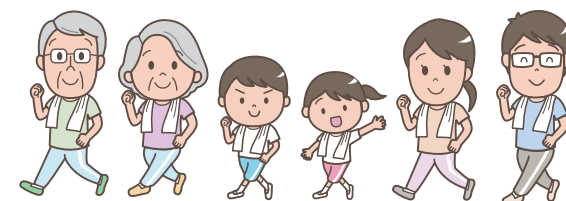
屋外 (雨天中止)

ターゲットバードゴルフ

ゴルフクラブで羽根付きのボー
ルを打ち、傘を逆にした形の
ホールに入れるスポーツです。



個人でも団体でも参加可能!
ご家族、ご友人をさそって
みんなで健康づくりをしましょう!



・時間帯は裏面をご覧ください。