



第1回リフレッシュスポーツフェス 開催しました！

体を動かすと、みんな笑顔になるんだね！
笑顔をつなげて、坂本を元気なまちにしようよ！



いい汗かきましたね！

スを企画しました。

前日の大雨で開催できるか心配しましたが、未明には雨が上がり一転絶好の秋晴れの下、各地区体育委員さん25名、中学生ボランティア21名、競技団体、インストラクター、体協役員など約100名のスタッフに支えられ、たくさんの笑顔をいただくことが出来ました。

至らぬこともあったと思いますが、もっとたくさんの笑顔をつなげるために、さらにバージョンアップしたリフレッシュスポーツフェスを企画しますので、来年も区民の皆様の参加をお待ちしています。

坂本体育協会 会長 伊藤節子

第1回リフレッシュスポーツフェスに多くの区民の皆様に参加していただきました。主催者の坂本体育協会を代表して心より厚くお礼申し上げます。

先人達が築き上げ、52回を数えた坂本地区伝統の坂本区民運動会も時代の波とコロナ禍により、令和5年度をもって開催に終止符を打つこととしました。開催終了の決断には、心折れる気持ちでいっぱいでした。

区民運動会に代わるスポーツイベントは何かと考え、大人も子供も楽しめる軽スポーツ、また自分自身の健康状態を知ることができる健康チェックなど今回のリフレッシュスポーツフェ

ひととひとを
つなぎたい！



リニアの来るまち

坂本まちづくり協議会

〒509-9131 中津川市千旦林1197-10 TEL 68-2001 FAX 78-0002



スマホ用QRコード
(まち協ホームページ)

スポーツ吹き矢

スポーツ吹き矢の最大の特徴は呼吸法にあります。呼吸法は胸式呼吸と腹式呼吸の両方を行う呼吸で、呼吸にかかわる筋肉をすべて活用します。息を静かに細く長く吐き、自然に息を吸い、一瞬止めてからの向かって「短く一気に」吐き出します。



トランポリン

トランポリン、試してみてください。跳ぶと笑顔になるんです。みんな絶対に笑顔になります。嬉しい時って飛び跳ねますよね。怒った顔でトランポリンを跳ぶのは難しいんですよ。



健康チェック

気になる、気になる私の血管年齢、脳年齢、骨密度、内臓脂肪率。健康チェックは「自分は健康」と思っている人ほど必要なんですね。健康チェックした後は、自分に合った運動を探して生活習慣病を予防しましょう。



ダンス教室／ブレイクダンス基礎編

学校の授業で必修化されたこともあり、今まで以上に注目を集めているダンス。日本人選手の世界的な活躍やオリンピック競技としての採用もあり、高い知名度を誇るのがブレイクダンス（ブレイキン）です。



ボッチャ

重度障害者のために考案されたパラリンピック独自の競技です。赤と青のボールを白いジャックボール（目標球）に、どれだけ近づけられるかを競います。投げ方は自由。誰もが楽しめるスポーツとして人気が高まっています。



第1回リフレッシュスポーツフェス

50m走

たかが50m、されど50m。スタートラインに立ったあなたしか分かりませんね。

急に走るととても危険です。準備運動は入念にしてくださいね。



野球教室

ボールを持ったら思い切り投げる。バットを持ったら思い切り振る。

あなたもすぐに「二刀流」。



輪投げ

運動しようと思ったら、輪投げを始めてみませんか？結構体を使いますから。輪投げの輪は片手であればどんな持ち方で投げてもかまいません。



スケートボード

「時間と場所さえあればどこでもできる」ことも、スケボーの魅力の一つ。初心者でもインストラクターが丁寧に教えてくれました。



グラウンドゴルフ

グラウンドゴルフはお年寄りに人気のスポーツです。グラウンドゴルフは1人でも、あるいは場所さえあれば一度に何百人もの人がプレーを楽しめます。ボールが空中を飛ぶことはないの、安全にプレーすることができます。



ディスクゲッター

9枚のパネルセットのターゲットを使ってスコアゲームをしよう。小さい子供から大人までが夢中になれるターゲットゲームです。



坂本のイベントのフィナーレは楽しみ餅投げ！



坂本のイベントのフィナーレはやっぱり餅投げなんですね…！



スポーツの秋ですし、食欲の秋でもあります



軽トラ市がやってきた！

地元の採れたての新鮮な野菜や果物そして加工品のお店が集まりました。作った人の顔を見て、会話を楽しみながら、買物していただきました。



キッチンカーもやってきた！

キッチンカーの魅力は、その場で調理した出来立ての料理が食べられることです。焼きそば、たこ焼き、唐揚げ、クレープ、イカ焼き、フランクフルトなど盛りだくさん！とっても美味しかったです。



第1回リフレッシュスポーツフェスにご協力ありがとうございました！

中津川地区交通安全協会坂本支部、坂本小学校、坂本中学校、坂本中学校ボランティア、坂本野球少年団、スポーツ吹き矢、坂本でグランドゴルフを楽しむ会、スケートボード(KAYA STORE、sk8club)、ブレイクダンス(FREEDOM ZOO)、軽トラ市(鈴文農園、そらファーム、Koike lab もったいない工房、手作り小物 MIYU、こうのと)、キッチンカーのみなさん、小原悦子(健康相談)、村上泰子(救護)、藤綱誠(音響)、各地区体育委員さん

第1回リフレッシュスポーツフェス 令和6年10月20日(日) 開催
主催：坂本体育協会 後援：坂本公民館 協賛：坂本まちづくり協議会