スポーツチャレンジWEEKくずまき2026プログラム

10月4日(日)～12日(月)の期間で、次の取り組みを行います！

チャレンジラジオ体操

日時：10月４日（日）～12日（月）　６：30～
場所：町内全域
町内放送でラジオ体操を流します！

軽スポーツ体験

日時：10月４日（日）～12日（月）　９：00～
場所：くずま～る・社会体育館
気軽に取り組める軽スポーツ体験です！

いちチャレ　※報告用紙は下記

実施期間：10月４日（日）～12日（月）
部　　門：①個人の部
　　②団体の部
　　(学校･事業所･自治会･各種団体等)
報告期限：10月８日（木）～15日（木）
1日15分以上の運動を５日以上取り組んで
報告し参加賞をゲット！

チャレンジウォーキング　※報告用紙は裏面

実施期間：10月４日（日）～12日（月）
場　　所：町内全域
報告期限；10月８日（木）～15日（木）
期間中の総歩数を記録して報告。
上位者には記念品プレゼント！

チャレンジ長縄跳び　※報告用紙は裏面

実施期間：10月４日（日）～12日（月）
報告期限；10月８日（木）～15日（木）
５人以上のチームで跳んだ回数を競います。
（ポイント＝人数×回数）
上位チームには記録賞・記念品プレゼント！

スポーツチャレンジ　グラウンド・ゴルフ交流大会

日時：10月９日（金）８：40～
場所：総合運動公園（子ども広場・野球場）
対象：ルールとマナーを守り楽しくプレーできる方
内容：個人戦
　　32ホール（前半８ホール×２回、後半８ホール×２回）

福祉と健康のつどい

日時：10月10日（土）～11日（日）
場所：くずま～る
内容：健康チエックコーナー等

地区体育振興会スポーツチャレンジ大会

①北部地区体育振興会
日時：10月５日（月）　19：30～
場所：旧星野小学校
内容：ボッチャ、チャレンジ長縄跳び

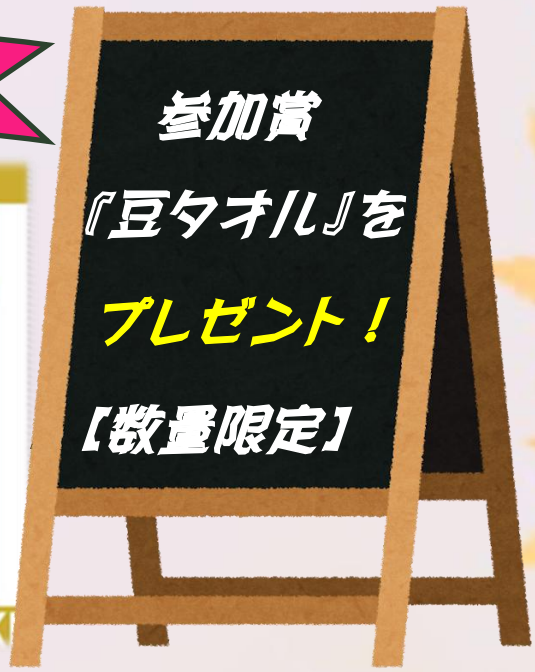
②江刈Ａ地区体育振興会
日時：10月５日（月）　19：00～
場所：五日市小学校体育館
内容：ボッチャ、チャレンジ長縄跳び

③中部Ａ・Ｂ地区体育振興会
日時：10月９日（金）　19：00～
場所：社会体育館
内容：ボッチャ、チャレンジ長縄跳び

④西部地区体育振興会
日時：10月９日（金）　19：00～
場所：小屋瀬農村センター
内容：ボッチャ、シャッフルゴルフ

⑤江刈Ｂ地区体育振興会
日時：10月10日（土）　19：00～
場所：江刈小学校体育館
内容：ボッチャ、チャレンジ長縄跳び

参加賞



主催：スポーツチャレンジWEEKくずまき実行委員会

いちチャレ報告用紙			団　体　名 氏　　名				代表者名 ＴＥＬ		
日　時	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12
ﾁｪｯｸ欄									
種　目									

提出先：葛巻町スポーツ協会（社会体育館）、まなび交流課（くずま～る２階）

スポーツチャレンジWEEKくずまき2026プログラム

総合型地域スポーツクラブ、種目別スポーツ団体の活動を体験してみませんか！

種目別スポーツ団体体験教室

①野球

日時：10月５日（月）　17：00～
場所：五日市小学校校庭
　　※　雨天時　五日市小学校体育館
対象：小学生

②サッカー

日時：10月６日（火）　19：00～
場所：葛巻小学校体育館
対象：小学生

③バレーボール

日時：10月７日（水）　19：00～
場所：社会体育館
対象：小学生以上

④柔道

日時：10月８日（木）　18：30～
場所：社会体育館（柔剣道場）
対象：小学生以上

⑤バドミントン

日時：10月８日（木）　19：30～
場所：社会体育館
対象：小学生以上

⑥ジャズ体操

日時：10月８日（木）　19：30～
場所：社会体育館
対象：小学生以上

⑦合氣道

日時：10月９日（金）　19：00～
場所：社会体育館（柔剣道場）
対象：小学生以上

種目別協会大会

①町民野球大会

日時：10月４日（日）　9：00～
場所：総合運動公園（野球場）

②町ゲートボール交流大会

日時：10月11日（日）　8：30～
場所：総合運動公園（スポーツコート）

総合型地域スポーツクラブ体験教室

①あそびば

日時：10月４日（日）　10：00～
場所：社会体育館（柔剣道場）
対象：乳幼児～小学３年生と親等
内容：バランストレーニング、ラダー、トンネル遊び、
　　ボール遊び等
　　希望者には運動のアドバイスも行います！

②葛巻保育園スポーツ教室

日時：10月６日（火）　10：30～
場所：葛巻保育園
対象：園児
内容：室内サッカー

③学童クラブあそびば

日時：10月６日（火）　13：30～
場所：社会体育館
対象：学童クラブ
内容：スポチャレプログラム等に挑戦！

④水中運動体験

日時：10月６日（火）　19：00～
場所：葛巻小学校屋内プール
対象：18歳以上
内容：水中でのウォーキング（有酸素運動）、ストレッチ
　　レジスタンストレーニング

⑤健康アップ体操教室

日時：10月７日（水）　19：30～
場所：社会体育館（トレーニング室）
対象：18歳以上
内容：小中大のボールを使ったストレッチ

⑥いきいきスポーツ大学

日時：10月８日（木）　13：30～
場所：社会体育館
対象：18歳以上
内容：ウォーキング、スタティックストレッチ
　　脳トレ、レクリエーション等

SSFアクティブチャレンジ
助成を受けて実施します。

主催：スポーツチャレンジWEEKくずまき実行委員会

提出先：葛巻町スポーツ協会（社会体育館）、まなび交流課（くずま～る２階）

チャレンジウォーキング報告用紙				チャレンジ長縄跳び報告用紙			
氏　名		ＴＥＬ		チーム名		ＴＥＬ	
歩	歩	歩	歩	＿＿＿人 × ＿＿＿回 ＝＿＿＿＿＿ポイント (人数)　(回数)			
歩	歩	歩	歩				
歩	総歩数 ＿＿＿＿＿＿ 歩						

お問合せ先：スポーツチャレンジＷＥＥＫくずまき実行委員会　社会体育館内　TEL　0195-66-3607