

# ボディメンテカップ東北フライトエアロビック選手権大会 エアロビックフェスティバル in 仙台 大会案内

## 【はじめに】

3月13日以降マスク着用が個人判断となり、5月8日以降は新型コロナウイルスの感染法上の位置付けが季節性インフルエンザと同じ「5類」に移行となりました。今後、感染予防対策は個人に委ねられることとなり、大会におきましても体調チェックや検温は原則として行いませんが、下記にご留意いただき各自でご対応をお願いいたします。

- ・大会前の日々の健康管理
- ・体調不良の場合の参加自粛
- ・自身が感染した場合、発症日を0日として5日以内に大会が開催される場合の参加(外出)自粛
- ・マスクの携帯と効果的な場面での着用(不織布マスク推奨)
- ・手洗い等の手指衛生
- ・密接、密集の極力回避
- ・長時間の会話、身体接触の回避

【開催日】 2023年9月16日(土)

【会場】 本山製作所青葉アリーナ(青葉体育館)

〒981-0912 宮城県仙台市青葉区堤町一丁目1番5号

【アクセス】 公共交通機関でお越しください。

仙台市営地下鉄：北仙台駅 北2番出口から徒歩5分

JR仙山線：北仙台駅 徒歩10分位

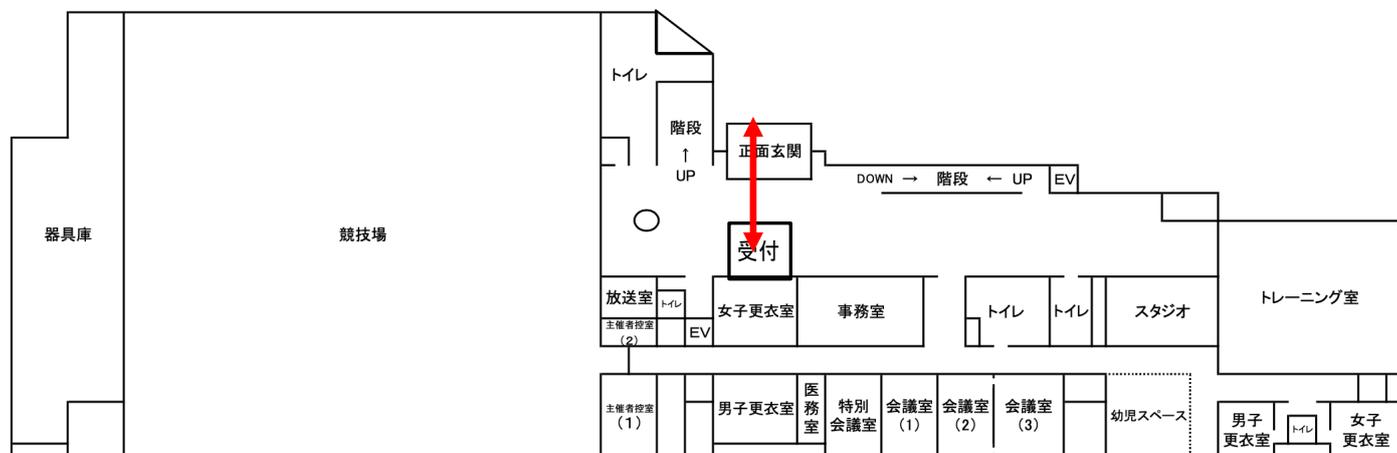
仙台市営バス：台原入口、北仙台駅、葉山町バス停下車 徒歩5分

宮城交通バス：台原入口、北仙台駅下車 徒歩5分

【駐車場】 大会関係者以外の施設利用者の方も利用しますので、満車になった場合は周辺の有料駐車場をご利用ください。

近隣商業施設、店舗の駐車場は絶対に利用しないでください

## 【1F 平面図】



## 【フライト受付】

- ・ 受付は受付時間内に部門に分かれて行います。
- ・ 受付は「選手のみ」行います。受付が終わりましたら2階観覧席に速やかに移動してください。コーチ、同伴者、一般の方はそのまま2階観覧席にお進みください。
- ・ 安全ピンは受付に用意してありますので各自でご利用ください。  
\*アリーナ内は土足厳禁です。アリーナ入り口で履き替えてください。  
アリーナ入口横の下駄箱には数に限りがあります。間違いや紛失を防ぐためにもシューズ入れやビニールなどをご利用の上、各自で管理していただきますようお願いいたします。

## 【更衣室】

- ・ 体育館 1F、アリーナ側の更衣室は優先利用できます。
- ・ 1F 更衣室にはロッカー（100円リターン式）が男女共にあります。

## 【2F 観覧席】

- ・ 席の指定はありませんのでご自由にお使いください
- ・ 観覧席でのウォームアップはご遠慮ください

## 【飲食可能エリア】

- ・ **ロビー休憩スペースなどその他の場所での飲食は禁止**とさせていただきます。
- ・ ご飲食は観覧席、正面玄関入口付近の長椅子、2階西側入口スペース、2階ロビーのみ可能です。
- ・ 隣の方と十分に間隔をとってください。
- ・ **館内にはゴミ箱がありませんので各自でお持ち帰りください。**

### 【アリーナ内応援/撮影可能エリア】

#### ■フライト競技

アリーナ内での応援、撮影は不可

#### ■発表会

撮影は「撮影エリア」のみ可とし、受付時に許可証を受け取ってください。

#### ■リレーレッスン

アリーナ内での応援、撮影は不可

※ フラッシュ撮影、赤外線 フィルター等を利用した撮影、350mm 以上の望遠レンズを使用した撮影は、禁止いたします。

### 【ボディメンテカップ東北フライトエアロビック選手権大会】

アップに関して下記にご留意いただきますようお願いいたします。

- ① 利用状況を確認して密にならないよう分散してご利用ください。
- ② 屋外や1階ロビー前でのアップはできません。

### 【フライト進行手順】

- ① 時間になりましたら選手/コーチはアリーナ内にお入りいただけます。
- ② グランドマスターズ・マスターズ・シニアの1stステージ→ユース→グランドマスターズ・マスターズ・シニアの2ndステージの順に行います。
- ③ 開始前にアナウンス及びスタッフの指示に従い所定の位置についていただきます。
- ④ 1stステージのみ参加、トライアル部門の方は、指定エリアで行います
- ⑤ 競技が終了した選手は荷物を持って速やかに2F観覧席に移動をお願いいたします。
- ⑥ ユースは2ndステージ終了後に、その他の部門はスローエアロビック体験会終了後に結果発表を行います。1～3位の呼ばれた方はステージにお越しください

### 【エアロビックフェスティバル in 仙台 発表会】

- ① 受付時間になりましたら、代表者1名受付にお越しください
  - ② コメントシート
  - ③ 音源 CD
- を、提出し参加賞をお受け取りください

アップに関して下記にご留意いただきますようお願いいたします。

- ① 利用状況を確認して密にならないよう分散してご利用ください。
- ② 屋外でのアップはできません。

### 【エアロビックフェスティバル in 仙台 発表会進行手順】

- ① 時間になりましたら出場者はアリーナ内にお入りいただけます。
- ② 指定場所に整列し、スタッフの指示に従って発表エリアへお進みください
- ③ 発表が終わりましたら、指定場所に戻り他の発表をご覧ください

### 【スローエアロビック体験会】

時間になりましたらアリーナにお入りください  
どなたでもご参加いただけます

スローエアロビックでは、シンプルで自然な動きを取り入れながら、カロリー消費ではなく、気分を好転させることを重視しています。音楽に合わせて楽しく体を動かすというエアロビックの本質的な魅力を、低強度領域の運動へと裾野を広げようという考え方に基づいています。今回ご紹介するのは、そんなスローエアロビックの基本として位置づけた3つの動作です。どの動きも音楽に合わせて腰を振り、つい笑顔がこぼれてしまうような動きをくり返します。振りを覚える煩わしさはありません。音楽に合わせて仲間と一緒に楽しく体を動かします。決して頑張らず、無理をせず、誰もがそれぞれのライフスタイルの中で実践できるように。スローエアロビックにはそんな思いが込められています。

地域の集まりで、運動会で、親子の軽運動教室で、職場で、お友達の集まりで、レクリエーションとして、ぜひやってみませんか？「動きを教えて欲しい」「教えてくれる人を紹介してほしい」など、宮城県エアロビック連盟にお気軽にご相談ください

### 【フライトエアロビック選手権大会 結果発表】

1位から3位の名前を呼ばれた方はアリーナ正面にお集まりください。  
代表の方に賞状と賞品をお渡しします

### 【エアロビックフェスティバル in 仙台 リレーレッスン】

受付時に参加賞とリボンを受け取り、リボンはシューズの紐に結んでください  
時間になりましたらアリーナにお入りください  
事前に参加申込み、または当日申込みいただいた方のみご参加いただけます。  
当日受付もいたします。受付時間：15:30～16:30。参加費は2500円となります。  
(発表会・東北フライトエアロビック選手権参加の割引はありません)  
2階観覧席での運動は行わないでください

### 【熱中症対策のお願い】

まだまだ気温の高い状態が続いております。十分に体調を整えてご参加ください。  
熱中症対策を各自で行ってください。万が一、体調が思わしくない時は早めに処置をすると重症化を防ぐことができます。体調がおかしいなと思ったら、スタッフまでお声がけください

### 【写真撮影コーナー】

今日の思い出の記念に写真をご自由にお撮りください。

※ 主催者がSNSなどに選手以外のご来場者が写っている画像、動画を掲載する場合がありますのであらかじめご了承ください

※ 会場ではデサントのフィットネスシューズや小物の販売があります