

第2回 嬉野市 ゆるスポーツ

友人、家族、もちろん一人でもOK!

参加者募集!



ゆるスポーツとは?

「もっと気軽に、もっと楽しく運動できたら…」

その思いから生まれたのが、誰でも楽しめる「ゆるスポーツ」。初回大好評につき、第2回を開催します！子どもも大人も、ご家族でも、お友だち同士でも参加大歓迎！笑いながら、ゆる～く楽しめるスポーツ体験をどうぞ！

種目は裏面をご覧ください

日 時: 令和8年2月11日(水) 祝日

① 午前の部 09:30～12:00 (受付 09:00～)

② 午後の部 13:30～16:00 (受付 13:00～)

場 所: 嬉野市中央体育館 U-Spo

参加費: 無料 ※事前申込が必要です。

持ち物: 室内用シューズ、飲みもの、タオル

オンライン申込
(電話等でも受け付けます)



※申込者多数の場合は
締め切ることがあります。



【主催】 嬉野市 文化・スポーツ振興課 スポーツ振興グループ

TEL : 0954-42-3316 e-mail : sports@city.ureshino.lg.jp

【協力】 一般社団法人 世界ゆるスポーツ協会

当日の様子が市SNS等に掲載
される場合があります。
ご了解のほどよろしくお願い
いたします。



種目紹介



うんちスポーツは、うんちのくからやってきた、すてきな「うんちぼうし」をかぶったりかぶらなかったりして、たのしくからだをうごかすスポーツです。頭から落とさないようバランスを取って動くことで、体幹が鍛えられます。「うんち」について親子で楽しく会話するきっかけを作り、子どものトイレトレーニングにも役立ちます。

表情迷ドレーは、表情を使った個人メドレー。菩薩のようなあの人や今日だけは怒り顔！クールなあの人や満面の笑顔も見られるかも！？楽しみながら表情筋を鍛え、活き活きとした表情に！体験している人も見ている人も思わず笑顔がこぼれます！



100cmをいかに遅く走るかを競う競技。簡単に見えるけれど、厳しいルールが設定されていて、意外と難しい。汗もかくし、ちゃんと疲れる。自然と、インナーマッスルも鍛えられる。なにより、かなりスリリング。スピードよりも、集中力、体幹バランスが勝負の要となる、異色の「超・短距離走」です。

モニターに表示されるピクトと同じポーズをしよう！ピクトはライフ、スポーツ、エンタメの各テーマから選ぶことができます。出題ピクトは12問！スタートしたら10秒以内にピクトをみながらポーズをできるだけ早く正確にマネしてください。



年齢とともにノドの機能が低下することをご存じでしょうか？息がしづらくなり、ご飯もうまく飲み込めなくなっていくのです。ノドの機能を回復させる一番の方法は、たくさん声を出すこと。専門家とともに考えられた、楽しみながら行えるリハビリゆるスポーツ！

シーソー玉入れはカゴがシーソーのようにグラグラする不思議な玉入れ。入れ過ぎたら注意！カゴがひっくり返って玉はゼロに。自分の攻撃の時にはカゴをひっくり返さないように、相手の攻撃の時にはカゴをひっくり返すように。チームで協力して勝利を目指しましょう！



ゆるスポーツに追加の楽しさ！

話題のNewスポーツ「モルック」体験できます！

各種目の動画を嬉野市ホームページで公開しています。
こちらの二次元バーコードを読み取り、ご覧ください。



世界ゆるスポーツ協会
のホームページは
こちらをご覧ください



嬉野市 文化・スポーツ振興課