令和8年度
東部地区　外へとび出せ



運動会

目的

外へ出る機会の少ない在宅障害児・者（身体・知的・精神）を対象に運動会を開催し、外へ出ることの楽しさを味わい、交流を深めることにより、社会参加の促進を図ることを目的とします。

令和8年12月5日（土）
10:00～12:30

場　所　高知県立山田特別支援学校　体育館
※駐車場は学校指定の場所に駐車して下さい。

受　付　9:30～受付開始です

参加費無料

参加対象

在宅の障害児・者（身体・知的・精神）及び保護者ならびにボランティア。
参加者には参加賞（昼食：お弁当）がでます。
※なお、事前の申し込みがない場合は、昼食（お弁当）を配布できないことがあります

申込方法

参加者名・人数等を別紙「申込書」に記入し「育成会本部」まで郵送もしくはFAXで返送して下さい。不明な点等ありましたら「育成会本部」まで連絡して下さい。

※参加申し込み締切り日　　令和8年11月6日（金）

9:30～	参加受付	参加の受付はすみましたか？ 軽食・飲み物を用意しますので、「参加人数」と「名前」を受付に伝えてください。
10:00～	開会式	開会式に並ぶため係りの人が呼びに来ます。どこに行ったら良いかわからない時は係りの人が優しく教えてくれますので声を掛けてくださいね。
10:20～	①追っ掛け 玉入れ競争	オニ（カゴ）に向かって玉をなげよう～！
10:45～	②富くじ	色々な長さのひもをつなぎ合わせてチームで長さを競いましょう。
11:05～	③パン食い競争	毎年恒例のパンくい競争！？パンを上手に口でとって、さあ！ゴールまで「かけっこ」だ！
11:25	休憩	
11:35～	④ミュージック・ケア	みんなで楽しくミュージック・ケアしませんか？
12:00～	閉会式	開会式と同じように並んでください。
12:30～	閉会	最後に忘れ物のないように。お疲れ様でした。



皆さんにお願い

- 駐車場は学校指定の場所にお停めください。
- 上履きは持参して下さい。
- 寒さ対策をしましょう。
- ごみは持ち帰りください。

主催：高知県、高知県知的障害者育成会
【問合先】外へとび出せ運動会事務局
香南くろしお園（担当；深木・小松亜）
電話：0887－55－3130
【申込先】育成会本部（小松・川口）
FAX：088－855－6181

令和８年度　外へとび出せ運動会
プログラム

①おっかけ玉いれ



あらあらふしぎ？
玉をいれるはずのカゴが動いていきます。
カゴを背負ったスタッフを追いかけて、みんなで協力して玉入れをしましょう！

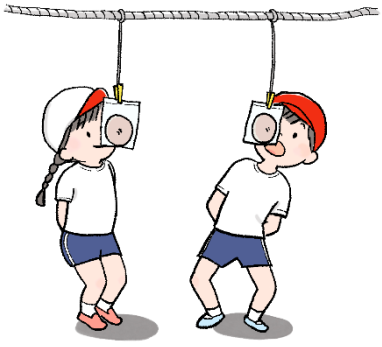
②とみくじ

箱の中には「ながいひも」「みじかいひも」と色々あります。ひもどうしをくくりつけて長いチームが勝ち！
団体競技なので協力しましょう。



③パンくい競争

おまちかねの「パンくい競争」です！
手をつかずに上手にとってくださいね。



④ミュージック・ケア

さいごは「ミュージック・ケア」です。音楽に合わせて心のままに自由に楽しく表現しましょう♪





運動会のテーマは「交流」です。ふだん、話すことの少ない参加者とも交流してみませんか？

なにか、困ったことがあれば、スタッフに聞いて下さい。　けがなく、たのしく、交流をしましょう。