

午前
の部

午後の部
スポーツ施設無料開放

CHECK!!



いろいろな種目が体験できます!

ニュースポーツ普及交流大会 スポレクフェスタのしる

兼 能代市スポーツ少年団交流大会

参加無料

幼児から大人まで
どなたでも
参加できます!

屋内スポーツ体験



【持ち物】動きやすい服装、内ズック、
飲み物、汗拭きタオルなど

ユニカール
ラージボール卓球
ミニテニス
バドミントン
モルック
8人制バレーボール

ディスクッターナイン
フライングディスク
ケンステップ
輪投げ
フラフープなど

1F 研修室では

eスポーツ体験

ストリートファイター6
ぷよぷよ™テトリス®2

1F 格技場では
エアロビクス

10:00 ~ 10:30
11:00 ~ 11:30



ロビーでは

理学療法士による
健康運動相談会
明治安田生命による
ベジチェック



ベジチェックとは

LEDを搭載したセンサーが皮膚のカロテノイド量を測定し、独自のアルゴリズムで算出することで、120段階の野菜摂取レベルと6段階の推奨野菜摂取量の2つの結果を表示します。



2F 軽運動場では
**体力・運動
能力調査**

NODENアリーナ会場図

1階 体育場			格技場	エアロビクス
モルック	ラージボール卓球	ユニカール	10:00 ~ 10:30	11:00 ~ 11:30
ミニテニス バドミントン	フリースペース	8人制バレーボール	研修室	eスポーツ体験
			ロビー	健康運動相談会・ベジチェック
			2階 軽運動場	体力・運動能力調査

10月13日

スポーツの日

月・祝

10:00 ~ 12:00

NODENアリーナ (能代市総合体育館)

お問い合わせ先

NPO法人能代市スポーツ協会

TEL 54-3607 FAX 52-0359

会場・駐車場のご案内



体力・運動能力調査

会場：NODENアリーナ 軽運動場

20～79歳を対象とした体力・運動能力調査を実施します。測定無料。自分の体力年齢を知る機会となりますので、是非ご参加ください！結果は後日お知らせいたします。



内容

20～64歳

- ① 健康状態チェック
- ② 握力
- ④ 長座体前屈
- ⑥ 立ち幅跳び
- ③ 上体起こし
- ⑤ 反復横跳び
- ⑦ 20m シャトルラン

65～79歳

- ① 健康状態チェック
- ② 日常生活活動テスト
- ③ 握力
- ⑤ 長座体前屈
- ⑦ 10m 障害物歩行
- ④ 上体起こし
- ⑥ 開眼片足立ち
- ⑧ 6分間歩行

事前申し込みとなります。
生涯学習・スポーツ振興課へ
10月10日(金)まで電話にて
お申し込みください。

☎73-3221

※当日参加も可

午後の部

スポーツ施設 無料開放

各施設でスポーツ体験ができます！

NODENアリーナ、二ツ井町総合体育館、
B & G海洋センター、能代市陸上競技場

13:00～16:00

NODENアリーナ会場図



1階 体育場

モルック

ラージボール
卓球

ユニカール

ミニテニス



フリースペース



種目紹介

各施設で様々な種目が体験でき、各競技団体の皆様からご指導いただけます。事前申込不要。当日会場にお越し下さい！

NODENアリーナ

種目	講師
ラージボール卓球	能代ラージボール卓球協会
ミニテニス	能代市ミニテニス協会
ユニカール	能代市ユニカール協会
モルック	能代市スポーツ協会

二ツ井町総合体育館

種目	講師
ラージボール卓球	スポカルきみまち 
ミニテニス	二ツ井町ミニテニス協会
ユニカール	宝来ユニカール

能代市B & G海洋センター・体育館

種目	講師
バドミントン	能代市バドミントン協会

陸上クリニック

会場：能代市陸上競技場（雨天時：NODENアリーナ軽運動場）

スポーツの基本となる「歩く」大切さや楽しさを実感しましょう。早く走るための「歩く・走る」の基本を教えます。

内容

- 13:00 受付
 - 13:30 「速く」走るために動いてみよう！
 - 15:00 「速く」走るための基礎講座
- 当日は運動のできる服装・シューズでご参加ください。
※雨天時は、内ズックをお持ちください。



事前にお申し込みください。※当日参加も可

下記メールアドレスまたはLINEにてお申込み下さい。

能代市陸上競技協会「強化・育成部」

担当：安部竜也

Mail：nyac.2018.tf.club@gmail.com



お問い合わせ先

NPO法人能代市スポーツ協会
TEL 54-3607 FAX 52-0359

午前の部

スポレクフェスタのしろ

CHECK!!

