

【主催】東御市

TOMI city
20TH
ANNIVERSARY
2024

Sports Challenge

Challenge Sports 8
in TOMI



2024 SUMMER

暑い夏にスポーツで
熱くなろう！

Special

- ① 雷電まつり スプラッシュ!RAIDEN
Summer Fest. RAIDEN
- ② 芝生広場で朝活 ウォーキング・ピラティス
ラジオ体操
- ③ パリ2024オリンピック パブリック
ビューイング
- ④ 日本体育大学体操部 演技発表会
- ⑤ スポーツでまちづくり講演会

【運営・問合せ】



Sany TOMI

COMMUNITY CLUB・SPORTS & CULTURE・

一般社団法人 Sany TOMI

〒389-0404 長野県東御市大日向 319

☎ 0268-55-3330

✉ info@sanytomi.com

🌐 <https://sanytomi.com/> sanytomi

SNS
Check !



Instagram



Facebook

8/3^土

雷電まつり

昨年に引き続きダンスステージ『Summer Fest.RAIDEN』に加え、今年は新たに水まきイベント『スプラッシュ!RAIDEN』と大盛り上がりする事、間違いなし!『スプラッシュ!RAIDEN』で会場を冷やしたら、『Summer Fest. RAIDEN』で熱くならう!最後には会場の皆さんも参加できる、DJによるダンスフェス!!

15:00~ スプラッシュ!RAIDEN

音楽とダンスと水まきの融合イベント!
どなたでも参加できます!ただし、濡れます!!
参加の方は濡れても問題ない服装で参加してください。
水鉄砲はこちらでも用意はしますが、ご持参いただいてもOK!また、水中メガネを着用していただくとより安全です。
※こちらのイベントは「水まき」ですので、水の掛け合いではありません。

15:30~ Summer Fest. RAIDEN

近隣で活動中のダンススクールの皆さんのダンスステージと中学生DJの「DJ風」によるダンスフェス!

【出演チーム】
Sany TOMIダンススクール
SONA Dance Studio
STUDIO EAST
Love your Self studio
CBS上田
ロックダンスCONNECT
Dance spirits
DJ風



※時間は予定です。前後する場合がございますので予めご了承ください。



CHALLENGE SPORTS EIGHT

2024 SUMMER

内容や時間など情報が変更する場合がございます。詳しくはSany TOMIイベント情報ページをご覧ください。

https://sanytomi.com/event/challengesports8_2024



8/29^木

日本体育大学体操部 演技発表会

夏の風物詩となっている「日体大体操部演技発表会」が今年も開催されます!昨年は久しぶりの入場制限なしの開催でなんと約1,000名の来場がありました!!今年も子どもたちが大喜びの学生との「交流会」と圧巻の「演技発表会」の2本立てです。
8月29日(木)は東御中央公園第一体育館へGo!!!!
※入場定員は設けておりませんが、当日の来場者数によっては入場をお断りさせていただく場合がございます。予めご了承ください。

会場 東御中央公園第一体育館

スケジュール 18:15~ 受付開始
18:30~ 体操交流会
19:10~ 演技発表会



●体操交流会

体操のお兄さん、お姉さんがマット運動を教えてください、組体操体験で肩の上に立てるかも!?その他、ボールや縄、バランスボールなどで楽しく身体を動かしながら体操部の皆さんと楽しもう!そして最後はみんなでリズム体操!

●演技発表会

100名による日本で唯一の集団男!男子のみで行う圧巻の演技と女子のみで行う華麗な演技。
マット演技では前転や後転などの基本的な技から宙を舞う迫力のあるタンブリング!最後には徒手体操、マット運動、組体操を合わせた体操部ならではの演技をご覧ください!

★時間や内容などは変更する場合がございます。詳細はSany TOMIホームページ又はSNSでご案内いたしますのでそちらをチェックしてください。

芝生広場で朝活! 涼しい朝に運動をしよう!

時間 am 6:30~am 7:00 場所 東御中央公園芝生広場
雨天時は東御中央公園第二体育館で開催をします

8/10^土

ピラティス風エクササイズ

「ピラティス」って聞いた事ありますか?姿勢や動作の改善に効果的な運動で多くの芸能人もボディメイクの為に取り入れている今、大人気のエクササイズ!
朝活では、そのピラティスの要素を取り入れたエクササイズを青空の下、立ったまま実施します。運動初心者の方でも大丈夫!運動不足を解消するにはもってこいのプログラム!!ご家族お友達をお誘い合わせの上、お気軽にご参加ください!

【講師】



横山 和貴

姿勢改善スタジオ-PIT-代表トレーナー
パーソナルトレーニングを通して、人それぞれの正しい姿勢・動きづくりの指導を行い、その方の「在りたい姿」へのサポートを行なっている。
また、ピラティスインストラクター養成研修の講師も務め、県内外の指導者育成にも尽力している。
姿勢や動作改善を通じた、腰痛肩こりなどの慢性不調の改善サポートを得意とする。



8/17^土

ウォーキング

早起きが楽しくなる!沢山の仲間たちと一緒に、爽快なウォーキングで心身ともにリフレッシュ!
芝生広場のトラックを、それぞれのペースで歩きましょう。子どもからお年寄りまで、みんな楽しめる上、ポールを使った新しい歩き方も体験できる、ウォーキングです。
多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

【講師】



谷 貴人

公益財団法人
身体教育医学研究所
指導主任

からだを育み、こころを育み、きずなを育む
~研究と実践 愛称は「しんたい」~

「しんたい」は、誰もが「からだを育み、こころを育み、きずなを育み」ながら、地域で健やかに暮らし続けられることを願って、研究と実践をしています。



8/24^土

ラジオ体操

~ NHKテレビ体操出演者と ~

夏の朝活の定番!ラジオ体操!!講師にNHKテレビ体操の実技アシスタントとして出演中で東御市地域おこし協力隊 & Sany TOMIの森山 雅斗と昨年まで現役で活躍されていた今井 菜津美さんをお迎えして開催します。子どもから高齢者まで一緒にできる体操をご家族みんなでしましょう!!

【講師】



森山 雅斗

「NHKテレビ・ラジオ体操、みんなの体操 出演者」
元「NHKテレビ・ラジオ体操、みんなの体操 出演者」
東御市地域おこし協力隊
SanyTOMIスタッフ



今井 菜津美

日本体育大学
体操部コーチ
元「NHKテレビ・ラジオ体操、みんなの体操 出演者」

★芝生広場で朝活は事前申し込みなどはございません。当日動きやすい服装でいらしてください。

Special

朝ごはんの店あり!
おにぎり・おはぎ・お茶が
購入いただけます!
ラジオ体操をして、そのまま
公園で朝ごはん♪



パリ2024オリンピック パブリックビューイング

GMOアスリーツパークでトレーニングを積んだ男子・女子マラソンの選手がパリ2024オリンピックに出場します！
みんなで応援しよう！！

会場 東御中央公民館ロビー

スケジュール

8月10日(土) 14:00～

男子マラソン

8月11日(日) 14:00～

女子マラソン

事前申込は
必要ありません



宮城 亮氏 講演会 スポーツでまちづくり

人口減少、高齢化など地域課題が深刻な現代…課題をそれぞれの立場だけで解決する事は難しい…そこで「地域課題×総合型地域スポーツクラブ」をテーマとした講演会&意見交換会を開催！！

日時 8月30日(金)

13:30～16:00

会場 東御中央公民館3階講堂

対象 スポーツや地域課題解決
などに興味のある方



事前申込についてはSany TOMIホームページイベント情報をご覧ください。

ChallengeSports 8 イベントスケジュール

日	イベント	会場	問い合わせ
8月2日(金)	えらべる運動教室 ～ラクなからだの使い方(眼・腕・呼吸)	保健センター	健康推進課
8月3日(土)	雷電まつり	田中商店街	商工観光課
8月7日(水)	リオデジャネイロオリンピック金メダリスト 金藤 理絵さん水泳教室	市民プール	健康推進課
8月9日(金)	えらべる運動教室 ～ラクなからだの使い方(生活動作・農作業)	保健センター	健康推進課
8月10日(土)	芝生広場で朝活～ピラティス風エクササイズ～	中央公園芝生広場	Sany TOMI
	パリ2024オリンピックパブリックビューイング ～男子マラソン～	中央公民館ロビー	スポーツ係
	パリ2024オリンピックパブリックビューイング ～女子マラソン～	中央公民館ロビー	スポーツ係
8月17日(土)	芝生広場で朝活～ウォーキング～	中央公園芝生広場	Sany TOMI
	パラリンピック競技「ボッチャ」体験会	第二体育館	身体教育医学研究所
8月24日(土)	芝生広場で朝活～ラジオ体操～	中央公園芝生広場	Sany TOMI
	アサマスタークロスウォーク	中央公園スタート	商工観光課
8月29日(木)	日本体育大学体操部～体操交流会&演技発表会～	第一体育館	Sany TOMI
8月30日(金)	宮城 亮氏 講演会～スポーツでまちづくり～	中央公民館3階講堂	Sany TOMI
8月31日(土)	東御市水泳大会	市民プール	東御市スポーツ協会
9月1日(日)	湯の丸ヒルクライム	新張～湯の丸高原	スポーツ係

【問い合わせ先】

健康推進課	0268-64-8882
商工観光課	0268-64-5895
スポーツ係	0268-75-1455
Sany TOMI	0268-55-3330
身体教育医学研究所	0268-61-6148
東御市スポーツ協会	0268-62-2200

新着情報は是非ホームページをご覧ください！



東御市ホームページ
<https://www.city.tomi.nagano.jp/category/suports-suishin/166378.html>



Sany TOMIホームページ
https://sanytomi.com/event/challengesports8_2024