



第74回

赤穂市民総合体育祭

開 総
会
式 合

2025年 **5月18日(日)**

品川リフラ赤穂市民総合体育館

主催：赤穂市・赤穂市教育委員会・

赤穂市体育協会

協力：YBSホールディングス

アース製薬株式会社

明治安田生命保険相互会社

赤穂市スポーツ推進委員会

プログラム

- | | |
|-----------------------|--------|
| 1 開会式 | 9:00~ |
| 2 演武披露 | 9:10~ |
| 〔・武術太極拳協会 ・空手道協会(実践)〕 | |
| 〔・少林寺拳法協会〕 | |
| 3 幼児体操(マスゲーム) | 9:50~ |
| 4 YBSストレッチ教室 | 10:15~ |
| 5 閉会 | 11:00 |

「YBSストレッチ教室」参加者募集！

赤穂市と連携・支援協定を結んでいる「YBSホールディングス」硬式野球部トレーナーによる「ストレッチ教室」を開催します。身体の柔軟性を高めることは、怪我の予防に繋がることはもちろん、肩こり、腰痛の改善や冷え、むくみの解消などのさまざまな効果が期待できます。お子様もご高齢の方も、みんなで気持ちよく体を伸ばして健康な身体づくりに努めましょう！

※運動ができる服装でお越しください。※上履きをご持参ください。

**参加自由！
無料！**



「小学生YBSトレーニング教室」を開催します！



開会式終了後、競技場にて「小学生YBSトレーニング教室」を行います。

社会人野球で活躍している選手の皆さんにお越しいただき、直接、トレーニング方法になどついて指導いただきます。

小学生なら野球に限らず誰でも参加できますので、ぜひお越しください！（申込み不要）時間：11:00~12:00

*問い合わせ先

赤穂市教育委員会 スポーツ推進課

TEL 0791-43-6869 FAX 0791-43-6895

MAIL sports@city.ako.lg.jp

赤穂市民総合体育祭協力イベント

体力・運動能力測定会

当日参加OK!

会場：品川リフラ赤穂市民総合体育館競技場(アリーナ)

受付時間：11:00～11:30(所要時間約 60 分)

健康の維持、増進には「全ての体力がバランス良く高い状態である」ことが望ましいとされます。

体力・運動能力測定を通じて現状の体力を把握し、自身に適した運動を選択する機会にしましょう！（協力：赤穂市スポーツ推進委員会）

※この測定会は、文部科学省（スポーツ庁）の「体力・運動能力調査」の一環として実施します。測定結果は、個人情報を除いた統計情報として実施機関に提出します。

測定項目

- ①握力(筋力) ②上体起こし(筋持久力) ③長座体前屈(柔軟性)
④反復横跳び(敏捷性) ⑤立ち幅跳び(跳躍力) ⑥20m シャトルラン(全身持久力)

*年齢に応じて5段階(A～E)の評価が受けられます。

*測定結果により体力年齢が確認できます。



対象年齢：20歳～64歳

日程(予定)

- 11:00 総合開会式終了
11:00～11:30 参加者受付・健康チェック
11:30～12:30 測定会

ベジチェック・血管年齢測定はいかが？

協力：明治安田生命保険相互会社

会場：競技場 時間：10:00～13:00

健康的な生活を送るためには、毎日きちんと野菜を摂ることが大切です。

「ベジチェック」で日頃の野菜摂取充足度を測定し、食生活を見直しましょう！

血管年齢測定も行います！



「虫よけ剤」を学んでスポーツを楽しもう！

協力：アース製薬株式会社

会場：競技場 時間：10:00～13:00

スポーツやスポーツ観戦を安全・安心に楽しんでいただくために、蚊・マダニが媒介する感染症や、

虫よけ剤の正しい使い方を学べる展示体感ブース「虫ヶアステーション」を設置します。

