



第29回駒ヶ根市 チャレンジチャンピオン大会

主 催 駒ヶ根市スポーツ推進委員会／駒ヶ根市教育委員会

《こどもの部、おとなの部》

- ①シャトルなげ
- ②くつとばし
- ③早回しとび
- ④かたあしケンケン
- ⑤ごしごしどうきんがけ
- ⑥ストラックアウト
- ⑦ふみ台昇降
- ⑧ビーチフラッグ走
- ⑨ホッケードリブル

《親子・だれでもペアの部》

二人三脚40m走



ペアの部に参加の方も、
こどもの部・おとなの部に
参加していただけます！

日 時 3月 7日 土曜日 午前9時～12時

会 場 泰成スポーツフロア

参 加 料 無 料

持ち物 運動ぐつ(うわばき)、飲み物、なわとび(ある人)

申込期間 3月6日(金)まで
※定員になり次第終了します(定員30名)

申込先 駒ヶ根市教育委員会 社会教育課
TEL:0265-83-2111(内線724)
FAX:0265-83-2181

～ 目指せ!! 金メダル～

- 各種目の優勝者には金メダル!!
- ご家族・ご友人同士での参加もお待ちしています!!

こどもの部・おとなの部

1. シャトルなげ

(大会きろく) こどもの部 9m80
おとなの部 10m80
バドミントンシャトルを何メートル遠くに投げられるか挑戦!



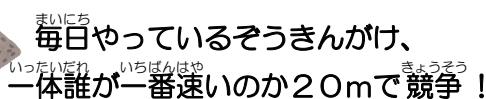
3. 早回しとび

(大会きろく) こどもの部 230回
おとなの部 218回
なわとびを1回まわす間に、1回跳ぶとび方で1分間に何回跳べるかに挑戦!



5. ごっこしそうきんかけ

(大会きろく) こどもの部 4秒64
おとなの部 4秒35
毎日やっているぞうきんかけ、一体誰が一番速いのか20mで競争!



7. ふみ台昇降

(大会きろく) こどもの部 40回
おとなの部 44回
20秒間で1段のふみ台を何回上り下りできるか挑戦!

9. ホッケードリブル (新競技)

(目標きろく) こどもの部 10秒00
おとなの部 8秒00
ホッkeesティックを使った、ドリブルに挑戦!



～ 目指せ!! 金メダル～

2. くつとばし

(大会きろく) こどもの部 24m70
おとなの部 25m60
はいている片足のくつをどれくらい遠くへ飛ばせるか挑戦!

4. かたあしケンケン

(大会きろく) こどもの部 4秒61
おとなの部 4秒31
かたあしケンケンで20メートルを何秒で走れるか挑戦!

6. ストラックアウト

(大会きろく) こどもの部 80点
おとなの部 75点
ゴムのボールで9個の的を狙って合計で何点取れるか挑戦!

8. ビーチフラッグ走

(大会きろく) こどもの部 4秒49
おとなの部 3秒86
ビーチフラッグの姿勢から、20mを何秒で走れるか競争!

親子ペア・だれでもペアの部

1. 二人三脚40m走

(大会きろく) 10秒70
二人三脚で40m(20m折り返し)を何秒で走れるか挑戦!

