

競技プログラム

種目		形態・人数・コース	回数	競技の概要
午前の部	開会式	全員		
	1 準備運動	全員		ラジオ体操第一
	2 シルバースプーン (スプーンレース)	団体戦(事前申請要) 円周コース 1人半周走 1チーム16人編成 6コース	回数は参加人数による	スプーンにピンポン玉を乗せ落ちないように走り、落としたら拾い、落とした場所に戻り、続行する。スプーンをバトン代わりに次走者に渡す。 賞品：1位、2位、3位
	3 お行儀より フレイル予防 (スリッパ飛ばし)	「期・クラス」対抗戦 団体戦(事前申請要) 直線コース 1チーム8人編成 6コース		椅子に座り、内履きのままスリッパを履き、足を蹴り上げスリッパを飛ばす。 1.5m先の規定線を超すまで繰り返す。 超えたらスリッパをひらいコーンを廻り、バトンの代わりにスリッパを次走者に渡す。 アンカーのみ直進する。 賞品：1位、2位、3位
4 トスしてグッド！ (風船トス走り)	団体戦(事前申請要) 直線コース(2人1組) 1チーム16人編成 6コース	2人1組で向かい合って、風船をジグザグにトスしながら前へ進み、コーンを超えたら1人が風船を抱え、2人手をつないで戻り、風船を次走者に渡す。 アンカーのみ直進する。 賞品：1位、2位、3位		
昼休み(50分間予定) 高砂太極拳クラブ、高砂フラダンスクラブ、高砂悠々健康クラブの演技				
午後の部	5 走ってポン！ (ボール入れ)	団体戦(当日先着順) 直線コース 1チーム8人編成 6コース	回数は参加人数による	ボールを持ち1.5m先の入れ物に投げ入れる。入ったボールを取り出し、コーンを廻り、戻ってボールを次走者に渡し、つなぐ。 入らない場合は戻って入るまで繰り返す。 アンカーのみ直進する。 賞品：1位、2位、3位
	6 残り物に福が有る (くじ引き徒競争)	個人戦(当日先着順) 円周コース 同時複数スタート 6コース		6人ずつ同時にスタートしゴールに到着した人順に入れ物の中のカードを取る。 抽選者が選んだカードと同じカードを持った人が1等。 1着が必ずしも1等とはならない。 賞品：1等
	7 整理運動	全員		「ヨガ」呼吸法 高砂すっきりヨガクラブ
閉会式		全員		

お願い事項

- ・今回は招集の迅速化を図るため「期・クラス」対抗は1種目だけにします。
- ・団体戦は招集整列時に並んだ順番でチームのメンバーを決めます。
- ・広く皆さんに出場していただきたいので午前中の競技はクラス会を通しての1人1競技の事前申し込みとします。