

スポレクで 元気の花を 仲間と共に

第33回

# いしかわ スポーツ・レクリエーション 交流大会



4月の第4日曜日  
いしかわ県民  
スポーツの日

## 総合開会式のご案内

日時 / 令和6年 4月28日(日) 13:00~13:20  
会場 / かほく市総合体育館

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。



**松本 薫さん** ロンドン五輪  
金メダリスト

トークショー 【13:20~13:50】

「スポーツと子育て」

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 【13:50~16:30】

当日会場で先着申込 どなたでもご参加できます！  
※先着でウエイティングシートに記入

### 松本薫 石川県 大使 柔道(受け身)体験教室

定員：各回 30名

柔道の「受け身」ベースにした、安全な転び方教室です。柔道着不要でどなたでも体験できます。



1回目	14:10~14:40 (受付 12:30~13:00)
2回目	15:00~15:30 (受付 14:20~14:50)
3回目	15:50~16:20 (受付 15:10~15:40)

東京パラリンピック  
車いすバスケットボールメダリスト

### 宮島徹也 石川県 大使 & Jamaney 石川 石川県 大使 車いすバスケット体験教室

定員：各回 12名



1回目	13:50~14:20 (受付 12:30~13:00)
2回目	14:30~15:00 (受付 13:50~14:20)
3回目	15:10~15:40 (受付 14:30~15:00)
4回目	15:50~16:20 (受付 15:10~15:40)

### TOMO&YASUKA お尻フィットネス

定員：各回 12名



## ゆるスポーツ体験 いつでも参加できる 体験コーナー

※会場が混雑する場合は参加を制限する場合があります



### ピクトグラミー

ピクトグラムに合わせてポーズを取ると、骨格推定技術があなたのポーズを判定！お題を連続クリアし目指せ高得点！



### 100cm 走

100cm(1m)をいかに遅く走るか？簡単に見えるけれど、意外と難しい。異色の「超・短距離走」です。



### トントンボイス相撲

プレイヤーの「トントン」という声に合わせてステージが振動し、紙相撲力士を動かす紙相撲です。

&More

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。

### 《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140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\\_day.html](https://www.pref.ishikawa.lg.jp/sports_day.html)

いしかわ県民スポーツの日 🔍 検索



会場

### かほく市総合体育館

石川県かほく市浜北イ 19-1 TEL:076-213-6700

アクセス

JR 七尾線宇野気駅から徒歩 24分。車で 4分。  
敷地内に 130 台駐車場完備。

<https://kahokusports.com/access/>



お問合せ  
事務局

石川県文化観光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

