

# 2025 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。



## アーティスティックスイミング Artistic swimming

音楽に合わせて数々の動きや泳ぎ方を組み合わせた演技を行い、それらの技の完成度や表現力を競うスポーツです。

**プログラム内容** ▶▶ 音楽に合わせて簡単な演技を体験してみましょう。

<b>日時</b>	令和7年1月26日(日)、2月2日(日)・16日(日) 12:00~14:00	<b>対象</b>	背泳ぎ、クロール、平泳ぎができる小学4年生以下(男女問いません)
<b>会場</b>	三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 水泳場	<b>持ち物</b>	保険代100円、鼻せん代500円、水着、帽子、ゴーグル、タオル、飲み物
<b>定員</b>	各10名	<b>申込締切</b>	各開催日の前日まで



## 飛込 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・飛込体験

<b>日時</b>	令和7年1月18日(土) 10:00~12:00	<b>持ち物</b>	水着、タオル、運動できる服装、飲み物、参加料(保険代) 800円
<b>会場</b>	三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 水泳場	<b>申込締切</b>	令和6年12月28日(土)
<b>定員</b>	30名	<b>対象</b>	小学1年生~小学5年生(25m以上泳げる子)



## 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、「キングオブスポーツ」と呼ばれています。

**プログラム内容** ▶▶ ①鈴鹿市の水球チーム「リヴィエール三重」の育成コースの練習を体験できます。②水球の基本動作やパス・シュート、ゲーム体験をします!

<b>日時</b>	①令和7年1月15日(水)・22日(水)・29日(水) 18:00~20:00(17:45集合) ②令和7年3月2日(日) 9:00~11:00(8:50集合)	<b>対象</b>	①小学1年生~中学3年生(25m以上泳げる者に限る) ②小学1年生~中学3年生
<b>会場</b>	三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 水泳場	<b>持ち物</b>	水着、水泳用キャップ、バスタオル、ゴーグル、保険代1,000円
<b>定員</b>	①各5名 ②30名	<b>申込締切</b>	①各回の週の月曜日まで ②2月23日(日)まで



## ローイング Rowing

ボート漕ぎと同じ動作を習得できるローイングエルゴメーターを体験。希望者には当日併催されているエルゴ大会に参加可能。安定した艇(ナックルフォア)に乗艇予定。

**プログラム内容** ▶▶ ローイングエルゴ体験・ナックルフォア乗艇・エルゴ大会参加(希望者)

<b>日時</b>	令和6年12月21日(土) 9:00~12:00	<b>持ち物</b>	防寒対策、帽子、運動ができる服装、着替え、水分、サンダル、体育館シューズ、保険代(一人500円)
<b>会場</b>	大台町B&G海洋センター艇庫	<b>申込締切</b>	令和6年12月18日(水)
<b>定員</b>	6名	<b>対象</b>	小学3年生~中学3年生及びその保護者



## 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。

<b>日時</b>	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	<b>対象</b>	小学生・中学生・指導者等
<b>会場</b>	宇治山田商業高校 相撲場	<b>持ち物</b>	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)
<b>定員</b>	各10名程度	<b>申込締切</b>	なし

## 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。



## 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)

<b>日時</b>	令和7年2月16日(日) 10:00~12:00	<b>対象</b>	小学生
<b>会場</b>	海星高校	<b>持ち物</b>	100円(保険料)
<b>定員</b>	30名	<b>申込締切</b>	開催日の1週間前まで



## 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)

<b>日時</b>	令和7年3月8日(土) 10:00~11:30(受付9:30~)	<b>対象</b>	小学1年生~中学校3年生
<b>会場</b>	NHW三重武道館 剣道場	<b>持ち物</b>	保険料800円、運動ができる服装、飲み物
<b>定員</b>	先着25名	<b>申込締切</b>	令和7年2月23日(日)まで



## 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

<b>日時</b>	令和7年1月18日(土)、1月25日(土) 10:30~12:00	<b>対象</b>	小学1年生~中学3年生
<b>会場</b>	伊賀にん?ボウル	<b>持ち物</b>	運動のできる服装、靴下、飲み物、参加費500円(保険料含)
<b>定員</b>	各日 先着30名	<b>申込締切</b>	各開催日の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生きと楽しめる生涯スポーツです。今回の体験会は、座学も含めて、小・中学生を対象に楽しめる内容です。

**プログラム内容** ▶▶ トライアスロンの3つの動きを楽しく体験してもらった基本的な内容になります。度会町出身のエリート選手(栢田兄妹)を講師に、座学実施の後、トライアスロンスイム・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楽しく体験し、最後に極短い距離のデュアスロンレース(ラン・バイク・ラン)を体験します。

<b>日時</b>	①令和7年1月26日(日)津会場 ②3月29日(土) 鈴鹿会場 両会場とも12:15~17:00(受付12:00~12:15)	<b>対象</b>	小学1年生~中学3年生で、25m以上泳げる方
<b>会場</b>	①津市産業スポーツセンター(日硝ハイウエアアリーナプールおよび屋外施設) ②三重交通G スポーツの杜 鈴鹿(スポーツガーデン25mプール及び屋外施設)	<b>持ち物</b>	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、給水用の水筒など。
<b>定員</b>	①30名※先着順 ②40名※先着順	<b>申込締切</b>	定員に達し次第締め切ります。



## スキー Skiing

雪上を滑走する爽快感、自然の中で競技する開放感は、最上級。ゲレンデを安全に滑走する基礎スキー、旗門を滑走するアルペン、登坂で勝負するクロスカントリーの3種類があります。

**プログラム内容** ▶▶ ゲレンデ滑走に必要な基礎的滑走の練習、旗門を使ったアルペンスキーのゲート練習、クロスカントリー競技に必要な滑走、登坂の練習

<b>日時</b>	①令和7年1月18日(土) ②2月2日(日) ③2月23日(日) ④3月30日(日) 各回9:00~15:00	<b>持ち物</b>	参加費各2,000円(保険代を含む)、スキーのできる服装および用具(クロスカントリースキー用具レンタル可、ご相談下さい)、リフト券(基礎、アルペン)
<b>会場</b>	岐阜県、長野県のスキー場(県外)	<b>定員</b>	各回20名(定員に達し次第締切)
<b>対象</b>	①②③小学1年生~中学3年生(初めて可) ④スキー経験のある小学1年生~中学3年生	<b>申込締切</b>	①②③④開催日の14日前まで