

スポレクで 元気いっぱい 広がる交流

4月の第4日曜日は
いしかわ県民スポーツの日

スポーツLIG BIG

いしかわ スポーツレクリエーション 交流大会

第32回



総合開会式のご案内

日時 令和5年4月23日(日)【13:00~13:20】
会場 いしかわ総合スポーツセンター<メインアリーナ>

石川県の生涯スポーツの祭典、スポレク交流大会の総合開会式です。
県民であればどなたでも参加できます。

オープニングアトラクション ボディビルショー

筋肉やポーズの見どころ、ユーモア
たっぷりの掛け声の解説付き



同日
開催

いしかわ県民スポーツの日 記念イベント

スポーツ体験教室【13:30~16:30】

事前お申し込みが必要な体験教室

どなたでもご参加できます！
※定員を超えた場合は抽選を
行う場合があります

●車いすバスケット体験教室

定員:各回12名
講師: **JamaneY石川**
宮島徹也(みやじまてつや)さん
(東京パラリンピック出場)



●初心者トランポリン体験教室

定員:各回12名 講師: **金沢市トランポリン協会**
岸彩乃(きしあやの)さんとジャンプ！
小松市出身の元トランポリン選手。2012年のロンドンオリンピック
に出場したほか、2017年の世界選手権では日本女子個人初となる銀
メダルを獲得。現在は指導者として活動。



●お尻トレーニング

定員:各回15名 講師: **中野智子**(なかのともこ)さん
お尻の筋肉を鍛えるためにデザインされたグルーツバンドを使った
トレーニング。体への負担が少なく、子どもと一緒に参加できます。



●HADO

定員:各回12名
日本で生まれた、現実世界でエナ
ジーボールを打ち合うARスポ
ーツ！頭と腕にデバイスを取り付
けて、実際に身体を動かすことで
エネルギーやシールドを生み出
す、大人も子供も関係なく楽し
める新しいスポーツです！



いつでも参加できる体験コーナー



●ボディビル・
フィットネス



●ウエイト
リフティング



●ボッチャ



●モルック

●親子運動遊び ●運動能力測定

●スポーツめしコーナー (JAグループ石川 協賛)

当日は動きやすい服装、内履き、飲み物、タオルを持参してください。

イベント参加の 事前お申し込みは

※各教室には定員がありますので、
参加を希望される方は左記応募
フォームよりお申し込みください。

応募締切:4月19日(水)



《 県・市町のスポーツ施設の無料開放 》

「いしかわ県民スポーツの日」は、県・市町のスポーツ施設(約200施設)
において、県民の個人利用が無料! この機会にご家族、ご友人とスポ
ーツを楽しみましょう!!

※窓口で県民であることを証明できる書類(運転免許証など)をご提示ください。
※対象施設は石川県スポーツ振興課のホームページをご覧ください。
https://www.pref.ishikawa.lg.jp/sports/sports_day.html

会場

いしかわ総合スポーツセンター
金沢市稚日野町北 222 番地 TEL.076-268-2222

アクセス

車 : 北陸自動車道金沢西ICから車で6分
バス : 金沢駅から済生会病院もしくは下安原行き、総合スポーツセンター前バス停下車
※お車で来場される場合は、駐車台数に限りがありますので、満車の場合は臨時駐車場をご利用ください。
※当日は大変混雑いたしますので、お早めのご来場をおすすめいたします。

お問合せ
事務局

石川県県民文化スポーツ部スポーツ振興課
〒920-8580 金沢市鞍月 1-1 TEL.076-225-1393
E-mail : i-sports@pref.ishikawa.lg.jp



いしかわ県民スポーツの日 検索

