

参加費
無料

いきいきシルバーオリンピックが
新しくなりました！

令和7年度 京丹波ウェルネスピック

～スポーツふれあい交流・体力測定会～

9月27日（土）
午前9時～12時

グリーンランドみずほホッケーグラウンド
（雨天時：かがやき広場）



主催
京丹波町教育委員会
運営
京丹波町
スポーツ推進委員

全国統一基準測定種目

- ①10m障害物歩行
- ②長座体前屈
- ③開眼片足立ち
- ④握力
- ⑤6分間歩行

京丹波オリジナル種目

- ⑥グラウンド・ゴルフ
ニアピンコンテスト
- ⑦輪投げ
- ⑧黒豆つかみ

スポーツ体験

- ⑨ノルディック
ウォーキング
- ⑩モルック体験

※原則すべての種目に参加いただけます。当日の体調等により実施しない種目については当日スタッフへお伝えください。

明治安田

当日は明治安田生命相互会社による「ベジチェック（野菜摂取量チェック）」と「血管年齢測定」も測定できます！

年に1回のスポーツ記録会を、今年から内容を新しくして開催いたします！

町内在住、在勤の方であれば、どなたでもご参加いただけます。参加者には記録証を交付します。

参加者のみなさんと交流をしながら自分の記録に挑戦してみませんか？

詳細、特記事項については、裏面をご確認ください。

令和7年度京丹波ウェルネスピック参加申込書

参加申込書提出日	令和7年	月	日	()	
氏名（ふりがな）	氏名	(ふりがな	)	年齢	歳
自宅住所	〒 京丹波町				
	※町外在住で町内在勤の方は勤務先 ()				
電話番号	自宅	(	)	携帯	()

京丹波町教育委員会宛にお申し込みください。申込締切り日：令和7年9月19日(金)午後5時まで

参加にあたっての特記事項

- ①けがや事故は、主催者が加入する保険の範囲内で対応します。
- ②原則、雨天決行ですが、警報が発令されている場合などは中止とします。中止の場合は、申込書に記載の電話番号にご連絡いたします。
- ③当日のみ有効の連絡先は、090-7348-6892となります。
- ④本大会は、互いに競い合うものではなく、ご自身の体力作りの一環として実施するものです。参加者のみなさんとの交流の機会として、ご参加ください。
- ⑤部門別表彰等は行わず、個人ごとに記録証を交付いたします。
- ⑥定員は50名です。先着順での参加決定となります。ご了承ください。
- ⑦お申し込み方法

メール：edu-shakai@town.kyotamba.lg.jp

件名に「ウェルネスピック参加申込」と記載の上、申込書の内容を記入いただき送信ください。

FAX：fax番号 0771-84-2100 表面の参加申込書を記入いただき、FAXください。

※電話でのお申し込みは受け付けておりません。

持 参：京丹波町教育委員会（和知支所内）、瑞穂分室（瑞穂支所内）、丹波分室（中央公民館内）まで参加申込書を記入してご持参ください。

令和7年度京丹波ウェルネスピック 実施種目の紹介

【10m障害物歩行】

10mのコース上に2m間隔の障害物を置き、それをまたぎ越します。ゴールに片足が接地した時点のタイムを計測します。



【長座体前屈】

足を伸ばした状態で座り、壁に背中とお尻をつけ、計測器により測定します。



【開眼片足立ち】

目を開いた状態で片足立ちし、足を下ろすまでの時間を計測します。最長120秒とします。



【握力】

握力計により握力を測定します。



【6分間歩行】

50mの折り返しの直線コースを普段歩くスピードで6分間歩いて、その到達距離を測定します。



【グラウンド・ゴルフ ニアピンコンテスト】

グラウンド・ゴルフのクラブ及びボールを使用し、スタートマットから30mの位置のボールにめがけて2回打ちます。ボールを中心とする半径3mの円に入ったボールで、ボールとボールの距離を計測します。

【黒豆つかみ】

黒豆を一つの器に入れ、スタートの合図で箸を使って、もう一つの器に移します。30秒以内に何粒移せるか計測します。



【輪投げ】

定位置から9個の輪を連続で投げ入れ得点を計測します。輪投げに記載の番号をもとに得点が決まります。

※縦横斜めに3つ並んだときは、1列につき5点加算となります。全部の棒に入ったときは100点となります。

【スポーツ体験（ノルディックウォーキング・モルック）】

京丹波町スポーツ推進委員から、ノルディックウォーキングの効果を説明し、実際に体験を行います。

モルックは参加者のみなさんと試合形式で体験を行います。



お問い合わせ 京丹波町教育委員会 社会教育課



TEL：0771-84-0028 FAX：0771-84-2100

MAIL：edu-shakai@town.kyotamba.lg.jp

町HP→

