

# 第34回 いしかわスポーツ・レクリエーション

## 交流大会 総合開会式

参加無料

4月の第4日曜日は  
いしかわ県民  
スポーツの日

2025 **4/27** 日 時間 / 13:00 ~ 16:30  
場所 / いしかわ総合スポーツセンター

**式典** 13:00 ~ 13:20 (20分)

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。  
県民の方であればどなたでも参加できます。

スポレクで  
ふれあう心  
つながる希望

**オープニングイベント** 13:20 ~ 14:00 (40分)



八木 かなえ  
金沢学院大学助教  
石川県スポーツ大使

### みんなで筋肉 × トークショー

元ウェイトリフティングオリンピックで  
石川県スポーツ大使の八木かなえ氏と、  
筋トレ研究の権威、谷本道哉氏の共演。  
トークとともに日常でできる筋トレ体操を実演。



谷本 道哉  
順天堂大学教授



進行：平見 夕紀

いしかわ県民スポーツの日 記念イベント

**ニュースポーツ・パラスポーツ・eスポーツ体験** 14:00 ~ 16:30 (150分)

予約不要で、気軽に誰でも新しいスポーツ種目を体験できます。運動しやすい服装で内履きをご持参ください。

色々な種目を  
無料体験



- ①お尻トレーニング  
Hip Bomber
- ②ピクルボール
- ③ラダーゲッター
- ④スカットボール
- ⑤カローリング

- ⑥モルック
- ⑦ポッチャ
- ⑧フライングディスク
- ⑨バグゴ



- ⑩HADO  
AR 技術による  
新感覚アクティビティ



- ⑪TANO  
非接触・非装着型  
モーショントレーニング



来場者には、  
いしかわスポーツマイレージ  
の特別ポイントを進呈



for iPhone



for Android

### 《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170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!



### いしかわ総合スポーツセンター

石川県金沢市稚日野町北222 TEL.076-268-2222

