

2024 スポーツ体験会 のご案内

申込先は裏面をご参照ください。
各競技申込先が異なりますので、ご注意ください。

スポーツ体験会参加にあたって

- 詳しくは各スポーツ体験会の担当者にお問い合わせください。
- 本スポーツ体験会にご参加の場合には、来訪前の体温測定・マスクの着用をお願いします。※発熱（37.5度以上）・咳などの症状がある場合、本スポーツ体験会の参加をご遠慮ください。

飛び込み DIVING

プールに思いっきり飛び込んでみよう！
トランポリンも体験できるよ。

プログラム内容 ▶▶ トランポリン・飛び込み体験

日時	9月7日(土) 10:00～12:00
会場	三重交通G スポーツの杜 鈴鹿
対象	小学1年生～小学6年生(25m以上泳げる子)
定員	30名
持ち物	水着、タオル、運動できる服装、飲み物、参加料(保険代) 800円
申込締切	8月17日(土)

水球 WATER POLO

水球とは水の中で行うハンドボールのような競技です。ゴールキーパーを含めた7人対7人で点を取り合い勝敗を競います。素早く力強いプレーから迫力ある点の取り合いが魅力で、「水中の格闘技」と呼ばれています。

プログラム内容 ▶▶ ①②水球独特の動き「巻き足」に挑戦！
パス体験！必殺シュート体験！ゲーム体験！

日時	①8月18日(日) 9:00～11:00 ②9月23日(月・祝) 9:00～11:00
会場	①三重県立稲生高等学校 25mプール ②三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 25mプール
対象	①小学1年生～中学3年生 男女 ②小学1年生～高校2年生までの女子限定
定員	①②30名
持ち物	①②水着、ゴーグル、タオル、水分補給できるもの、保険代1,000円
申込締切	①8月11日(日) ②9月16日(月・祝) ※開催日一週間前

ローイング ROWING

水面を滑るように進むスピード感。自然の中で競技する心地よさや開放感は想像以上です。また、2人以上の種目では一糸乱れぬチームワークでシンクロした時の感動は大きな魅力です。

プログラム内容 ▶▶ ボート乗艇体験・ローイングマシン体験
(天候によっては、ローイングマシン体験のみになります)

日時	7月20日(土) 8:30～12:30
会場	大台町B&G海洋センター艇庫
対象	小学5年生～中学3年生
定員	15名程度
持ち物	運動のできる服装、運動靴、帽子、タオル、着替え、飲み物、防寒着、参加料(保険代)500円
申込締切	7月17日(水)

ビーチバレーボール BEACH VOLLEYBALL

ビーチバレーボールは8m×8mのコートで行います。基本は2人制ですが、3人制や4人制、男女混合などの試合もあります。砂浜で行うことが多く砂、風、太陽光などの影響があるため、勝つためには高さやパワーだけでなく、技術や戦術も大きな要素となります。

プログラム内容 ▶▶ 基本(ルール、砂の上での動き方、パス、サーブなど)
試合形式によるビーチバレーの体験

日時	9月28日(土) 9:00～13:00
会場	津市御殿場海岸(競艇場側)
対象	小学生～中学生
定員	40名
持ち物	熱中症対策(帽子、タオル、汚れてもいい靴下、日焼け止め、飲み物、塩タブレットなど)、参加料100円(保険料含む)
申込締切	9月20日(金)

セーリング SAILING

小型ヨットに乗り、海上に設置したパイを回って順位を競います。

プログラム内容 ▶▶ 全長2.3mの小型ヨットを使用した試乗会

日時	9月1日(日) 9:00～12:00
会場	伊勢湾海洋スポーツセンター(津ヨットハーバー)
対象	小学3年生～中学3年生
定員	6名
持ち物	長そで長ズボンの水はけのよい服装、帽子、運動靴、ウィンドブレーカー、飲み物、着替え、保険料800円(ライフジャケットは主催者で準備します)
申込締切	定員になり次第、申込を締切ります。

自転車競技 CYCLING

ママチャリとはちがったスピード感が、自転車競技の魅力です

プログラム内容 ▶▶ 競輪場見学、競輪場走行体験、トレーニング体験

日時	(現在未定)11月以降に体験会を計画しています。四日市競輪場で1回、松阪競輪場で1回の開催予定。8月中旬ごろに日時を決定し三重県自転車競技連盟ホームページに掲載します。 ※日時が決定した時に案内メールを送ってほしいという方は、事前に「三重県自転車競技連盟ホームページ」→「お問い合わせ」よりメッセージを送ってください。"体験会の案内希望"と書いておいてください。
会場	四日市競輪場(四日市)、松阪競輪場(松阪市)
対象	小学6年生～中学3年生の男女
定員	各30名
持ち物	運動できる服装、運動靴、軍手、参加料(保険料含む)1,000円(可能な人は自転車、ヘルメットをご持参ください)
申込締切	実施日の3日前

相撲 SUMO

明るく、楽しく、いきいきと、子供たちが取り組める環境です。

プログラム内容 ▶▶ 遊びを取り入れた相撲の基本を楽しく行えます。
※授業や部活動にもご利用できます

日時	毎週土曜日(※練習のない週もあります)、 祝日、長期休業中(※12月29日～1月4日休業予定) 9:30～11:30
会場	宇治山田商業高校 相撲場
対象	小学生・中学生・指導者等
定員	10名程度
持ち物	タオル、水筒、ジャージなど ※参加される場合は各自で保険をかけていただきます
申込締切	なし

ボクシング BOXING

三重県トップ選手と一緒にボクシングを体験しよう！
当日は、年齢や運動レベルに合わせた体験メニューを用意していますので安心してご参加申し込みください。

プログラム内容 ▶▶ 三重県トップアマチュアボクシング選手によるボクシング指導。年齢や運動レベルに合わせた体験メニューでたのしく強くなるよ

日時	7月20日(土) 11:00～	会場	三重県立久居農林高校
対象	小学5年生～中学3年生	定員	20名
持ち物	運動着、体育館シューズ、水分補給等、保険代800円		
申込締切	7月18日(木)		

フェンシング FENCING

近年徐々に知名度や競技力が上がってきているフェンシング競技。素早い動きの中に相手との心理戦があり、体だけでなく頭も使うとても楽しい競技です。

プログラム内容 ▶▶ 近くでフェンシング観戦
おもちゃの剣でフェンシング体験(痛くありません)

日時	9月28日(土) 14:00～16:00、2月16日(日) 10:00～12:00		
会場	海星高校	対象	小学生
定員	30名	持ち物	保険代100円
申込締切	1週間前		

ライフル射撃 RIFLE SHOOTING

国スポ種目のビームライフルを体験します。
10m先の標的を狙います。

プログラム内容 ▶▶ ビームライフルを使って体験射撃を中心に行います。
当日は国スポ選手から指導を受けられるかもしれません。

日時	11月4日(月・祝) 9:00～12:00 ※申込多数の場合は、13:00～15:00も加えた2部制		
会場	三重県営ライフル射撃場		
対象	中学1年生～中学3年生	定員	30名程度
持ち物	参加料(保険代500円)当日徴収。動きやすい服装、飲み物(施設内に自動販売機はありません。)		
申込締切	10月27日(日) ※応募多数の場合は、これ以前に締め切ることがあります。		

アーチェリー ARCHERY

弓を使って矢を射的に当てる。的の中心ほど点数が高く、一番高い点数を出した人が勝ちとなる。得点を争う競技です。

プログラム内容 ▶▶ 初心者用の弓具を使用したアーチェリー体験

日時	①8月18日(日)、8月24日(土)、9月7日(土)、9月28日(土) 10月19日(土) ②8月18日(日)、8月25日(日)、9月8日(日)、9月28日(土) 10月12日(土)、11月9日(土) 全日程 AM10:00～12:00		
会場	①四日市四郷高校アーチェリー場 ②三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 多目的広場		
対象	①②中学生以上	定員	各会場10名(先着順)
持ち物	動きやすい服装、帽子、タオル、飲料水、参加費各会場500円		
申込締切	それぞれ1回のプログラムとなります。(複数回の参加も可能です。)定員になり次第締め切ります。		

なぎなた NAGINATA

なぎなたは全身運動です。左右均一の動きが多く、バランスの取れた体を作り、正しく美しい姿勢を身につけることができ、礼儀作法が身に付きます。

プログラム内容 ▶▶ なぎなたの基本(構え、足さばき、面打ちなど)

日時	9月8日(日) 10:00～11:30(受付9:30～)		
会場	稻生高校		
対象	小学1年生～中学3年生	定員	先着20名
持ち物	保険料800円、運動ができる服装、飲み物		
申込締切	8月31日(土)		

ボウリング BOWLING

ストライクをだそう！
スポーツとして、「たのしく」ボウリングを体験！

プログラム内容 ▶▶ ルール・マナー、基本フォーム、ゲーム体験

日時	①8月25日(日) 10:30～12:00 ②9月1日(日) 10:00～11:30		
会場	①伊賀にんにんボウル ②鈴鹿グランドボウル		
対象	①②小学1年生～中学3年生	定員	①30名 ②32名
持ち物	運動のできる服装、靴下、飲み物、参加費500円(保険料含)		
申込締切	開催日の1週間前まで		

トライアスロン TRIATHLON

「泳ぐ」「こぐ」「走る」この三つの遊びをルールに基づき連続して行うのがトライアスロンです。過酷なイメージがありますが、キッズからシニアまで幅広い年齢層の方が生き活きと愉しめる生涯スポーツです。

プログラム内容 ▶▶

トライアスロンの3つの動きを愉しく体験してもらう基本的な内容になります。度会町出身のエリート選手(柘田兄妹)を講師に、トライアスロンスイムの体験・自転車の基本動作・速く走るための動き、トランジション(次の種目への切替え)などをゲーム感覚で愉しく体験し、最後に極短い距離の変則アクアスロンレース(スイム・ラン)を体験します。

日時	9月8日(日) 9:00～13:00
会場	宮リバー度会パーク・遊水プール鏡(度会町)
対象	小学1年生～中学3年生で25m以上泳げる方
定員	35名 ※先着順
持ち物	参加料1,000円(保険料含む)、水着、スイムキャップ、ゴーグル、自転車(種別は問いません、普段乗りなれているもの)、自転車用ヘルメット(通学用も可能)、自転車・ラン練習に適した服装・シューズ、上履き、給水用の水筒
申込締切	8月31日(土) ※定員に達した時点で締め切ります。

カヌー CANOE

自分で漕いで進む楽しさと水面からの景色を体験してください。国スポ種目スプリント、スラローム、ワイルドウォーターやポロにもつながります

プログラム内容 ▶▶

ライフジャケットを装着しパドルの扱いを練習した後、ツーリング艇というカヤックで漕ぎだします。カヤックのコントロールを練習してから小島池を周回したりボール遊びをします。

日時	8月11日(日)、8月12日(月・祝) 9:30～12:00 警報、雷、強風時は中止、それ以外は雨天決行です		
会場	孤野町小島スポーツ公園前 小島池 B&G艇庫		
対象	小学5年生～中学3年生	定員	各先着15名
持ち物	濡れても良い服装、帽子、サンダル、飲み物、タオル、着替え、参加料(保険代含む)1,000円		
申込締切	8月1日(木) 17:00		

スキー SKIING

夏季オフシーズンは、路上で行うローラースキーで、走る滑る爽快感を体験できます。
冬季は、美しい回転弧を描いてゲレンデを滑走する基礎スキー、タイムを競うアルペン、登坂で勝負するクロスカントリーなど、スノースポーツが体験できます。

プログラム内容 ▶▶

- ①夏季オフシーズンは、ローラースキーで、クロスカントリースキーが体験できます。
- ②冬季は、楽しく安全にゲレンデ滑走、スピード重視のアルペン滑走、クロスカントリーをはじめとする普段体験できないスノースポーツを指導します。

日時	①8月18日(日)、10月13日(日) 8:30～12:00 ②12月22日(日)、1月18日(土) 9:00～15:00
会場	①宮川ラブリバー公園(伊勢市) ②岐阜県、長野県のスキー場(県外)
対象	小学1年生～中学3年生
定員	①各回15名 ②各回20名
持ち物	保険料(800円)、(ローラースキー、クロスカントリースキーの用具レンタル可。ご相談ください)
申込締切	開催日の14日前まで