

希望郷いわて国体雫石町開催デモンストレーションスポーツ 3 B 体操 体験講座 開催要項

1. 事業名 希望郷いわて国体雫石町開催デモンストレーションスポーツ 3 B 体操体験講座
2. 趣 旨 本年 10 月 2 日（日）雫石町営体育館アリーナにて開催される希望郷いわて国体デモンストレーションスポーツ 3 B 体操を、会場の雫石町民に対するより一層の普及と大会周知を図るとともに、町民の健康増進を図るため、4 月から 8 月まで毎月 1 回参加費無料での体験講座を開催する。
3. 主 催 希望郷いわて国体・希望郷いわて大会雫石町実行委員会、
（公社）日本 3 B 体操協会岩手県支部
4. 共 催 雫石町、雫石町教育委員会
5. 後 援 （一財）雫石町体育協会
6. 主 管 （公社）日本 3 B 体操協会岩手県支部
7. 開催日時 平成 28 年 4 月 23 日（土）、5 月 28 日（土）、6 月 25 日（土）、7 月 23 日（土）、
8 月 27 日（土）
午前 10 時 00 分から午後 0 時 00 分まで
※6 月 25 日のみ「親子 3 B 体操教室」とし、未就学児とその親のペアを対象とする。
8. 開催場所 雫石町営体育館剣道場
9. 参加対象 ①雫石町内在住の方または町内勤務の方。
②年齢や障がいの有無については不問とするが、小学生以下の児童が参加する場合、保護者の同伴を必須とする。
10. 定 員 30 名
11. 参加費 無料
12. 持ち物 室内用運動靴、タオル、スポーツドリンク、その他個人で必要とする物
※体操用具は主管団体手配。
13. 申込先 希望郷いわて国体・希望郷いわて大会雫石町実行委員会事務局（雫石町役場内）
Tel 019-601-5395
申込期間 平成 28 年 4 月 1 日（金）から 8 月 26 日（金）まで
午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分まで
※1 たゞし休日・祝祭日を除く。
※2 当日参加申込み可とする。
14. その他 傷害保険は主管団体にて加入する。

※1 デモンストレーション・スポーツ

デモンストレーション・スポーツ（通称デモスポ）は、国体開催期間中に行われる、子どもからお年寄りまで幅広く親しまれている、あるいは親しむことのできるレクリエーション・スポーツ行事。

※2 3 B 体操とは？

3 B 体操とは、（1）ボール・ベル・ベルターという 3 種類の用具（3 つの B が頭文字の道具）を使う、（2）参加者に合わせ、無理のない範囲でストレッチや有酸素運動、筋肉トレーニングを行うことができる、（3）年齢や人数に合わせた体操ができ、赤ちゃんを含んだ親子ペアや幼稚園・保育園のレク、小中学生の児童・生徒から高齢者グループ、障がいのある人でも行える、といった特徴をもち、継続的な実施により、心身ともに健康な生活が送れるよう、総合的な体力づくりの推進を目的に普及を進め、県内会員数も 2,000 人超と多くの方に親しまれている。