

SAIJO チャレンジ・ザ・スポーツ 2009 ウォーキング大会

自然や歴史に親しみながら、健康づくり、体力づくり、そして人とのふれあいを深めてみませんか。

開催日 11月8日(日)

主会場 ひうち陸上競技場 (スタート&ゴール)

コース 次のいずれかのコースを選択していただきます。

精神力・体力の限界にチャレンジ 20kmコース

新観光スポットを楽しみながら水に親しむ 10kmコース

活力溢れる西ひうちの工場見学 5kmコース

出発式・スタート時間 受付は出発式の30分前に開始

● 20kmコース …………… 出発式：9時
スタート：9時20分

● 10km・5kmコース …… 出発式：10時
スタート：10時20分

■ **申込方法** 申込先にある申込書に必要事項を記入して、10月30日(金)までに提出してください。

※小学3年生以下の方は保護者の同伴が必要です。

■ **申込先** 市庁舎別館スポーツ健康課、東予体育館、丹原または小松総合支所総務課、各公民館

■ **問合せ**

市庁舎別館スポーツ健康課 TEL0897-52-1255

**西条市民元氣
ジャンプアップスポーツ**

運動の基本「走る」「投げる」「跳ぶ」の体力を継続して測定し、自分の体力を知り、健康づくりと体力向上に役立ててみませんか。

○ **日時** 11月1日(日) 9時30分～

■ **場所** 東予運動公園内 ビバ・スポルティア S A I J O

■ **対象** 小学生以上の市民

■ **種目・測定方法** 50m走

50mを走った時間を測定

○ ハンドボール投げ
投げた距離を測定

○ 立ち幅跳び
助走せず両足で踏み切って跳んだ距離を測定

■ **特別講師が助言・指導**
50m走では特別講師として陸上400m走の日本記録保持者・高野進氏(東海大学教授)をお迎えし、測定前のストレッチ、走法などを指導いただきます。

■ **記録証の交付**
参加者には市長と高野氏連名の記録証を交付します。
※当日の記録は、市のホームページで公表します。



特別講師 高野 進氏

ページで公表します。

■ **申込方法**
所定の申込書に必要事項を記入し、10月23日(金)(必着)までに、提出または郵送してください。

■ **申込先** 市庁舎別館スポーツ健康課
TEL 0897-52-1255

10月12日(月)「体育の日」に体育施設を無料開放します

スポーツの秋です。家族や友人を誘って、気持ちのいい汗を流しませんか。

■ **無料開放日** 10月12日(月)「体育の日」

■ **無料開放する施設** 別表のとおり

■ **問合せ** 市庁舎別館スポーツ健康課 TEL0897-52-1255

※施設は譲り合って使用してください。(予約不可)

※体育館は上履きシューズをはいて使用してください。

無料開放する施設		開放時間
総合体育館	アリーナ	9時～22時
	トレーニング室	
	卓球場	
	弓道場	
第1・第2格技室		9時～17時

無料開放する施設		開放時間
ひうち体育館	アリーナ	9時～22時
	トレーニング室	
ひうち陸上競技場	トラック	9時～19時
西条西部体育館	アリーナ	9時～22時
	格技室	9時～17時
東予体育館	アリーナ、卓球室	18時～22時
	トレーニング室	9時～22時
丹原体育館	アリーナ	9時～22時
小松体育館	アリーナ	9時～22時
小松武道館	武道場	9時～17時