



令和2年9月10日

「小学生スポーツチャレンジ！」を実施します

新型コロナウイルス感染症の影響で、運動やスポーツをする機会が少なくなっています。

そこで、伊勢市スポーツ推進委員が小学生の皆さんに自宅や公園等で、一人または家族と一緒に取り組んでいただけるような運動やスポーツを考えました。

【実施期間：10月1日（木）～10月31日（土）】

毎週、スポーツ推進委員が考えた5つのチャレンジ項目すべてに取り組み、取り組みカードに記録します。

- ①体を伸ばす・ほぐす運動
- ②上体起こし
- ③踏み台昇降
- ④なわとび
- ⑤ウォーキング

※身体の状態等で5項目に取り組むことが難しい場合は、自由項目を設定することができます。

【提出期間：11月20日（金）まで】

参加申込書（取り組みカード）を小学校へ提出してください。※提出は任意

【参加賞配付：12月1日（火）以降】

応募していただいた皆さん全員に、小学校を通じて、三重とこわか国体・三重とこわか大会グッズを配付します。

※本事業は、新型コロナウイルス感染症の影響で開催中止となりました、伊勢市スポーツ推進委員連絡協議会主催事業「ちびっこ超人選手権大会」の代替事業です。

※詳しくは、別紙チラシをご覧ください。

小学生スポーツチャレンジ!!

実施期間 10月1日(木) > 10月31日(土) **対象** 伊勢市内の小学生

新型コロナウイルス感染症の影響で、運動やスポーツをする機会が少なくなっています。

そこで、伊勢市スポーツ推進委員が小学生のみなさんにご自宅や公園などで、1人または、ご家族で取り組んでいただける運動やスポーツを考えました。
ぜひチャレンジしてくださいね!



三重とこわか国体・三重とこわか大会
マスコットキャラクター
とこまる



伊勢市の観光PRキャラクター
はなてらすちゃん

参加方法



チャレンジ項目

<p>からだの体を伸ばす・ほぐす運動</p>	<p>じょうたいお上体起こし</p>	<p>ふだいしょうこう踏み台昇降</p>
<p>なわとび</p>	<p>ウォーキング</p>	

伊勢市スポーツ推進委員とは?

伊勢市スポーツ推進委員は、各地域等から選ばれた合計60名で構成されています。市民のみなさんが楽しく運動やスポーツをしていただけるような環境づくりに取り組み、みなさんの健康体力づくりに向けて日々活動しています。みなさん楽しく体を動かして、心も体も元気になりましょう。



※本事業は、新型コロナウイルス感染症の影響で開催中止となった「ちびっこ超人選手権大会」の代替事業です。※9・10月は「みえのスポーツ推進月間」です。



参加申込書

小学生スポーツチャレンジ!



おねがい

- ・毎週5つの項目(①~⑤)にチャレンジしてください。
- ・チャレンジしたら、取り組みカードに○を記入してください。
- ・身体の状態等で①~⑤にチャレンジすることが難しい場合は、自由項目(⑥、⑦)を設定してください。

注意点

- ・体調や安全に配慮し、無理のない範囲で取り組みましょう。
- ・運動する前や運動した後は、手洗いやうがいなどをしましょう。
- ・子どもたちの活動については、保護者の責任のもと行ってください。主催者および共催者では、責任を負いかねます。
- ・本事業においては、主催者および共催者による傷害保険は適用されません。

申込日 令和 2年 11月 日

お名前(ふりがな)			学校名
			小学校
学年	年齢	性別	保護者氏名
年	歳	男・女	

※個人情報 は本事業のみ使用し、他の目的では使用しません。

取り組みカード



毎週①~⑤すべてに○があればクリア!
チャレンジしてみよう!

5週目
ラストサポート!



チャレンジ項目	1週目 10/1▶10/3	2週目 10/4▶10/10	3週目 10/11▶10/17	4週目 10/18▶10/24	5週目 10/25▶10/31
① 体を伸ばす・ほぐす運動 (めやす: 5~10分) 自由に体を伸ばしたり、ほぐしたりしてみよう!					
② 上体起こし (めやす: 5~30回)					
③ 踏み台昇降 (めやす: 5~30回) 家の中などにある段差を使ってやってみよう!					
④ なわとび (めやす: 5~10分) なわとびを持っていない場合は、エアなわとびをしよう!					
⑤ ウォーキング (めやす: 10~15分) 室内可、通学除く					
⑥ ●自由項目を設定しよう! (例)片足立ち (めやす: 1分間) (めやす:)					
⑦ ●自由項目を設定しよう! (めやす:)					

※①~⑤以外にもチャレンジしたいことがある場合は、自由項目も設定して挑戦しよう。



11月20日(金)までに
小学校へ提出してください



参加賞は12月1日(火)以降に
小学校を通じて配付します

お問い合わせ先

伊勢市スポーツ推進委員連絡協議会事務局 (伊勢市教育委員会事務局スポーツ課内)

〒519-0592 伊勢市小俣町元町540番地 TEL:0596-22-7895 FAX:0596-23-8641 E-mail:kyo-sports@city.ise.mie.jp