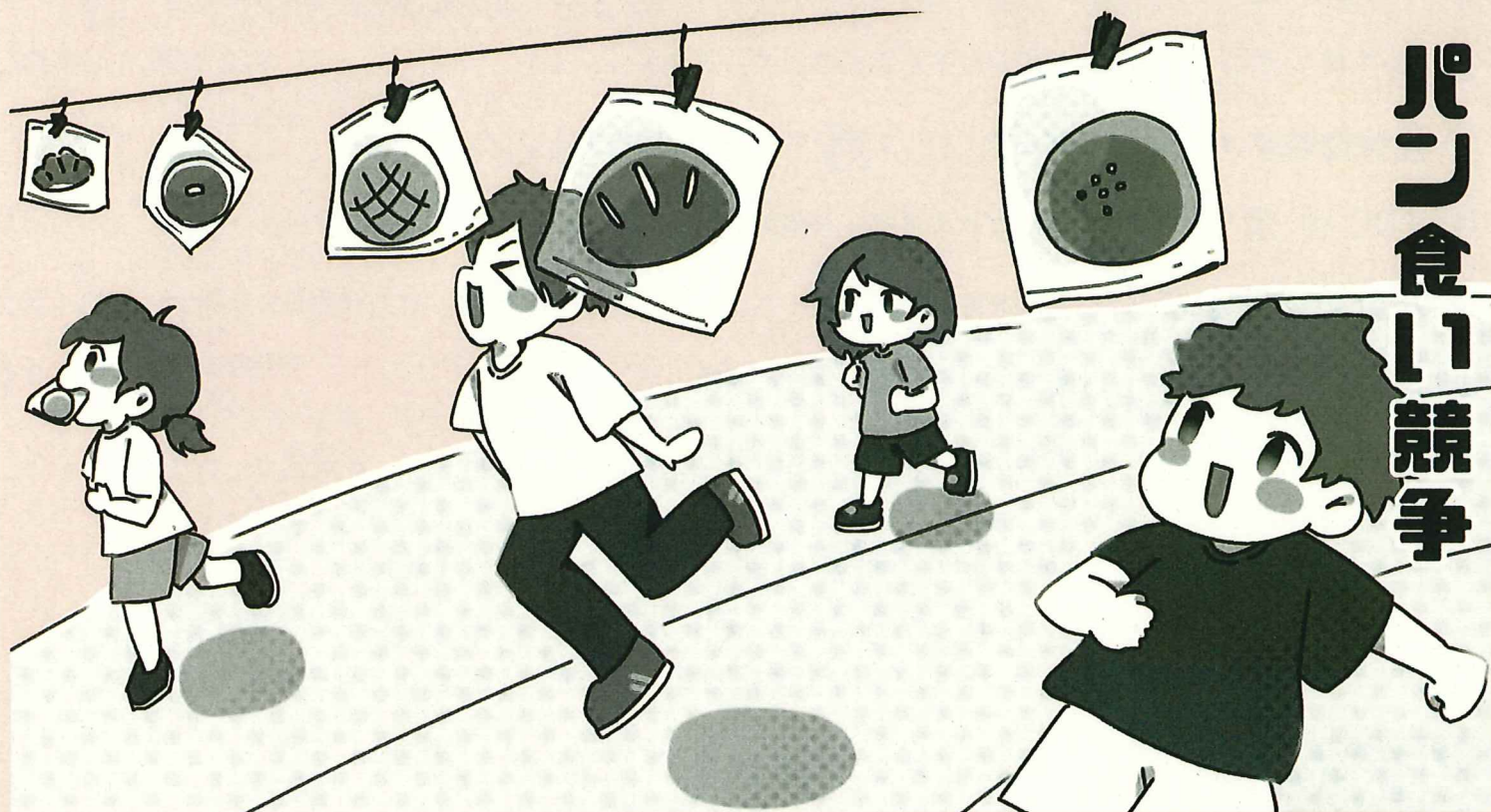


みんなで楽しく健康づくり



市民体育祭

令和8年度・千三地区



主催/千三地区市民体育祭運営委員会

後援/吹田市・吹田市教育委員会

プログラム

午前の部

① 開会式・体操・抽選会	開会式・準備運動・みんなでワクワク抽選会	全員	9:00
② 野菜合わせ競走	同じ野菜を持つ人探して一緒にゴールを目指せ！ ※今年は男女区分けなく、タスキを持って走ることに変更	中学生以上 (大人)	9:25
③ 50m 走	みんなで全力疾走！50メートル走！	小学生1・2・3	9:40
④ 親子ペンギンレース	親の足に子どもをのせてヨチヨチレース！	幼児と親	10:00
⑤ 障害物競走(中学生以上)	跳んでくぐって履いて走れ！障害物チャレンジ！	中学生以上 (大人)	10:20
⑥ 100m 走	風になれ！スピード勝負の100メートル走！	小学生4・5・6	10:35
⑦ ちびっこ宅急便	荷物を届けて大冒険！ちびっこ配達員、出勤！	小学生1・2・3	10:55
⑧ パン食い競走	走ってくわえてパクッと勝負！パン食い競争！	中学生以上 (大人)	11:15
⑨ 男女混合リレー	力を合わせてバトンをつなげ！熱きリレー勝負！	小学生4・5・6	11:40

昼食・休憩 12:00~13:00

千三少年野球クラブによるキャッチボールチャレンジ(昼休憩中)

(9人1組で、2分間に何回キャッチボールができたかを競います。100回以上なら全国大会出場も!?)

午後の部

⑩ ホールインワン	狙え一発！奇跡のホールインワンチャレンジ！	60歳以上・来賓	13:00
⑪ ボール送り	落とすな！つなげ！みんなで協力ボールリレー！	中学生以上 (大人)	13:25
⑫ NEW障害物競走	走って跳んでお菓子ゲットできるNEW障害物！	小学生1・2・3	13:45
⑬ ラグビーボールリレー	ラグビーボール乱舞！自治会熱戦バトル！	自治会対抗	14:10
⑭ 障害物競走(小4~6)	割ってくぐって全力突破の障害物競走！	小学生4・5・6	14:30
⑮ 親子電車	親子で連結！電車ごっこ！	幼児と親	15:00
⑯ 150m・100m走	久々疾走！ケガ注意！全力だけど体を大事に！ ※男性は例年通り150m走、女性は100m走へ変更	中学生以上 (大人)	15:20

閉会式 全 員 整理体操を行う

閉会式終了後、グラウンドにて〔福引き〕を行います

◎自治会対抗レース以外は、競技への申し込みはいりません。自由にご参加ください。

市民体育祭 新種目紹介

みんなで楽しもう！3つの新しい競技

親子ペンギンレース

参加者：親子ペア

1. 子どもが親の足の甲に足をのせる

2. 子どもが落ちないように
親はしっかり子どもをつかむ

3. 親子が息をあわせて
ヨチヨチ歩きでゴールを目指す

ルール

- ・子どもが前を向いても、向かい合わせでもOK
- ・親子の息があっているかがカギの楽しい種目

男女混合リレー

参加者：小学4・5・6年生（男女混合）

1. 男子スタートボタンをもって走る

2. 女子にバトンタッチ次の区間を走る

3. 男女交互にバトンをつないでゴール

ルール

- ・チームは男女同数で構成
- ・男女交互にバトンをつなぐ

ラグビーボールリレー

参加者：チーム戦(4～6人)

1. ラグビーボールを足で蹴りながら進む

2. コーンを1周ぐるっと回る

3. スタート地点に戻って次の人に交代
スタート線越えたら手で戻してOK

ルール

- ・ボールは足でのみ扱う
- ・楕円形ボールの扱いが技術のポイント

新種目で盛り上がろう！

家族の絆、チームワーク、そして何より楽しさを大切に！

お知らせ

- 場内は全面禁煙です。
- 貴重品は各自で責任を持って管理してください。紛失・盗難については一切責任を負いません。
- ゴミは各自お持ち帰りいただくか、指定されたゴミ箱に分別して捨ててください。
- 熱中症対策として、こまめな水分補給と適度な休憩を心がけてください。
- 怪我をした場合は、すぐに近くのスタッフまたは救護テントにお知らせください。
- 他の参加者や観客への迷惑行為（大声での野次、不適切な応援等）は慎んでください。
- 写真・動画撮影は個人利用の範囲内とし、SNS等への投稿は参加者のプライバシーに配慮してください。
- 自転車でのご来場はご遠慮下さい。
- 付近の公園に自転車をとめるのも禁止です。



皆様のご参加をお待ちしております