

佐世保・親子スポーツ 「コンプリート」チャレンジ!



開催概要・参加方法



期間：2026年2月1日(日)～3月20日(金・祝)



対象：佐世保市内の年少～小学生の親子



参加ステップ



① 9つのミッションに
チャレンジ!



② 全部できたら
チェック!



③ スマホから
オンライン申請!



景品：V・ファーレン長崎 観戦ご招待! (抽選)

※交通費は自己負担



⚠ ※安全に注意して行いましょう

期 間 2026年2月1日(日)～3月20日(金・祝)

参加対象 佐世保市在住の年少～小学生親子

参加料 無料

参加方法 裏面の9つのチャレンジ全てを達成したら申請

申請方法 右の二次元コードから申請

景 品 V・ファーレン長崎(5/17予定)観戦招待

抽選で10組(20名)※交通費は自己負担










(※やむを得ない事情により、景品の日程や内容は変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。)

当選発表 当選者のみにメールにて通知いたします(4月上旬頃)



主催：佐世保市スポーツ振興課(24-1111)

裏面：親子でチャレンジ！ミッションチェック表

クリア	ミッション名	やりかた・ルール
<input type="checkbox"/>	①ペンギン歩き 	自分の足首を手でつかんだまま、ヨコ歩きで1分間動いてみよう！
<input type="checkbox"/>	②しあわせの深呼吸 	お外に出て、きれいな空気を胸いっぱいに取り込んで、深く5回深呼吸しよう。
<input type="checkbox"/>	③まねっこポーズ 	お子様が自由にとったポーズを、おうちの人が完璧に真似して5秒間キープ！
<input type="checkbox"/>	④どんぐり・落ち葉拾い 	近くの公園へ行って、冬のどんぐりやきれいな色の落ち葉を1つ見つけてね。
<input type="checkbox"/>	⑤椅子スクワット 	椅子に座るギリギリのところで動きを止めて、また立つ。これを10回くり返そう！
<input type="checkbox"/>	⑥なわとび（エア可） 	親子で合計100回跳ぼう！縄がなくても、跳ぶマネ（エアなわとび）でOK！
<input type="checkbox"/>	⑦『させぼ』探し 	お散歩しながら、看板や建物で「さ」「せ」「ぼ」の文字を1つずつ見つけてね。
<input type="checkbox"/>	⑧坂道ダッシュ 	佐世保の坂道を、親子で20メートル（約30歩分）全力で駆け上がろう！
<input type="checkbox"/>	⑨体幹バランス王 	親子で向かい合って片足立ち。20秒間フラフラせずに立っているかな？

保護者の皆様へ（安全に楽しむためのルール）

- ・場所の確認：室内では家具に注意、屋外では車に注意して安全な場所で。
- ・無理をしない：体調に合わせて調整し、悪い時は休む。
- ・正直に申告：お子様の成長を信じる自己申告制です。
- ・雨天時の特例：雨の日は屋外ミッションを室内運動に変更OK。

