

ゆるゆらスポーツ ひかり

編集・光市スポーツ推進委員協議会／発行・光市教育委員会スポーツ推進課

光市光井9-18-4 光市スポーツ館内

Tel 0833-74-3605

Fax 0833-72-4850

HIKARIスポーツフェスタ 2026開催

日時:2026年10月18日(日)9:00~13:00

～家族、仲間みんなでスポーツを体験しよう～

開催場所: SANKYUアリーナひかり、光スポーツ公園

第1回SANKYU CUP「モルック大会inHIKARI」

- ・会場:メインアリーナ
- ・時間:9:30~12:30(受付:9:00~9:20)
- ・対象:小学生以上
- ・定員:先着24チーム
(3~6名/チームで事前に申し込んでください)
- ・問合先:光市教育委員会スポーツ推進課
TEL:0834-74-3605
- ※見学は自由です!

ステージイベント

- ・会場: SANKYUアリーナひかり前特設会場
- 9:30~10:00 Aloha Lani Studio(フラダンス)
- 10:10~10:30 三輪幼稚園(和太鼓演奏)
- 10:40~11:10 聖光高校ダンス部(HIP HOP)
- 11:20~11:50 J. FELLOW(HIP HOP)
- 12:00~12:30 アロハ・フラ島高(フラダンス)
- ※イベント終了後に餅まきを行います!

謎解きウォーク

- ・会場: SANKYUアリーナひかりスタート~光スポーツ公園~SANKYUアリーナひかりゴール
- ・時間:9:00~12:00(受付:8:45~11:00)
- ・対象:どなたでも(小学生未満は保護者同伴)
- ・定員:なし(当日受付のみ)
- ※クイズに正解すると先着で景品プレゼント!

キャッチボールクラシック(日本プロ野球選手会)

- ・会場:光スポーツ公園 第1球場
- ・時間:9:15~10:15(9:00~競技説明)
- ・9人1チームが5人と4人に分かれ、2分間で何回キャッチボールが出来るか競います
- ・対象:光市野球スポーツ少年団 ※見学は自由です!

SANKYU CUP「2・3歳児20mダッシュ競争」

- ・会場:メインアリーナ
- ・時間:11:15~12:00(受付:10:50~11:10)
- ・対象:光市内在住2・3歳児(当日の満年齢)
- ・定員:各年齢先着30名(事前予約)

乳幼児のための親子体操

- ・会場:サブアリーナ
- ・時間:10:00~11:00(受付:9:30~9:50)
- ・対象:6ヵ月~幼児(首が座ってること)
- ・定員:先着60組(事前予約)

健康チェック

- ・会場:ホール
- ・時間:9:00~12:00(受付:8:45~11:00)
- ・種目:①歩行能力測定
②ベジチェック(推奨野菜摂取量)
③メディカルアナライザー(血管年齢)
- ・対象:光市内在住18歳以上
- ・定員:各種目先着50名(できるだけ事前予約をお願いします)

【申込み・問合せ】

9月28日(月)10:00~10月2日(金)17:00

参加申込みは、モルック大会は光市スポーツ館、それ以外はSANKYUアリーナひかり窓口に申込書をFAXまたは直接お持ちいただくか、QRコードからお申込みください。

【光市教育委員会スポーツ推進課】

〒743-0011 光市光井9-18-4
TEL:0833-74-3605 Fax:0833-72-4850

Mail: taiiku@edu.city.hikari.lg.jp

【SANKYUアリーナひかり】

〒743-0011 光市大字光井1941-1
Tel:0833-72-9100 Fax:0833-72-9550

Mail: hikari-suposhin@ec4.technowave.ne.jp

※平日8:30~17:15(土日祝日受付不可)



モルック大会

乳幼児のための親子体操
2・3歳児20mダッシュ競争

健康チェック

キッチンカー
も来るよ!

HIKARIスポーツフェスタ2026

主催:公益団団法人光市スポーツ振興会 光市 光市教育委員会
特別協賛:山九樹光支店 明治安田生命保険相互会社徳山支社光営業所
後援:光市スポーツ協会協力:光市スポーツ推進委員協議会 (一社)日本プロ野球選手会
ミズノスポーツサービス(株) 光市中学生リーダー J. FELLOW
聖光高校ダンス部 三輪幼稚園 (一社)はびスポ アロハ・フラ島高
Aloha Lani Studio 光市野球スポーツ少年団 光オリエンテーリングクラブ

※当日の荒天候等、中止・変更は

「(公財)光市スポーツ振興会」のホームページ【<http://hikari-suposhin.com>】Instagram【https://www.instagram.com/hikari_suposhin/】

にて、ご案内させていただきます。

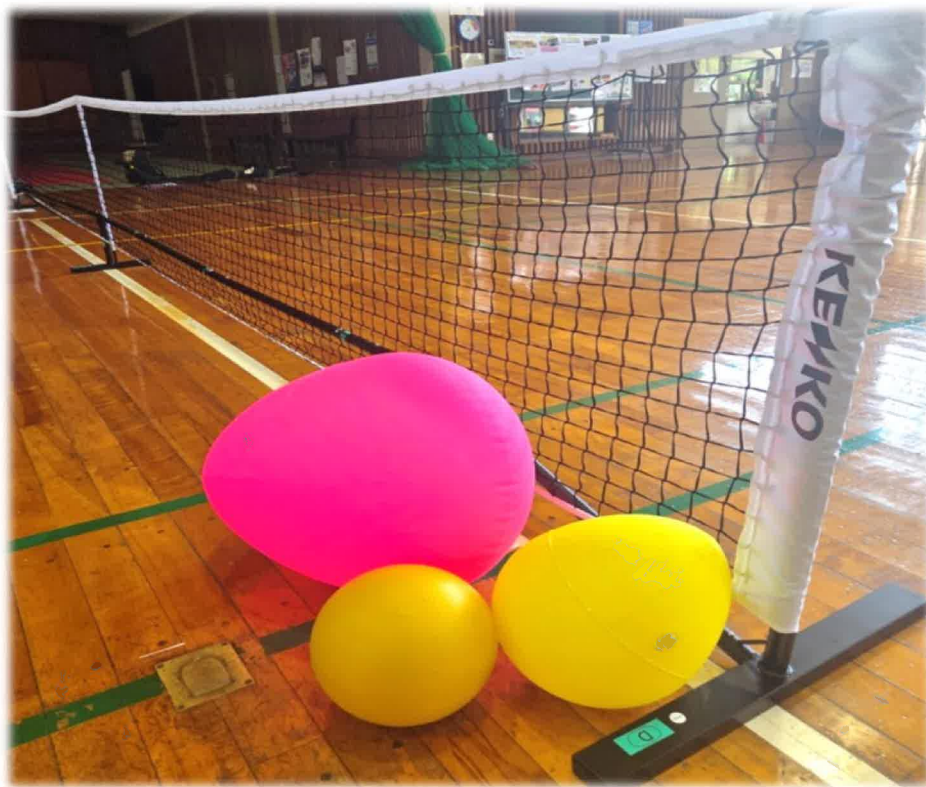
ホームページ



Instagram



New sports 『バウンスボール』



<基本のルール>

3人1組、1set11点の3setマッチで競います。
 ネットの高さは75センチ、バドミントンサイズのコートを使用します。
 サーブは必ずワンバウンドで下打ちで、対角線に相手のコートに入れます。
 相手チームは誰が返しても構いません。
 ラリーは必ずワンバウンドさせて、一回で相手コートに返します。
 ※横打ち、上打ちは禁止です。
 ※小学3年生以下、身体に障がいをお持ちの方、70歳以上はツーバウンドで返してもOKです。



3人1組が基本ですが、2対2でも1対1でも楽しめます。
 光市では色々なボールを準備しています。
 お気軽にお問合せください。

光市教育委員会スポーツ推進課
 ☎0833-74-3605

令和8年度 周南地域スポーツ推進委員協議会研修会 報告

7月4日(土)に周南地域スポーツ推進委員協議会総会と研修会が周南市で開催され、研修会では以下の内容を受講しました。



■基調講演演題「出会いが人を变え、つながりが未来をつくる」

講師：徳山中央病院 井生 知宏氏(元順天堂大学駅伝部)



■初任者研修演題「スポーツ推進委員の活動について」

講師：光市スポーツ推進委員 栗本 雅文氏



■実技研修種目：バウンズボール



＜参加者の感想＞

- ・バドミントンコートに腰下のネットを張り、ソフトバレーボールくらいのボールを用いて、テニスのようなワンバウンドが可能なバレーを行ったが、想像していたより動き回って良い運動になった。
- ・今回は、周南市、下松市、光市のスポーツ推進委員の混成チームで対戦形式の実技研修を行ったが、初めてのメンバーでも自然と声かけしながら行えたので、勝ち負けにこだわらず楽しくできた。やっぱり、勝つとうれしかった。
- ・レシーブはワンバウンドで返球するルールを、70歳以上はハンデでツーバウンドもOKのルールで競技をしたが、他の世代と一緒にチーム戦ができて楽しかった。

「周南市スポーツ推進委員協議会 presents 市民モルック大会」 報告

7月18日(土)
新南陽ふれあいセンター

周南市スポーツ推進委員協議会が主催の大会に光市スポーツ推進委員から2チームが出場しました。予選リーグは全18チームが3チーム毎に6コートに分かれて競い、各コートの1位2位3位で決勝リーグを戦いました。我がチームは予選リーグ1位と2位で、決勝リーグでは1位グループで3位、2位グループでも3位となりそれぞれ表彰を受けました。周南市の皆さんとも交流ができた楽しい大会でした。来年は決勝リーグ1位を目指して頑張ります！

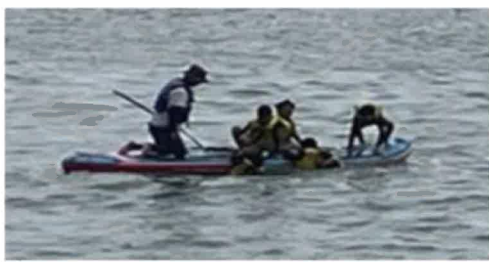


2026マリンフェス&砂 ASOBeach in 光



7月20日(祝・月)の海の日イベントが開催されました。

午前中は悪天候により中止されましたが、午後のイベントは予定通り行われ、参加者は『光市自慢の海』で、様々な体験を行いました。



《スポーツ推進委員のつぶやき》

暑い夏もうすぐ過ぎ、いよいよ秋ですね!!スポーツの秋到来です。気温も下がり身体を動かすには最適な季節がやって来ます。ですが、急に激しい運動をしてしまうとケガをする危険も隣り合わせです。自分に合った競技とウォーミングアップをしっかりとってスポーツを楽しみましょう。

《次号のお知らせ》

- ・HIKARIスポーツフェスタの報告
- ・出前講座の報告
- ・その他



「レーダーリフレクター(反射器)のハナシ」
「取り付けておいた方がよいネ」
「ほう、どうして？」
「小型船舶やカヤックはレーダー波を反射しにくいため、大型船舶から探知されやすくなる」
「義務かい？」
「船舶検査の対象外となる2馬力未満のゴムボート等では法律上義務はナイよ」
「へえ」
「自作でも出来るし、向きに気を付けて取り付けナ」