

普段運動する機会が
少ない子どもたちも大歓迎！
いろんな運動遊びを体験して
体を動かすことの楽しさ
を味わおう！

令和6年度滋賀県民総スポーツの祭典 県民スポーツ大会【交流の部】

親子スポーツ フェスタ 2024

令和6年
7月15日(月・祝)

長浜バイオ大学ドーム | 午前の部 10:00~12:00 受付 9:15
(滋賀県立長浜ドーム) | 午後の部 13:00~15:00 受付 12:15

お申込み必須！
6/17スタート！

お申し込みはQRコードから▶

《対象となるご家族》3才児~小学生とその保護者
《参加費》1家族 500円

午前・午後各先着100組

体験できるスポーツ

- ① モルック
- ② 子どもの運動遊びプログラム(Pic)
- ③ アクティブ・チャイルドプログラム(ACP)
- ④ スポーツリズムトレーニング
- ⑤ ウォーキングフットボール
- ⑥ かんぼ生命ブース
 - ポッチャ体験
 - 缶バッジ作成
 - 体操採点アプリ
- ⑦ ホッケー体験
- ⑧ フライングディスク
- ⑨ スポーツ鬼ごっこ

主催 滋賀県、県内各市町、各市町所管部署、
一般社団法人滋賀県障害者スポーツ協会、
滋賀県レクリエーション協会、競技開催団体

主管 公益財団法人滋賀県スポーツ協会

協力団体 滋賀県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会
滋賀県スポーツ少年団指導者協議会
滋賀県スポーツ推進委員協議会、株式会社かんぼ生命保険

キッチンカー
も来るよ！



楽しもう！



キャッフィー・チャッフィー

来てね！



ゆめをかなえるかんぼくん

MCまゆまゆ



①午前の部10:00~ ②午後の部13:00~
ラジオ体操応援ポケモン
**ルカリオと一緒に
みんなでラジオ体操**

©2024 Pokémon. ©1995-2024 Nintendo/Creatures Inc. /GAME FREAK inc.
ポケットモンスター・ポケモン・Pokémonは任天堂・クリーチャー・ゲームフリークの登録商標です。

体験内容が一部変更になる場合があります。詳しくは滋賀県スポーツ協会ホームページでご確認ください。

PDF版



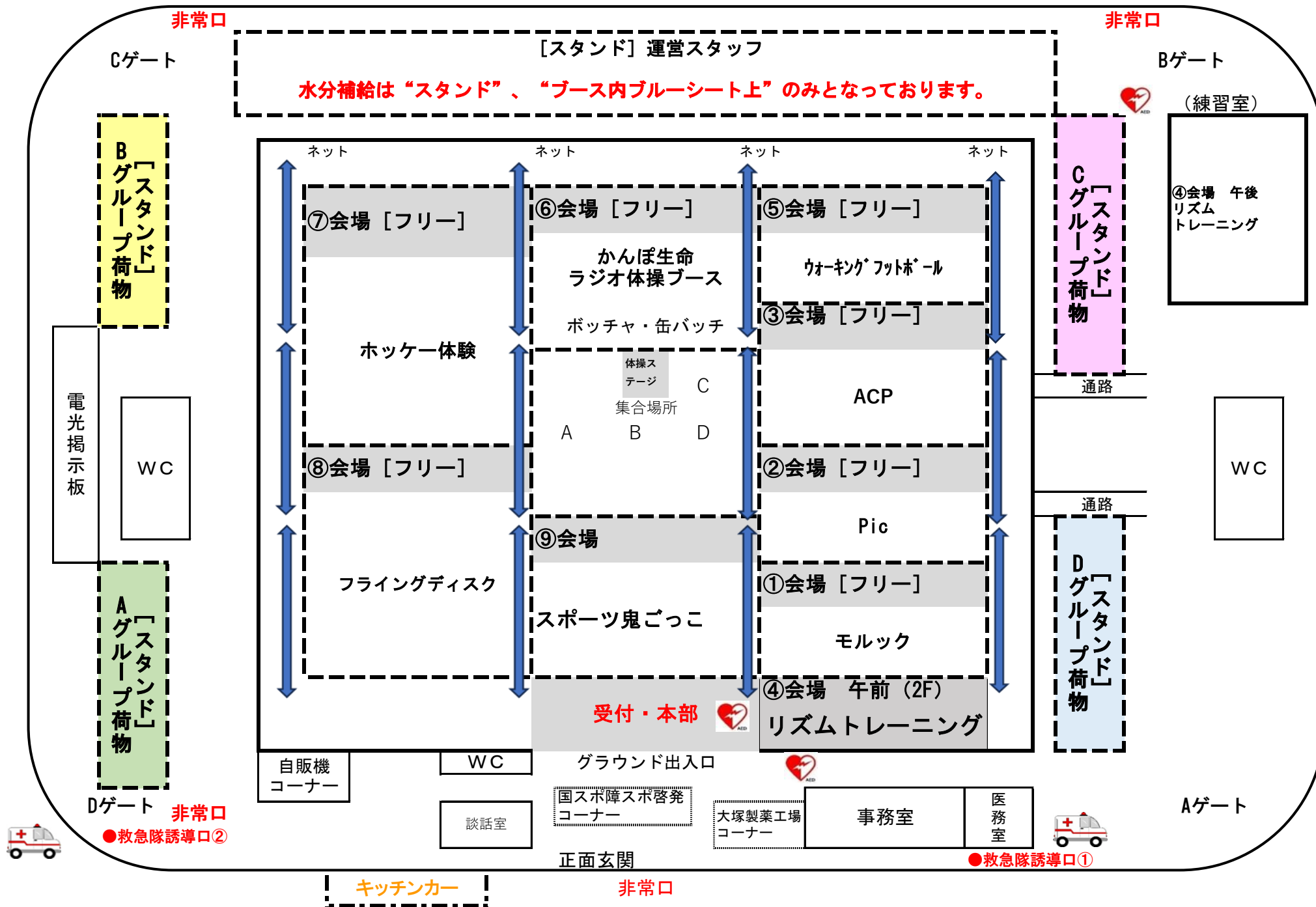
主なタイムスケジュール

【 午前の部 】

時 間	内 容
9 : 1 5	受付開始
9 : 5 5	集合アナウンス
1 0 : 0 0	開催あいさつ （滋賀県スポーツ協会理事長 中嶋実）
1 0 : 0 3	岡本先生、原川先生の紹介 ルカリオ登場
1 0 : 0 8	ラジオ体操
1 0 : 1 2	全体説明
1 0 : 2 0	体験スタート
1 1 : 0 0	ルカリオとの記念撮影抽選発表
1 2 : 0 0	「午前の部」終了

【 午後の部 】

時 間	内 容
1 2 : 1 5	受付開始
1 2 : 5 5	集合アナウンス
1 2 : 5 5	ラジオ体操・ルカリオスタンバイ
1 3 : 0 0	開催あいさつ （滋賀県スポーツ協会理事長 中嶋実）
1 3 : 0 3	岡本先生、原川先生の紹介 ルカリオ登場
1 3 : 0 8	ラジオ体操
1 3 : 1 2	全体説明
1 3 : 2 0	体験スタート
1 4 : 0 0	ルカリオとの記念撮影抽選発表
1 5 : 0 0	「午後の部」終了



『親子スポーツフェスタ2024 実施方法』

●指定されたグループ単位で下記のとおり移動してください。

●④リズムトレーニング、⑨スポーツ鬼ごっこ は、全グループ共通して体験していただきます。

●フリー種目時間は、①モルック ②Pic ③ACP ⑤ウォーキングフットボール ⑥かんぼ生命ブース（ポッチャ等）⑦ホッケー体験 ⑧フライングディスク から選択し体験してください。

	カラー	受付	午前の部					受付	午後の部				
		9:15～10:00	10:00～10:20	10:20～10:40	10:45～11:05	11:10～11:30	11:35～11:55	12:15～13:00	13:00～13:20	13:20～13:40	13:45～14:05	14:10～14:30	14:35～14:55
A-1グループ	黄緑色	受付時間	ラジオ体操・全体説明	⑨スポーツ鬼ごっこ1	フリ-種目時間	フリ-種目時間2	④リズムトレーニング1	受付時間	ラジオ体操・全体説明	⑨スポーツ鬼ごっこ1	フリ-種目時間	フリ-種目時間2	④リズムトレーニング1
A-2グループ				⑨スポーツ鬼ごっこ2	フリ-種目時間1	フリ-種目時間2	④リズムトレーニング2			⑨スポーツ鬼ごっこ2	フリ-種目時間1	フリ-種目時間2	④リズムトレーニング2
B-1グループ	黄色			④リズムトレーニング1	⑨スポーツ鬼ごっこ1	フリ-種目時間1	フリ-種目時間2			④リズムトレーニング1	⑨スポーツ鬼ごっこ1	フリ-種目時間1	フリ-種目時間2
B-2グループ				④リズムトレーニング2	⑨スポーツ鬼ごっこ2	フリ-種目時間1	フリ-種目時間2			④リズムトレーニング2	⑨スポーツ鬼ごっこ2	フリ-種目時間1	フリ-種目時間2
C-1グループ	ピンク色			フリ-種目時間1	④リズムトレーニング1	⑨スポーツ鬼ごっこ1	フリ-種目時間2			フリ-種目時間1	④リズムトレーニング1	⑨スポーツ鬼ごっこ1	フリ-種目時間2
C-2グループ				フリ-種目時間1	④リズムトレーニング2	⑨スポーツ鬼ごっこ2	フリ-種目時間2			フリ-種目時間1	④リズムトレーニング2	⑨スポーツ鬼ごっこ2	フリ-種目時間2
D-1グループ	水色			フリ-種目時間1	フリ-種目時間2	④リズムトレーニング1	⑨スポーツ鬼ごっこ1			フリ-種目時間1	フリ-種目時間2	④リズムトレーニング1	⑨スポーツ鬼ごっこ1
D-2グループ				フリ-種目時間1	フリ-種目時間2	④リズムトレーニング2	⑨スポーツ鬼ごっこ2			フリ-種目時間1	フリ-種目時間2	④リズムトレーニング2	⑨スポーツ鬼ごっこ2

ルカリオと ラジオ体操

●ルカリオ

ラジオ体操講師

●岡本 美佳 先生 (NHKテレビ・ラジオ体操指導者)

●原川 愛 先生 (NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員)



岡本 美佳 先生



アシスタント

原川 愛 先生

ラジオ体操講習会は「一般社団法人簡易保険加入者協会の支援事業による講師派遣」協力により実施いたします。

①モルック

モルック体験



1

フィンランドのカレリア地方の伝統的なゲームを元に、1996年にフィンランドで開発されたスポーツです。ピンを倒すところはボーリングのようで、交互に投げて点数を競ったり、得点を邪魔するのはカーリングやビリヤードのようです。狙ったところに投げるということでは、パラリンピックの競技であるボッチャとも似ています。

2チーム以上で対戦して、先に50点ちょうどになったチームが勝ちです。道具も持ち運びができ、シンプルなルールで誰もが楽しめるスポーツ。

家族や友人とワイワイ楽しんだり、バーベキューやビールを飲みながらゆる〜くもできるし(フィンランドではそんな感じで楽しむことも多いとか)、スポーツとして勝ち負けにこだわってもよいです。シンプルながら奥深いスポーツです。

ピン(スキttl)を立てたり拾ったりする動作は筋肉を使い、投げるときは集中力を使い、点数計算は脳を使うので健康にもよいです。公園でぜひ遊んでみてください。

HOW TO PLAY MOLKKY

モルックの遊び方

2チーム以上のチームを作り、順番にモルックを投げていきます。
スキttlが倒れた本数もしくは書かれた数字が得点となり、
一番早く50点ピッタリになるように競います。

ー準備ー

12本のスキttlを右の図の通りに配置します。
スキttlから3m~4mほど離れたところに
ラインを引くかモルックカーリ(別売り)を置いて準備完了



並べ方

7 9 8
5 11 12 6
3 10 4
1 2

ーモルックの投げ方ー

モルックの投げ方は基本的に自由です!
転がしたり、浮かせて直接倒したり、、、
投げる時モルックの持ち方も決まりはありませんが、必ず下投で行いましょう。

正しい投げ方



謝った投げ方



ー基本的なルールー

1本だけ倒した場合



書かれている
数字が得点となります。

複数本倒した場合



倒した本数が得点となります。

重なった場合



完全に倒れた本数が
得点となります。

立て直す場合



倒れたスキttlは
その場で立て直します。

【ブース運営団体 彦根市モルック協会】

「わたSHIGA輝く国スポ・障スポ2025」のデモンストレーションスポーツとして多賀町でモルックが開催されます。

②Pic(子どもの運動遊びプログラム)

2

Picとは…？

「子どもの運動機会の充実」、「子育て世代の運動参加促進」を目的として作られた運動プログラムです。運動能力が良くなる36の動作を取り入れた楽しめるプログラムです。

例)



走る



跳ぶ



投げる

楽しく、分かりやすく、

沢山の動きを取り入れた運動プログラムです！

〔Picブース プログラム〕

- ① 親子で触れ合いながら行うじゃんけん遊び (走る・回る・くぐるなど)
- ② ビブスを使ったビブスフィーリング (投げる・捕るなど)
- ③ みんなで勝負！コーン倒し起こし対決！ (走る・倒すなど)



**一緒に体を動かして
楽しもう！**



【ブース運営団体 滋賀県総合型地域スポーツクラブ／びわこスポーツクラブ、はーと貴生川スポーツクラブ】

③ACP(アクティブチャイルドプログラム)

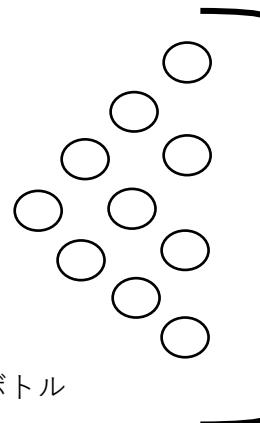
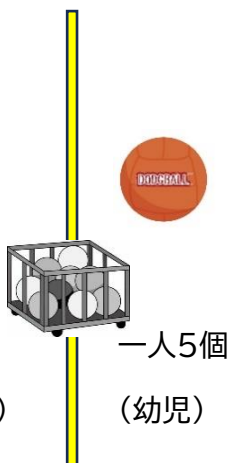
3



子どもたちが楽しみながら積極的にからだを動かせる。それがアクティブ・チャイルド・プログラム(ACP)です。日本スポーツ協会は、子どもが発達段階に応じて身につけておくことが望ましい動きを習得する運動プログラムとして、アクティブ・チャイルド・プログラムを開発しました。短い時間ですが、体験いただきご興味を持っていただければ幸いです。

【蹴る】

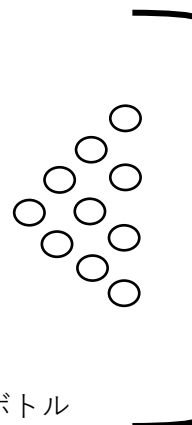
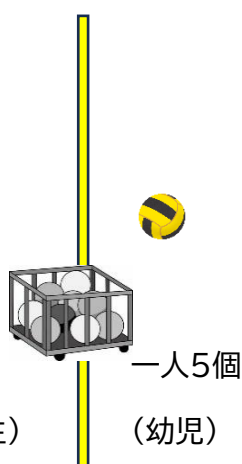
ドッチボール



2ℓ ペットボトル

【投げる】

小ボール

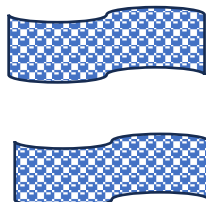


500ml ペットボトル

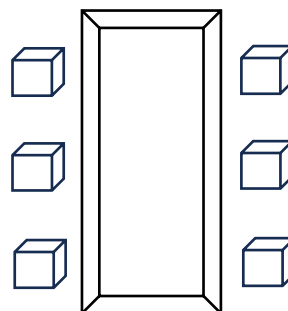
【キャタピラ遊び】



【伝承遊び】



自分で紙鉄砲
作って鳴らしてみよう



④


リズムトレーニング

4



楽しみながら体と脳を鍛える！

音に合わせる、動きを合わせるなど
合わせることを多く行うことで、音楽のビートが脳に影響を
与え、“運動能力”を楽しく向上させることができます！

- 
- ①音に合わせ、楽しく体を動かそう！
 - ②お子さんだけでなく親子で楽しもう！
 - ③簡単＝楽しいはもちろん、失敗しても楽しんで取り組もう！
 - ④楽しい動きとジャンプ！
体も心も弾んでいいジャンプにしよう♪

こんなお子様に体験してもらいたい

- ★身体を動かす喜びを味わいたい！
- ★運動への苦手意識をなくしたい！
- ★楽しく運動能力を高めたい！



参考動画

「谷口遼太郎」氏協力

★午前は2F会場、午後は練習室会場にて開催いたします。

【ブース運営団体 船越隆一、石川陽菜講師】

⑤ウォーキングフットボール

走らないサッカー??

ウォーキングフットボール



●みんな歩いて
プレーするよ!



●相手のボールは
とらないでね!



●ヘディングや
スライディングは×



●プレー中は人に
さわらないでね



接触プレー禁止

- ・性別・世代・障害・経験の有無関係なく安全に楽しめる
- ・誰もが一緒に楽しくプレーすることができる



適度な運動強度

- ・ウォーキングや水中歩行よりもやや高い運動強度
- ・糖尿病や高血圧の予防効果が期待できる



相手（一緒にプレーする全ての人）を思いやる気持ち

- ・協調性が備わる
- ・コミュニティの活性化 ・人と人とのつながり



期待できる効果

思いやりをもつ
子どもの育成



世代、性別、障害の有無を
超えて一緒にプレー



シニア世代の
フレイル予防



世代や立場を超えて、そこにいる誰もが笑顔で健康に！

ウォーキングフットボールに関わるということは――

あらゆる立場の人と人々が笑顔でつながる、
健康的な社会（＝共生社会）づくりに貢献する ことなのです！

作成: ウォーキングフットボールクラブHUMAN
協力: 日本ウォーキングフットボール連盟

お問い合わせ先:

滋賀県フットサル連盟 futsal@mx.bw.dream.jp

【ブース運営団体 滋賀県ウォーキングフットボール協会】

かんぽ生命ブース

ルカリオ／かんぽくん

●ポッチャ

●缶バッジ

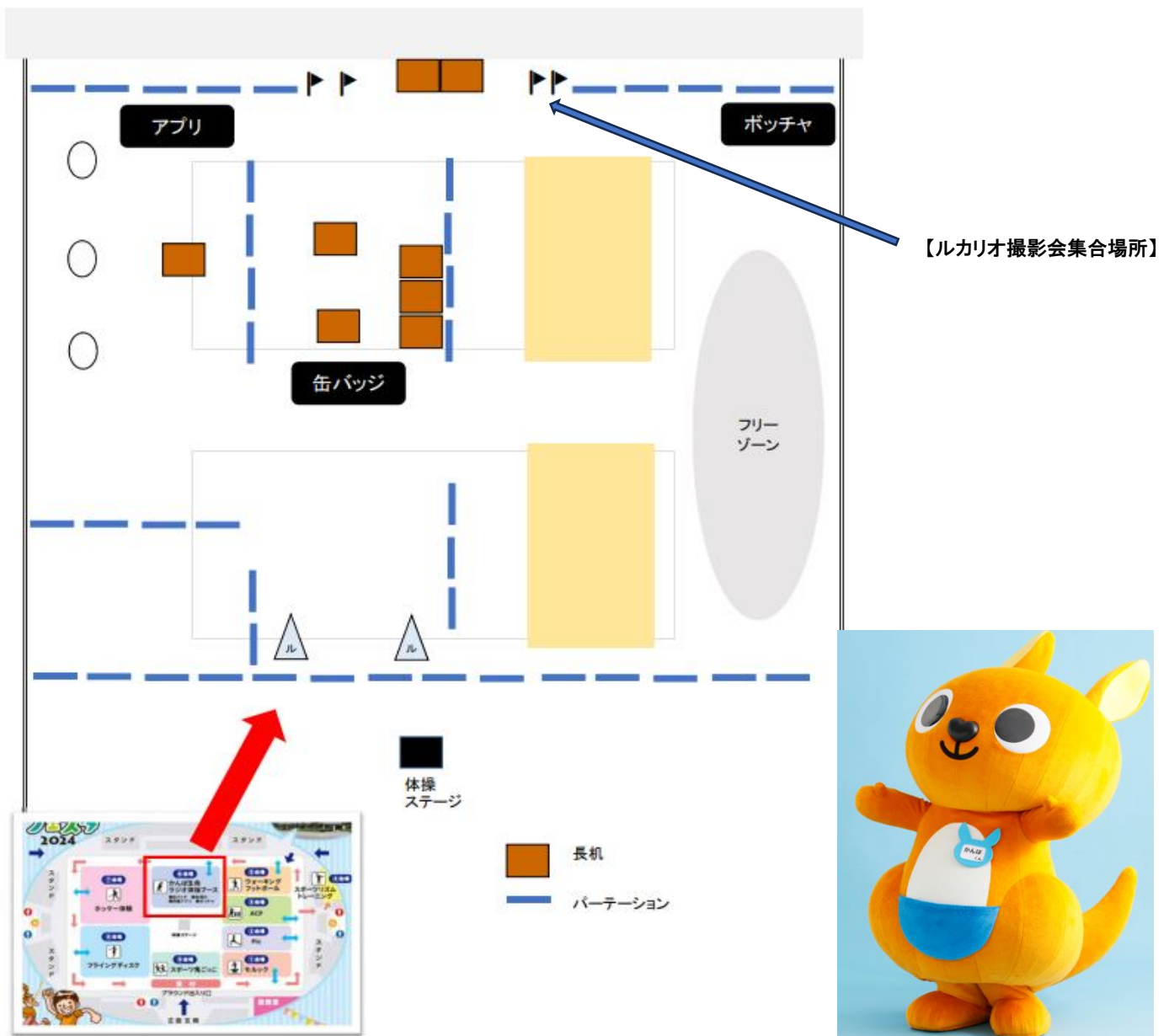
●「ルカリオ」写真撮影会25組

希望される方は受付で配布された「抽選券」に名前等記入し抽選箱に入れてください。

抽選
15分前

↑ 控室

観覧席

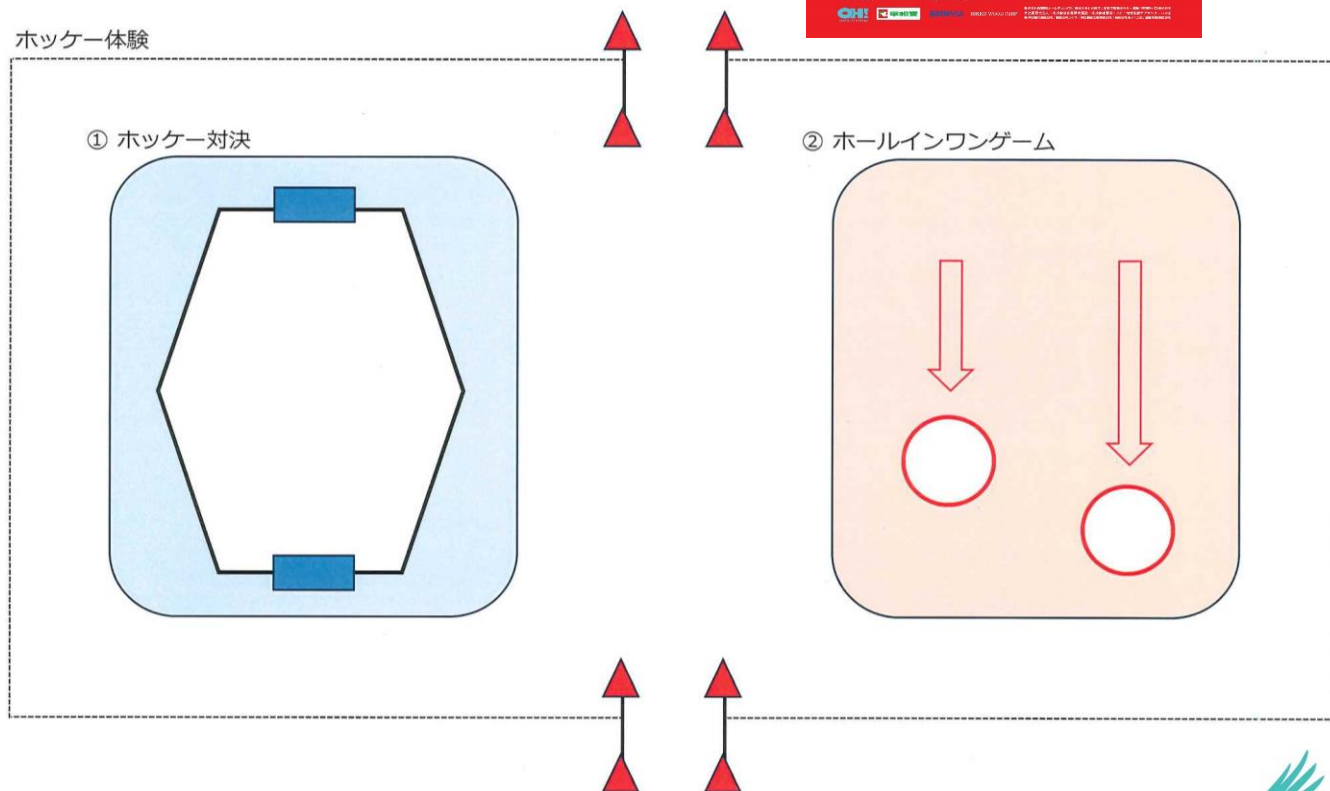


【ブース運営団体 かんぽ生命株式会社】

⑦ホッケー体験

7

1. ホッケー対決ゲーム
2. ホールインワンゲーム



※参加人数等により、内容変更の可能性はあります。

【ブース運営協力団体 BlueSticks SHIGA (ブルスティックスしが)】



いよいよ、来年2025年には、びわこ国体から44年ぶりとなる「わたSHIGA輝く国スポ・障スポ2025」が開催されます。

昭和56年「びわこ国体」ホッケー競技が開催された米原市（旧伊吹町）を起点にレガシーとしてホッケーが根付いてきました。

更なるホッケーの普及・発展を目指し、全く新しいクラブチームとして「BlueSticks SHIGA」が誕生しました。

滋賀県の誇りを胸に、日本一のクラブチームを目指しています。

⑧ フライングディスク

8



まるいディスクを回転
させて飛ばします

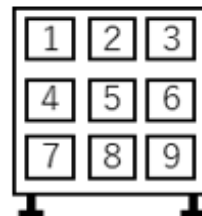
① アキュラシーにチャレンジ



5 m 離れたまるいゴールに10枚投げて何枚入るかな？

② ナインディスクゲッターにチャレンジ

9枚のボード 当てて落とそう！



③ 的あてにチャレンジ

台の上のペットボトルを全部落とそう！



⑨スポーツ 鬼ごっこ

9

★事前に班分けした番号をご確認ください！

スポーツ鬼ごっこは、遊びの王様「鬼ごっこ」を、時代に合わせて、新しく開発をした鬼ごっこです。スポーツでありながらも、遊びやゲームの要素を共存させた鬼ごっこであることがコンセプトです。

＜一般社団法人 鬼ごっこ協会抜粋 コート図＞

子ども・大人・親子一緒に

楽しめるスポーツ鬼ごっこです！

幼児のお子さんは親子、兄弟で

楽しまれた方が良いでしょう！

（ルールの理解・サポート含め）



スポーツ鬼ごっこの基本ルール (一部のみ掲載)

スポーツ鬼ごっこは、鬼ごっこ協会がオリジナル開発した新しい鬼ごっこです。スポーツと遊び、ゲームの良さを取り入れた新時代の鬼ごっこで、決められたルールの中で、子どもから大人までが気軽に楽しむことができます。

基本ルール①	時間内にトレジャー（宝）を多くハント（獲得）したチームが勝ちとなる。
基本ルール②	相手のトレジャーを取りに行きながら、自陣の宝を守る。
基本ルール③	タッチする時は、必ず両手でしっかりとタッチする。
基本ルール④	Tサークルの内側には守りの選手は入ってはいけない。
基本ルール⑤	センターラインを越えて敵陣に入り、相手にタッチされたら自陣のSエリアに戻れば、再スタートすることができる。
基本ルール⑥	敵陣のSエリアに入ると相手からタッチをされない。
基本ルール⑦	タッチする時に、押したり、叩いたり、危険な行為はしてはいけない。

【ブース運営団体 滋賀県総合型地域スポーツクラブ／NPO法人YASU(ほほえみクラブ)】

Emergency Action Plan

(緊急時対応計画)

長浜ドーム 場内図
開館時間8:30~21:30



基本情報

大会名 : 親子スポーツフェスタ2024

施設名 : 長浜バイオ大学ドーム

住所 : 〒520-0829 滋賀県長浜市田村1320

TEL 0749-64-0808

連絡先

総括責任者 : 滋賀県スポーツ協会 TEL _____

施設管理者 : 長浜バイオ大学ドーム TEL 0749-64-0808

運営責任者 : _____ TEL _____

医務室 : 長浜バイオ大学ドーム TEL _____

救護責任者 : _____ TEL _____

_____ TEL _____

警察 : 勝警察官駐在所 TEL 0749-63-3798

消防 : 湖北地域消防本部 TEL 0749-62-0444

タクシー : 近江タクシー TEL 0749-62-0106

_____ TEL _____

病院 1 : 長浜市立長浜病院 (長浜市大戌亥町313) TEL 0749-68-2300

_____ TEL _____

病院 2 : 長浜赤十字病院 (長浜市宮前町14-7) TEL 0749-63-2111

_____ TEL _____

病院 3 : 長浜赤十字病院 (休日・夜間対応) TEL 0749-63-2112

_____ TEL _____

設置場所/ルート

AED : ★事務室前1台 / ★本部席1台

担架 : 本部・医務室

AED : ★Bゲート観覧席側壁1台

救急箱 : 本部・医務室

救急車入口 : 医務室出入口 (医務室待機時)

_____ :

救急車入口 : Dゲート (場内発生時)

車椅子 : 玄関

普段運動する機会が少ない子どもたちも大歓迎！
いろんな運動遊びを体験して
体を動かすことの楽しさを味わおう！

令和6年度滋賀県民総スポーツの祭典 県民スポーツ大会【交流の部】

親子スポーツ フェスタ

楽しもう！

令和6年
7月15日(月・祝)
長浜バイオ大学ドーム
(滋賀県立長浜ドーム)

午前の部 10:00~12:00 受付 9:15
午後の部 13:00~15:00 受付 12:15

参加賞提供会社

バイニアメ

OS-1

オーエスワンゼリー

株式会社大塚製薬工場

公益財団法人
滋賀県スポーツ協会
SHIGA SPORT ASSOCIATION

〒520-0807 滋賀県大津市松本1丁目2-20 滋賀県農業教育情報センター4階
TEL.077-521-8001 / FAX.077-521-8484