

B&Gチャレンジ フェスティバル開催

10月

B&Gチャレンジフェスティバルとは、過去に行ってきたB&Gチャレンジの種目の中で人気の高かった5種目を実施し、すべて個人戦で競う10月限定の大会です。

みんなで
チャレンジ!



- ★ 実施期間：2017年10月1日(日)～31日(火)
- ★ 実施場所：海洋センター 市町村内の他の施設
- ★ 参加対象：地域住民・観光客など、どなたでも参加可能
- ★ 表彰：優秀センター・クラブ(参加人数の多いセンター・クラブ)、個人の表彰
優秀センター・クラブは3位まで表彰(1位のみ副賞贈呈)、個人は成績優秀者10位まで表彰(副賞贈呈)
- ★ ラッキー賞：各センター・クラブごとに抽選で1名に参加記念品を贈呈(5種目全て実施した方のみ対象)

実施種目

ぴったり体内時計

準備物

・ストップウォッチ

ルール

ストップウォッチを見ずに体内時計でぴったり20秒を計る。20秒に近ければ近いほど得点が高くなる。

統一ルール

1人1回チャレンジ。

加点方法

20秒ピッタリ20点
±0.1～0.5秒9点
±0.6～1.0秒8点
±1.1～1.5秒7点
±1.6～2.0秒6点
±2.1秒以上5点
※小数点第二位以下切り捨て

【点数早見表】

20秒ピッタリ!	20点
±0.1～0.5秒	9点
±0.6～1.0秒	8点
±1.1～1.5秒	7点
±1.6～2.0秒	6点
±2.1秒以上	5点

※小数点第二位以下切り捨て



目指せ!家事マスター

～家事の大変さを知ろう～

準備物

・丸めた新聞紙5つ
・ゴミ箱
・半そでの衣類3枚
(ビブスなどでもOK)

ルール

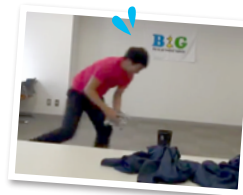
丸めた新聞紙5つをゴミ箱に捨て、くしゃくしゃの衣類3枚をキレイに畳んで重ねるまでの時間を競う。

統一ルール

スタートから衣類までの位置は大股5歩離す。
畳み方は何でもOK!(できるだけキレイに畳む)

加点方法

20秒以内10点、21秒～29秒台8点、
30秒～35秒台5点、36秒以上3点



スポーツの秋! 上体起こし!

～この星で一等賞になろう!～

準備物

ストップウォッチ、マット(クッションなど)

ルール

30秒以内に上体起こしが何回できるかで競う



片方の人が膝を抑えます



起き上がります

統一ルール

肘が胸から離れないようにする

加点方法

できた回数がそのまま得点になる
例) 10回 → 10点

カメラ目線は真似しないで
いいわよ。集中して!



ピンポン玉 ～この星で一等賞になろう!～ ペットボトルリフティング

準備物

ピンポン玉と2リットルペットボトル

ルール

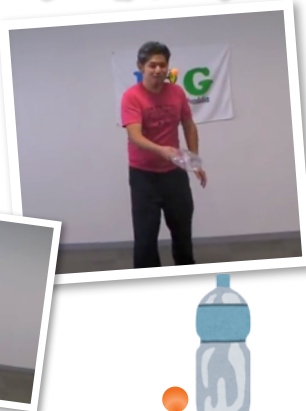
2リットルのペットボトルでピンポン玉をリフティングの要領でポンポン弾く。
弾けた回数がそのまま得点になる。

統一ルール

ピンポン玉が下に落ちたらアウト

加点方法

弾いた数がそのまま得点になる 例) 10回できたら10点



ペットボトル DE ウルトラ C ～ 栄光へのかけはし ～

準備物

・水を3分の1入れた500mlペットボトル

ルール

ペットボトルを1回転させて投げ、倒さずに着地させる。
より少ない回数で着地させられるかで競う。

加点方法

【点数早見表】

回数	1回	2回	3回	4回	5回	6回
得点	200点	80点	60点	40点	20点	10点



【お問い合わせ】B&G 財団 事業部 海洋センター・クラブ課 担当：中村・進藤・吉田

TEL：03-6402-5314 / FAX：03-6402-5315