

第19回ふれあい“ザ”いずみ軽スポーツ大会 プログラム説明

| 時間※2 | 種目 | 参加者 | 競技説明 | 集合 | コート地点 |
|-------------|----------|------|---|-----|-------|
| 10:00～10:10 | 入場行進 | 全員参加 | プラスバンドの演奏に合わせて行進します。テントの前に並んでください。 | | |
| 10:10～10:20 | 開会式 | 全員参加 | | | |
| 10:20～10:25 | みんなで体操 | 全員参加 | | | |
| 10:30～10:40 | 玉入れ | 全員参加 | 4つに分かれて集まり、カゴに玉を入れた数を競います。車いすの方は低いカゴに投げ入れます。生徒は、玉を拾うのを手伝って一緒に楽しみましょう。 | ※1 | |
| 10:50～11:10 | デカパン競争 | | 大きな一つのパンツに競技参加者と生徒が入ってトラックを半周します。 | AとC | ①と② |
| 11:10～11:40 | パン食い競争 | | 競技参加者が、パンを口にくわえて走ります。生徒は手をつないで走ります。パンがうまく取れない時は手伝いながら一緒にゴールをめざしましょう。 | A | ③ライン |
| 11:40～12:00 | わくわくマラソン | | 第4池から第3池に行き、また第4池に戻るコースを競技参加者と生徒がペアで走ります。あせらず完走しましょう。 | A | ①ライン |
| 12:00～12:40 | 昼食 | | 昼食をいただきながら、汲沢中学校のプラスバンド演奏をお楽しみください。 | | |
| 12:40～12:55 | 50メートル走 | どちらか | 競技参加者と生徒が手をつないで、トラック半周(50メートル)を走ります。遅れても手を放さないで、ゴールまで仲良く走りましょう。 | C | ②ライン |
| 12:55～13:20 | 100メートル走 | えらぶ | 100メートルを競技参加者と生徒が手をつないで走ります。 | A | ①ライン |
| 13:20～13:40 | 重さあて競争 | 全員参加 | 決められた重さを目指し、カゴに玉を入れます。一番近い重さになったグループが勝ちです。生徒は、玉を拾うのを手伝って一緒に楽しみましょう。 | A | ③ライン |
| 13:40～13:55 | 綱引き | 全員参加 | 2本の綱を、4つのブロックに分かれて、競技参加者と生徒がペアで並んで、力を合わせて、綱引きをします。 | ※1 | |
| 14:00～ | 閉会式 | 全員参加 | | | |

競技参加者と生徒が終日ペアとなり、競技参加者の希望する種目に一緒に出場します。昼食も仲良く助け合い、楽しい一日を過ごしましょう。

※1 1～7テントはA、8～14テントはB、15～21テントはC、22～27テントはDに集合してください。 ※2 競技時間はあくまで予定です。

