



町民体力測定



自分の体について知る機会はなかなかありませんよね。
今の体力や血管は何歳なのか？脂肪や筋肉の量はどのくらいなのか？
家族や友達と一緒に、楽しみながら調べてみましょう！！

- と き** 10月15日(日) 9:00~14:00(受付)
※測定はおおむね1時間程度で終わります。
- と ころ** いなみ野体育センター
- 参 加 費** 大人 500円 中学生以下 100円
(参加費は当日受付でお支払いください)
- 持 ち 物** タオル・体育館シューズ・飲み物
- 申 込 期 間** 10月2日(月)~10月13日(金)
- 申 込 方 法** いなみ野体育センター窓口または電話・FAXで申し込んでください。
※FAXで申し込みの場合は、住所・氏名・生年月日・年齢・連絡先を記入のうえ、
下記申込先までお送りください。
※窓口・電話受付は平日8:30~17:15
- 募 集 定 員** 先着200人 (定員に満たない場合は当日受付可)
※スポーツクラブ21いなみの会員の人は、当日受付時に会員証をご提示ください。
- 申 込・問 合 先** スポーツクラブ21いなみ事務局
〒675-1114 稲美町国安1294-2 (いなみ野体育センター内)
TEL492-1479 FAX492-0944

★体力測定

- 【共通種目】 握力・上体起こし・長座体前屈
- 【小学生~64歳】 反復横とび・20mシャトルラン・立ち幅とび
- 【65歳以上】 開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行
- ※年齢によって測定する種目が異なります。

★体成分分析 ~体内のバランスはどうなってるの?~

体内の水分・たんぱく質・ミネラル・体脂肪の割合を調べます。
筋肉量や脂肪の付き方を部分別に測定します。

★血管年齢測定 ~血管にも年齢がある!??~

肌年齢と同じように血管年齢があるってご存知でしたか?
指先を器具に入れ、血管の年齢を測ります。



「いなっち」

★体験コーナー

- ・健康吹矢
- ・護身術体験

少林寺拳法の指導者に護身術を教えてくださいます。
自分自身の身を守る為に護身術を体験しませんか。お子さんでも参加できます!



稲美町イメージキャラクター「いなっち」

主 催 稲美町・稲美町教育委員会 **主 管** スポーツクラブ21いなみ
協 力 団 体 稲美町スポーツ推進委員会 ・ NPO法人稲美町体育協会



第46回

いなみ新春万葉マラソン大会

参加者募集!

開催日 2018年1月2日(火)

定員 先着2,000人

会場 サン・スポーツランドいなみ

~2018年を
いつもと違う1年に
しませんか?~

シニアを対象とした部門を新設しました!
健康づくりに励んでいる人は、一度チャレンジしてみては?

距離	部 門	スタート時刻	参加料
ハーフ	一般男子高校生以上39歳以下	9:30	3,500円
	一般男子40歳以上49歳以下		
	一般男子50歳以上59歳以下		
	一般男子60歳以上 新		
	一般女子高校生以上49歳以下		
	一般女子50歳以上 新		
1.5 km	ファミリー(1家族につき6名以内)	9:40	1,500円
2 km	小学生男子5・6年	10:00	700円
	小学生女子5・6年		
	小学生男子3・4年		
	小学生女子3・4年		
	小学生男子1・2年		
	小学生女子1・2年		
	5 km		
一般男子50歳以上59歳以下			
一般男子60歳以上 新			
一般女子			
中学生男子			
中学生女子			
10 km	一般男子高校生以上39歳以下	10:35	3,000円 (高校生は1,500円)
	一般男子40歳以上49歳以下		
	一般男子50歳以上59歳以下		
	一般男子60歳以上 新		
	一般女子		

申込期間

10月2日(月)~11月6日(月)

※大会当日の参加申込はできません。
申込期限を厳守してください。

申込方法

《参加申込書による申込方法》

いなみ野体育センターなどの町内公共施設に備え付けの参加申込書に必要事項を記入のうえ、参加料を添えて郵便振替またはいなみ野体育センター窓口で申し込んでください。
(郵便振替手数料 窓口 130円/ATM 80円)

《インターネットによる申込方法》

インターネット・携帯電話(スマートフォン)から申し込む場合は、下記のURL(QRコード)にアクセスして申し込んでください。(別途手数料 205円)

<http://runnet.jp/>



★★いろいろな楽しみがいっぱい!★★

「美味しい!」と大好評
ぜんざい
無料サービス

宿泊旅行券が当たるかも?
お楽しみ抽選会

豪華参加賞!
実用性抜群!!
保冷バッグ

一緒に走ろう!
強豪校招待選手
西脇工業高等学校陸上競技部員
須磨学園高等学校陸上競技部員

※小・中学生を除く一般の部のみ

HELP ME!!

大会ボランティアスタッフを募集します!

参加賞の保冷バッグをプレゼント!!!

笑顔あふれる楽しいマラソン大会づくりを手伝っていただけるボランティアスタッフを募集します。

- 応募期間** 10月2日(月)~11月17日(金)
- 募集対象** 高校生以上(町内外在住は問いません)
- 応募方法** いなみ野体育センターに備え付けの応募用紙に必要事項を記入のうえ、いなみ野体育センター窓口へ提出してください。
- 活動時間** 7:00~15:00(予定)
- 活動場所** サン・スポーツランドいなみ他
- 活動内容** 参加者受付、手荷物預かり、給水対応、完走者対応 など
- 募集人数** 10人程度
- その他詳細は下記までお問い合わせください。

第46回いなみ新春万葉マラソン大会実行委員会事務局 ☎492-1479
〒675-1114 稲美町国安1294-2 (いなみ野体育センター内) 平日9:00~17:00