

龍北月例チャレンジ

チャレンジジャー大募集!!

9/10

(木)

9/29

(火)

龍北月例チャレンジとは・・・

龍北スタジアムが
毎月チャレンジするテーマ（種目）
を発表します

チャレンジである皆さんにはそれに
挑戦していただきます!!

ほかのチャレンジより
1Mでも
多く跳ぶ

1秒でも
速くゴール
する

1回でも
多く回数を
やる

今月のテーマ

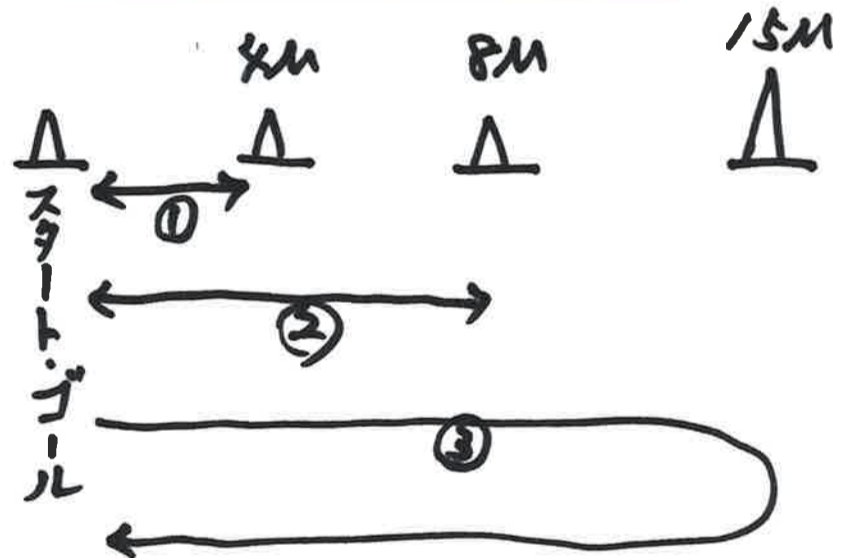
(例) サイドステップ 3 往復+10M 片道ダッシュでタイムを競う!!
スタートと同時に左右にあるコーンを必ずタッチして 3 往復
その後 10m 先のまで走り抜けてゴール!!



今月のテーマ

前後走り 2 往復 + 15M 往復ダッシュ

- ① スタート後、4M 先のコーンをタッチし、後3走りスタートへ戻る
 - ② 8M 先のコーンをタッチし、後3走りスタートへ戻る
 - ③ 15M 先の大コーンを回ってスタートまで戻りゴール!!
そのタイムを競います。
- ①②でスタートに戻った時、スタートのコーンを必ずタッチして下向き



参加料 陸上競技場の利用料のみいただけます

参加対象 どなたでも参加できます

- ルール**
- 必ず龍北陸上競技場にある『専用コーナー』を利用してチャレンジしてください
 - チャレンジ前にスタッフへ一声かけてください
備品が必要になる場合はスタッフから受け取ってください
 - 何回チャレンジしても OK!
 - 必ず動画で取り組んでいる様子を撮影してください
※1人でチャレンジする時はスタッフが撮影のお手伝いをします
(状況によってはお待ちいただく場合もあります)
 - タイム計測や回数計測はスタッフが動画を確認して行います

最終ランキング 1~3 位を
表彰対象とし

★ステキなプレゼント
をご用意します

※各部門で 1 位を獲得された方の動画を
龍北総合運動場 Facebook 等
で使用させていただく場合もあります

表彰部門
今月の対象者

- ① 18 歳 ~ 34 歳 (高校生を除く)
 - ② 35 歳 ~ 45 歳
 - ③ 46 歳 以上
- 各部門、男女別です。



チャレンジしている
様子を動画に撮って



龍北スタジアムへ
送ってください



スタッフが審判員として
動画を確認しチャレンジ
認定します

🎁 ランキング上位者には毎月ステキなプレゼントします★

＼ 家族・友だちを誘ってどんどん送っちゃおう! /
撮影した動画は龍北スタジアムへ次の方法で送信してください

88018j@asics.com

