



1人1スポーツをめざそう！

第5回

やまきたスポーツの秋祭り

2026/10/ **1** 木 ▶ 10/ **31** 土

無料で参加可！
アプリで
1ヶ月間の歩数を競う！
オクトーバー・ウォーク
2026 IN
YAMAKITA
参加賞・入賞品あり！

メインイベント
10/4 日

参加申込み

こちら ▼



申込期間

9/ **4** 金
～ **18** 金

山北町の各イベント会場で
15種目のさまざまなスポーツ
イベントを行います

楽しみながらスポーツを習慣化

でごにいスポーツハウズ
町民の方は
無料で利用できます
※一般（予約なし）利用のみ
あすぽ × 秋祭り
イベントあり！
10月イベント期間中

広々とした武道場で
楽しく運動できるポ～！



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、
川村囃子山北保存会、神奈川県立山北高等学校、一般社団法人あすぽ、
山北町森林セラピー運営協議会

協力 株式会社横浜DeNAベイスターズ、
DeNAランナーズアカデミー

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

☎ 0465-75-3649

※各イベントについては申込先等へ
お問い合わせください

かながわ
教育月間
10月1日～11月3日

10/4日



メインイベント日の 山北高校生とコラボイベント一覧

山高生と一緒に汗をかこう！

生涯学習課生涯学習スポーツ班
☎ 0465-75-3649

山北高校生によるスポーツ教室 9:30～11:30 (受付9:00～) 参加費無料

対象 町内在住の小学生～中学生とその家族 **New!** 今回から参加するお子様のご家族も一緒に参加可能です！

New! バドミントン教室 先着30名

場所 川村小学校体育館

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、室内シューズ

サッカー教室 先着30名

場所 山北高校グラウンド

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、サッカーボール、運動靴
※小雨決行です



山高生とコラボ！！めざせごみゼロ！！

環境課生活環境班
☎ 0465-75-3656

ウォーキング&ごみ拾い大会 13:00～14:30 (受付12:45～) 参加費無料

指定された時間と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。

対象 小学生以上 (小学1～3年生は保護者同伴) **町外OK**

集合場所 山北町役場西側駐車場 **定員** 10チーム (1チーム2人)



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位～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。
友達や家族を誘ってぜひご参加ください。



山高生が参加！今話題のニュースポーツ！

オリジナルチームを作って1位をめざそう！

生涯学習課生涯学習スポーツ班
☎ 0465-75-3649

モルック大会 9:30～12:00 (受付9:15～) 参加費無料

対象 小学生以上 **町外OK** **定員** 先着12チーム (1チーム3～4人)

場所 山北町スポーツ広場

持ち物 動きやすい服装、タオル飲み物

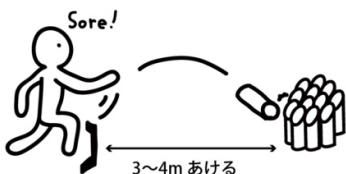
講師 山北町スポーツ推進委員協議会

入賞賞品あり！



モルックのルール

- 1.モルックをスキttlに向かって投げる。
- 2.倒れたスキttlが複数の場合はその本数、1本しか倒れなかった場合はそのスキttlに書かれている数字が得点になる。
- 3.倒れたスキttlは倒れた場所で再び立てる。
- 4.先に50点ぴったりになったチームの勝ち！



山北町パークゴルフ場ファミリーDay

※小雨決行です

対象 **小学生以上** (小学1～4年生は保護者同伴)

町外OK

場所 山北町パークゴルフ場

無料開放・体験レッスン

申込不要

参加費無料

定員 なし

講師 山北町パークゴルフ協会



※当日、直接山北町パークゴルフ場で受付を行なってください

第9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 **先着80名** 参加賞あり！

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！**

※パークゴルフ大会は、山北町パークゴルフ場でも申込みが可能です



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。(数量限定で無料貸し出しあり)



10/4日

メインイベント日の 山北町ならではのイベント一覧



初心者歓迎！秋の丹沢湖を肌で感じよう！

生涯学習課生涯学習スポーツ班
☎ 0465-75-3649

SUP体験教室

New!

今回から町外の方も参加可能になりました！

町外OK

午前の部 **9:30～12:00** (受付9:00～)

午後の部 **13:00～15:30** (受付12:30～)

対象 **小学生以上** (小学1、2年生は保護者同伴)

参加費**1,000円/人** ※当日受付にて集金します

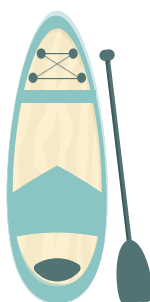
場所 丹沢湖無料駐車場 定員 **各先着20名** (最低催行人数5名)

場所 山北町スポーツ協会SUP部(and LIF)

持ち物 濡れてもよい服装と靴(裏がゴムでかかとがある靴)、
着替え、防寒着、タオル、飲み物
※ウェットスーツは貸し出しあり

受付開始 **町民 9/4(金)～ 町外在住者 9/9(水)～**

※受付開始前の申込は無効です。



転んでも楽しい！



都市整備課管理計画班
☎ 0465-75-3647

スケートボード教室 10:00～11:00 (受付9:30～9:45) 参加費無料

対象 小学生以上 町外OK 定員 先着15名

9:45集合 サポーター装着などの準備を行います

場所 ぐみの木近隣公園スケートパーク

講師 御殿場市スケートボード振興会

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物

▼ 持込み可能(申込時に確認します)

スケートボードデッキ、
サポーター、ヘルメット

※スケートボードデッキ、サポーター、ヘルメットをお持ちでない方も参加できます。



※雨天中止。路面の状況により中止(前日判断)

山城謎解きハイキング 河村城クエスト



9:30～11:00 (受付9:15～)

生涯学習課生涯学習スポーツ班
☎ 0465-75-3649

対象 どなたでも 町外OK 定員 先着20名 (1～5名のグループ)
(最低催行人数5名)

場所 河村城址歴史公園内「展望あずまや」前

運営・ガイド 河村城址保存会、山北町文化財ガイド友の会

持ち物 動きやすい服装、筆記用具、タオル、飲み物



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！



河村城址歴史公園には河村城に関する謎が…。すべての謎を解き明かし、河村城の「ひみつの暗号」を解読しよう！



New! 川村囃子を見て、触れて、やってみよう！

生涯学習課生涯学習スポーツ班
☎ 0465-75-3649

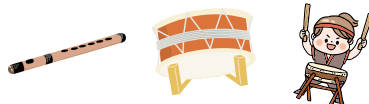
民俗文化財体験会 13:45～15:30 (受付13:30～) 参加費無料

町指定無形文化財「川村囃子」の体験会を行います。 町外OK

対象 どなたでも 定員 先着20名 (最低催行人数5名)

場所 山北町立生涯学習センター 視聴覚ホール

講師 川村囃子山北保存会



川村囃子は江戸祭り囃子の系統に属し、江戸時代末期ごろ、小田原市多古から山北町岸に伝わり、岸囃子が誕生しました。その後、岸から山北へ伝わり山北囃子が始まりました。
昭和50年に町の無形文化財として指定される際に、川村囃子に名称が統一され、各地区の保存会の方々により守り、受け継がれています。



「川村囃子」について
説明します！



森林セラピー

～河村城址歴史公園・洒水の滝コース～

10:00～15:00 (受付9:30～)

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の「森林セラピー」に参加してみませんか？

参加費500円/人 (昼食代含む)

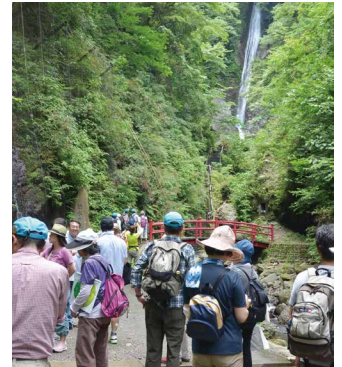
対象 **どなたでも** **町外OK** 定員 **先着9名** (最低催行人数5名)

※雨天中止

場所 山北町健康福祉センター1階ロビー

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物 講師 森のおもてなしガイド

当日の
行程 10:00 開会・ストレスチェック ▶ 10:30 森林セラピー ▶
昼食 ▶ 14:30 移動(町ワゴン) ▶ 15:00 閉会



自分の身体を見直すきっかけづくりに

健康づくり講演会とフレイルチェック

9:30～12:00 (受付9:15～)

対象 **町内在住の方** 定員 **先着20名** 参加費無料

場所 山北町健康福祉センター1階 多目的室 ほか

持ち物 裾をまくりやすく動きやすい服装、タオル、飲み物、筆記用具 **参加記念品あり！**

第1部 講演 「健康な身体づくりは足の健康から」

講師 公益社団法人神奈川県柔道整復師会
時間 9:30～11:00

第2部 測定 フレイルチェック・骨密度測定

運営協力 山北町健康普及員、フレイルサポーター
時間 11:00～12:00



笑顔あり、涙ありのゴールを家族で

赤ちゃんレース

9:30～12:00 (受付時間は組み合わせ表ができ次第お知らせします)

ずりばい、ハイハイ、歩くができる赤ちゃんのレースを開催します！ **参加賞、入賞賞品あり！**

対象 **令和5年4月2日より後に生まれた 0～3歳の子ども**
ずりばい、ハイハイ、歩く等で前に進むことができる子

町外OK



場所 でごにいスポーツハウス (生涯スポーツセンター)

定員 **先着30名** (最低催行人数5名) **参加費無料**

赤ちゃんレース競技方法

- ・お子様が1人で前に進みゴールをめざす競技です。
- ・コース距離は月齢等によって変更します。(3～8m)
- ・制限時間タイムアップ後は、必ず親子でゴールをしてください。



10/4日

New!

メインイベント日の 新規イベント一覧



日本の国技！柔道をスポーツセンターで体験しよう！

生涯学習課生涯学習スポーツ班
☎ 0465-75-3649

New! **柔道体験会** 14:00～16:00 (受付13:45～)

対象 **小学生以上** **町外OK** **参加費無料**

場所 **でごにいスポーツハウス**
(生涯スポーツセンター)

定員 **先着15名** 講師 **山北町柔道協会**

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル等



どんな体験ができるの？

柔道の礼法や受け身を体験できます。また、参加者の年代に応じ、一人打ち込みやストレッチ等も行います。小・中学生から高齢者の方まで、この機会に体験してみてください。



横浜DeNAベイスターズと一緒に野球しよう！

キッチンカー
がくる！



生涯学習課生涯学習スポーツ班
☎ 0465-75-3649

New! **BTボール大会** 10:00～11:30 (受付9:45～)

野球教室 11:45～13:15 (受付11:30～)

対象 **小学生～中学生** **町外OK** **参加費無料**

場所 **ぐみの木近隣公園** 多目的広場 ※雨天中止

定員 **各先着30名**

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル等

野球教室に参加する方は
バット、グローブ

講師 **横浜DeNAベイスターズ・山北高校野球部**



BTボールって？



BTボールとは野球とティーボールのルールを簡略化した、誰もが遊べるベースボール型スポーツ。守備チームは打ったボールを追いかけて捕って投げ、攻撃チームは全員が打って得点する機会があり、プロ野球チームの普及活動や小学校の体育などでも親しまれています。



BTボールとは(動画) ▶

短距離から長距離まで！運動会や大会に向けてスキルアップ！

生涯学習課生涯学習スポーツ班
☎ 0465-75-3649

New! **DeNAランナーズアカデミー 走り方教室**

①短距離教室 9:30～10:30 (受付9:15～)

②中長距離教室 11:00～12:00 (受付10:45～)

中長距離教室は
丹沢湖マラソン大会
の3.3kmを想定した
教室です！

対象 ①小学生～中学生、②小学5年生～大人

町外OK

参加費無料

場所 **山北中学校グラウンド** ※雨天中止

定員 **各先着50名**

講師 **DeNAランナーズアカデミー**

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル等



DeNAランナーズアカデミーって？

横浜DeNAベイスターズが運営しているランナーの育成クラスです。スポーツの基本となる「走る運動」を小学5年生～中学3年生を対象に実施しています。本教室においては、アカデミーのコーチにお越しいただきます。

DeNAランナーズアカデミー ▶



月間イベント

オクトーバー・ウォーク 2026 IN YAMAKITA



オクトーバー・ウォークに参加しよう！

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！

スマホ
ひとつで
参加できる

必要なのはスマートフォンだけ！

町外OK

散歩や家事、通勤、通学など日常生活のちょっとした「歩数」を積み上げていきます。日頃持ち歩くスマートフォンを相棒に、1ヶ月間どのくらい歩いたかチェックできます。



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

アプリを
ダウンロード
するだけ！
参加料無料



Android : 13.0以上



iOS : 13以上



チェック

- ・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度はログインする必要があります。



本アプリの利用方法等は公式サイト内をご確認ください。

自分は何位かな？



ランキングは
毎日更新

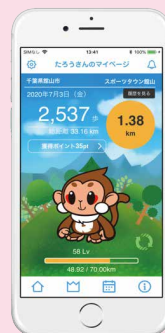
オクトーバー・ウォークでは、歩数ランキングを毎日更新しています。町内から全国までの参加者と競うので、モチベーションを後押ししてくれます。

ランキングに参加するには Sports net IDを取得し、アプリにログインする必要があります

一緒に成長！

マイキャラを
歩いて育てる

歩くことでマイキャラ
が成長していきます！



10月の月間歩数に応じて賞品を贈呈します

- ・居住地内ランキング1～3位 **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 **参加記念品** を送付

今年はさらに！

上位30名に **さくらの湯利用券** を、さらに抽選で **特別賞品** をプレゼント！

参加記念品
入賞賞品
あり！



でごにいスポーツハウスで 秋祭りイベント開催します

No.1

10月中は でごにいスポーツハウス 町民の方は無料で利用できます

※無料は一般(予約なし)利用のみ。



全室空調完備！

広い武道場は
思い切り体を動かせるよ



あすぽが行う 10月イベント



あすぽ特設ホームページ

申込み・問合せはこちら

No.2

でごにいスポーツハウス de 体操しよう

日時 毎週(火) 9:30～10:30
16:00～16:30

申込 申込不要

午前中は地域の指導者と一緒に健康体操を、夕方はあすぽ特別映像に沿って楽しく身体を動かします。

★スタンプを集めると
★参加賞がもらえます

No.3

秋の養生ヨガ

日時 10/20(火)
19:00～20:00

費用 1,300円/人

対象 18歳以上

締切 10/10(土) 定員になり
次第締切

講師 宮原みどり氏

持ち物 飲み物、タオル、
あればヨガマット



No.4

美脚・健脚ヨガ

日時 10/28(水)
9:30～10:30

費用 1,300円/人

対象 18歳以上

締切 10/20(火) 定員になり
次第締切

講師 Maimi氏

持ち物 飲み物、タオル、
あればヨガマット



No.5

楽しい演奏と
歌を聴きながら
ふれあい遊び！

まっちゃんがやってくる！



つながりあそびうた

日時 10/31(土) 10:30～11:45

費用 親子ペア1,000円/組 ※追加1人につき300円

講師 まっちゃん (町田浩志氏)

対象 未就学児とその保護者
(小学生も参加可)

締切 10/20(火) 定員になり
次第締切



・秋祭りのイベントで撮影した映像や写真、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。

・詳しい内容は町ホームページをご覧ください。▶



ME-BYO(未病)とは？



未病改善に取り組もう！

人の健康状態はここまでの健康で、ここからが病気と明確に分けられません。健康と病気の間を連続的に変化している状態を、「ME-BYO(未病)」といいます。