

\\メインイベント日\\

10/6日

第3回 やまきた スポーツの秋祭り

2024/10/ 1火 ▶ 31木

1人1スポーツをめざそう!



秋祭りでは

「参加・体験・交流を育むスポーツ環境づくり」を目指します

年齢や体力に関係なく 誰もが気軽に楽しみながらスポーツの習慣化に繋げることにより、町民の健康・体力づくりの推進を図ります

新規スポーツイベントが4つ加わりました! (全11種目)



1. スポーツの秋祭りの対象者

町民・町外の方が対象です

※一部のイベントにおいては、町民限定です

2. 10/6メインイベント参加方法

イベントごとに指定された申込先へお申込みください

《共通》申込期間 9/5木 ▶ 20金

未病改善に
取り組もう

人の健康状態は、ここまでは健康、ここからは病気と明確に区分できるわけではなく、健康と病気の間で連続的に変化しており、その状態を「未病」といいます。特定の病気になってから治療するのではなく、普段から自分の心身の状態を把握し、「未病改善」の取り組みにより、健康な状態に近づけていくことが大切です。



ME-BYO®

▶ 10月は神奈川県民スポーツ月間 ◀

主催 やまきたスポーツの秋祭り実行委員会、山北町、山北町教育委員会

主管 山北町スポーツ協会、山北町スポーツ推進委員協議会、山北町健康普及員、山北町パークゴルフ協会、河村城址保存会、山北町文化財ガイド友の会、お峯入り保存会、神奈川県立山北高等学校

後援 神奈川県、神奈川県教育委員会

問合せ先 やまきたスポーツの秋祭り実行委員会事務局
※各イベントについては申込先等へお問合せください

山北町
ホームページ▶



かながわ
教育月間
10月1日～11月3日



月間イベント

サンマルサン 3033運動で
あなたのからだを



問合せ 生涯学習課生涯学習スポーツ班

0465-75-3649 0465-75-3661

オクトーバー・ウォーク 2024 IN YAMAKITA



10月の1ヶ月間に歩いた歩数をアプリ上で競う全国自治体対抗型の **オンラインイベント** です。
「全国自治体対抗戦」や毎日更新される「山北町内ランキング」を楽しみながらモチベーションを維持！
1ヶ月のウォーキングの成果をアプリで記録しながら、運動習慣を身につけましょう。



操作画面イメージ

主催 一般社団法人アールビーズスポーツ財団

運営 株式会社アールビーズ

実施期間 10/1 (火) ~ 10/31 (木)

参加方法

1. アプリ「スポーツタウンWALKER」をダウンロード
2. 会員登録（無料）をする

▼ アプリのダウンロードはこちらから ▼



<Android>



<ios>

※アプリをダウンロードして設定を行うことで自動的に参加できます。

※すでにダウンロード済みの方も、10月のうちに1度ログインしていただく必要があります。

アプリに関するお問合せ先

オンライン&ウォークシリーズ アプリサポートセンター
(株式会社アールビーズ内) ✉ arbeee-apps@runners.co.jp



オクトーバー・
ラン・&ウォーク
オンラインシリーズ

記念品等

- ・居住地内ランキング1~3位は **入賞賞品** を送付、広報（ニックネーム）へ掲載
- ・山北町内在住者限定上位100名へ **参加記念品** を送付

注意事項

- ・ランキングに参加するには、Sports net ID（新規登録無料）との連携が必須です。連携がない場合は、記念品等の送付ができませんのでご了承ください。
- ・詳しいアプリのダウンロード及びイベントのエントリー方法は、arbeeeオンラインシリーズ「オクトーバーラン・&ウォーク」公式サイト内（URL <https://arbeee.net/octoberrun/join/>）の「参加方法」ページに記載の参加ガイドブックをご確認ください。

問合せ・申込み

生涯学習課生涯学習スポーツ班

☎ 0465-75-3649 📠 0465-75-3661

山高生と汗をかこう!

山北高校生によるスポーツ教室

申込はこちら▶



日時 10/6 (日) 9:30~11:30 (受付 9:00~) **参加費** 無料

対象 町内在住の小学生~中学生 **申込期間** 9/5 (木) ~ 9/20 (金)

サッカー教室

講師 山北高校サッカー部

場所 川村小学校グラウンド (小雨決行)

定員 先着 30 名



持ち物

- ・動きやすい服装
- ・タオル
- ・飲み物
- ・サッカーボール

バスケットボール教室

講師 山北高校男子バスケットボール部

場所 川村小学校体育館

定員 先着 20 名

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・タオル
- ・飲み物
- ・バスケットボール
- ・体育館履き



- ・参加者は傷害保険に加入します。・サッカー教室とバスケットボール教室の両方には参加できません。
- ・クラブチーム等団体での参加が可能です。

山北町パークゴルフ場 ファミリーDay



問合せ・申込み

生涯学習課生涯学習スポーツ班

☎ 0465-75-3649 📠 0465-75-3661

日時 10/6 (日) **対象** 小学生以上 (小学校 1・2 年生は保護者同伴)

場所 山北町パークゴルフ場 (小雨決行)

(町外の方も参加可能)

大会申込は
こちら▶



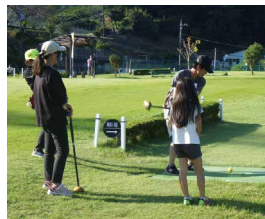
無料開放・体験レッスン

時間 9:00~12:00 (受付 8:50~ 11:00)

参加費 無料

定員 なし

講師 山北町
パークゴルフ協会



- ・申込不要です。直接山北町パークゴルフ場で受付を行ってください。

第7回 山北町パークゴルフ大会

時間 13:00~16:30 (受付 12:30~)

参加費 大人500円/中学生200円/小学生100円
※当日受付にて集金します

定員 80 名 ※参加賞あり

申込期間 9/5 (木) ~ 9/20 (金)

男性・女性・中学生・小学生の各部門



上位入賞者に **入賞賞品あり!**

パークゴルフ大会参加者注意事項

- ・日本パークゴルフ協会規則及び山北町パークゴルフ場ローカルルールで実施します。
- ・1ラウンド18ホールでストロークプレーとし、個人戦とします。
- ・クラブ、ボールは日本パークゴルフ協会認定品をご使用ください。(数量限定で無料貸出しあり)
- ・大会参加者は傷害保険に加入します。

カヌー森林ツアー

SUP体験教室

初心者歓迎！

問合せ・申込み

生涯学習課生涯学習スポーツ班

☎ 0465-75-3649 📠 0465-75-3661

申込はこちら▶



開催日 10/6 (日) **申込期間** 9/5 (木) ~ 9/20 (金)

時間 午前の部 9:30~12:00 (受付 9:00~) / 午後の部 13:00~15:30 (受付 12:30~)

・カヌー森林ツアーとSUP体験教室の両方に参加することはできません。

対象 町内在住の小学生以上 (小学校1・2年生は保護者同伴) **定員** 各先着10名 (最低催行人数各5名)

参加費 カヌー森林ツアー：無料 / SUP体験教室：1,000円 (備品借用料等)

※当日受付にて集金します

集合 丹沢湖無料駐車場



当日の持ち物

- ・ぬれてもよい服装
- ・ぬれてもよい靴 (裏がゴムでかかとがある靴)
- ・着替え・防寒着・タオル・飲み物

※SUP体験教室では、ウェットスーツを貸出します。



講師 山北町スポーツ協会カヌー部 / 森林ツアーガイド 石田 さん
山北町スポーツ協会SUP部

- ・参加者は傷害保険に加入します。
- ・天候、湖面状況により開催場所の変更や中止をする場合があります。
- ・体重が90kgを超える方は、SUP体験教室には参加できません。

＼新プログラム／

ソフトバレーボール大会

問合せ・申込み

生涯学習課生涯学習スポーツ班

☎ 0465-75-3649 📠 0465-75-3661

柔らかい専用ボールを使ってソフトバレー大会を行います。

チーム編成は自由！ オリジナルチームをつくり、1位をめざそう！

申込はこちら▶



日時 10/6 (日) 13:00~15:30 (受付 12:30~)

対象 町内在住の小学生以上 **定員** 先着8チーム (1チーム4人以上、子どものみも可)

申込期間 9/5 (木) ~ 9/20 (金) **場所** 川村小学校体育館

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、体育館履き

ソフトバレーボール大会競技方法

- ・対戦形式は申込みチーム数により決定します。
- ・表彰は優勝、準優勝、第3位まで行います。**入賞賞品あり！**
- ・ソフトバレーボールコート (6.1×13.4m) を使用し、ネットの高さは2mとします。
- ・1セットマッチ15点先取とします。14-14になった場合は試合を延長し、先に2点差をつけたチームが勝利となります。

講師 山北町スポーツ協会バレーボール部 ・参加者は傷害保険に加入します。

＼新プログラム／

スケートボード教室

問合せ・申込み

生涯学習課生涯学習スポーツ班

☎ 0465-75-3649 📠 0465-75-3661

申込はこちら▶



今年4月に完成した山北町スケートボードパークにて、スケートボード教室を開催します！ボード類の貸出しもありますので、お気軽にご参加ください。



日時 10/6（日）10：00～11：00（受付 9：30～9：45）

対象 小学生以上（町外の方も申込可能）

定員 先着15名 参加費 無料

申込期間 9/5（木）～9/20（金）

場所 ぐみの木近隣公園スケートボードパーク

9：45 集合

サポーター装着などの準備を行います。

当日の持ち物

- ・動きやすい服装
- ・タオル ・飲み物

▼ 持込み可能（申込時に確認）

- ・スケートボードデッキ
- ・サポーター ・ヘルメット

- ・雨天中止
- ・路面の状況により中止（前日判断）



講師 御殿場市スケートボード振興会

・参加者は傷害保険に加入します。 ・スケートボードデッキ、サポーター、ヘルメットを貸出します。

＼新プログラム／

スポーツごみ拾い大会

問合せ・申込み

環境課生活環境班

☎ 0465-75-3656 📠 0465-75-3661

申込はこちら▶



指定された時間及びエリアで **ウォーキング** をしながらごみを拾います。拾ったごみの種類・重さに応じて与えられる点数で競います。

日時 10/6（日）9：30～12：00（受付 9：15～）

対象 小学生以上（小学校1～3年生は保護者同伴）（町外の方も申込可能）

定員 10チーム（1チーム2名） 参加費 無料 集合場所 山北町役場西側駐車場

申込期間 9/5（木）～9/20（金）

持ち物 動きやすい服装・飲み物・タオル

参加者には **参加記念品あり！**

入賞者には **入賞賞品あり！**

※表彰は1～3位まで行います。

子どもから大人まで幅広い世代の方が参加できます。
お友達や家族を誘ってぜひ、ご参加ください。

・参加者は傷害保険に加入します。



山城謎解きハイキング 河村城クエスト

問合せ・申込み

生涯学習課生涯学習スポーツ班

☎ 0465-75-3649 📠 0465-75-3661

日時 10/6 (日) 9:30~11:00 (受付 9:15~)

対象 どなたでも (町外の方も申込可能)

定員 先着20名 (1~5名のグループ) (最低催行人数 5名) **参加費** 無料

申込期間 9/5 (木) ~ 9/20 (金) **集合場所** 河村城址歴史公園内「展望あずまや」前

持ち物 動きやすい服装、筆記用具、タオル、飲み物

申込はこちら▶



ある日、あなたが「河村城址歴史公園」に訪れると、園内には河村城に関するさまざまな「謎」が…。あなたはこの謎をすべて解き明かし、河村城の「ひみつの暗号」を解読することができるのか!?



謎解きをクリアして

クリア賞品 をゲットしよう!

「展望あずまや」の前に集合だ! ▶



運営・ガイド協力 河村城址保存会、山北町文化財ガイド友の会

・参加者は傷害保険に加入します。

ユネスコ無形文化遺産 \新プログラム/ 「山北のお峰入り」体験会

問合せ・申込み

生涯学習課生涯学習スポーツ班

☎ 0465-75-3649 📠 0465-75-3661

令和5年10月にユネスコ無形文化遺産登録記念公演を実施した
山北のお峰入りの演者の**レプリカ**を使って、棒踊りなどの体験ができます。

申込はこちら▶



日時 10/6 (日) 13:45~16:00 (受付 13:30~)

対象 どなたでも (町外の方も申込可能) **定員** 先着20名 (最低催行人数 5名)

参加費 無料 **集合場所** 山北町立生涯学習センター多目的ホール

申込期間 9/5 (木) ~ 9/20 (金)

山北のお峰入りとは

山北のお峰入りは、山北町共和地区に古くから伝わる民俗芸能です。演技は8種類11演目あり、天狗、獅子、おかめ、山伏、太鼓、笛などの役を約80名の男性が演じます。その中でも棒踊りは、幾何学的に構成された美しい踊りで、笛、太鼓に合わせてリズムカルに踊りおさめます。

厳肅なるもの
静かなるもの
華やかで、滑稽で
そして幾何学的なるもの

講師 お峯入り保存会

・参加者は傷害保険に加入します。



森林セラピー ～つぶらの公園で秋満喫プラン～

問合せ・申込み

保険健康課健康づくり班

☎ 0465-75-0822 📠 0465-76-4592

日時 10/6 (日) 10:00～14:45 (受付 9:30～)

対象 どなたでも (町外の方も申込可能)

申込は
こちら



定員 先着20名 (最低催行人数 5名)

申込期間 9/5 (木) ～ 9/20 (金)

参加費 500円 (昼食・保険代含む) ※当日受付にて集金します

集合解散 山北町健康福祉センター1階ロビー (小雨決行)

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物 等

森林セラピーって？

森を楽しみながら「こころと身体」の健康維持・増進、
病気の予防を目指す活動です。



当日の行程

10:00 開会・ストレス度チェック ▶ 10:30 移動 (町バス) ▶
10:45 森林セラピー (つぶらの公園) ▶ 14:30 移動 (町バス) ▶
14:45 閉会

講師 森のおもてなしガイド・参加者は傷害保険に加入します。



未来への健康宣言！ 参加記念品あり！

フレイルチェック・体力測定会

日時 10/6 (日) 9:30～12:00 (受付 9:30～11:30)

対象 どなたでも (町外の方も参加可能) 定員 なし 参加費 無料

集合場所 山北町立健康福祉センター1階多目的室 ほか 申込み 不要

持ち物 裾をまくりやすく動きやすい服装、タオル、飲み物



※お気軽にお越しください

問合せ

保険健康課健康づくり班

☎ 0465-75-0822 📠 0465-76-4592



測定項目

- ・フレイルチェック
- ・骨密度測定
- ・ロコモ度チェック
- ・長座体前屈
- ・握力測定
- ・血管年齢
- ・足指力測定 など

ポイント

年をとって心身の活力が低下した状態を
「フレイル」といいます。測定会で日々の
生活を振り返ってみましょう！



健康状態をチェック！ 今の自分を見直そう

測定会では、ご自身のからだの健康状態を気軽に
チェックできます。体力等をデータで把握・分析を
行い、健康意識向上・運動の必要性を再度認識する
機会にしませんか？

運営協力 山北町健康普及員
フレイルサポーター
国保連合会在宅保健師



参加申込書

第3回 やまきた

イベント申込期間

9/5(木)▶20(金)

スポーツの秋祭り

- | | | |
|------------|----------------|--------------|
| 1. サッカー教室 | 2. バスケットボール教室 | 3. パークゴルフ大会 |
| 4. 河村城クエスト | 5. 山北のお峰入り体験会 | 6. カヌー森林ツアー |
| 7. SUP体験教室 | 8. ソフトバレーボール大会 | 9. スケートボード教室 |

申込先 生涯学習課生涯学習スポーツ班

☎ 0465-75-3649 📠 0465-75-3661

10. 森林セラピー

申込先 保険健康課健康づくり班

☎ 0465-75-0822 📠 0465-76-4592

11. スポーツごみ拾い大会

申込先 環境課生活環境班

☎ 0465-75-3656 📠 0465-75-3661

イベント番号	ふりがな		性別		生年月日	昭・平・令 月 日	年 日生
	氏 名						
	住 所						
	電話番号	— —					
	備 考	※ 参加する方が中学生以下の場合は、「保護者氏名」をご記入ください。 ※ パークゴルフ大会に参加する方は「クラブ・ボールの貸出希望」及び「経験年数」をご記入ください。 ※ SUP体験教室に参加する方は「身長」をご記入ください。 ※ スケートボード教室に参加する方は「貸出希望」の有無をご記入ください。					

イベント番号	ふりがな		性別		生年月日	昭・平・令 月 日	年 日生
	氏 名						
	住 所						
	電話番号	— —					
	備 考	※ 参加する方が中学生以下の場合は、「保護者氏名」をご記入ください。 ※ パークゴルフ大会に参加する方は「クラブ・ボールの貸出希望」及び「経験年数」をご記入ください。 ※ SUP体験教室に参加する方は「身長」をご記入ください。 ※ スケートボード教室に参加する方は「貸出希望」の有無をご記入ください。					

イベント番号	ふりがな		性別		生年月日	昭・平・令 月 日	年 日生
	氏 名						
	住 所						
	電話番号	— —					
	備 考	※ 参加する方が中学生以下の場合は、「保護者氏名」をご記入ください。 ※ パークゴルフ大会に参加する方は「クラブ・ボールの貸出希望」及び「経験年数」をご記入ください。 ※ SUP体験教室に参加する方は「身長」をご記入ください。 ※ スケートボード教室に参加する方は「貸出希望」の有無をご記入ください。					

イベント番号	ふりがな		性別		生年月日	昭・平・令 月 日	年 日生
	氏 名						
	住 所						
	電話番号	— —					
	備 考	※ 参加する方が中学生以下の場合は、「保護者氏名」をご記入ください。 ※ パークゴルフ大会に参加する方は「クラブ・ボールの貸出希望」及び「経験年数」をご記入ください。 ※ SUP体験教室に参加する方は「身長」をご記入ください。 ※ スケートボード教室に参加する方は「貸出希望」の有無をご記入ください。					

- ・パークゴルフ大会の申込みは、山北町パークゴルフ場でも申込みが可能です。
- ・団体での申込みの場合は、代表者の情報のほか、参加者の情報を記入した任意の様式をご提出いただいてもかまいません。
- ・イベントの申込みは、町ホームページからも可能です。
- ・町にて撮影したイベントの映像や写真、当日の記録等を町ホームページや町公式SNS、チラシ等へ掲載または使用させていただく場合があります。

山北町
ホームページ

