

2022 スポーツ体験会のご案内

申込先は裏面を

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。

沿って運営させていただきます。

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。



スポーツ体験会参加にあたって

- 本スポーツ体験会におきましては、新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドラインに
- 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

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



日時 9月17日(土) 10時～12時
会場 三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 水泳場(鈴鹿)
対象 25m以上泳げる小学1年生～小学6年生
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(保険料)800円
申込締切 9月3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あり、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。

プログラム内容 ▶▶ ①水の中でボールを使いパスやシュートの体験。試合形式体験
 ②水の中でボールを使いパスやシュートを体験。



日時 ①②7月31日(日) ①9時～11時 ②14時～15時
会場 ①三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 水泳場
 25mプール(鈴鹿)
 ②四日市中央工業高校 屋内プール
 (四日市)

対象 ①25mクロールが泳げる小学1年生～中学2年生
 ②25mクロールが泳げる小学3年生～中学2年生
定員 ①20名 ②10名
持ち物 水着、水泳用キャップ、バスタオル、ゴーグル、
 保険料(①1000円 ②800円)
申込締切 ①7月29日(金) ②7月24日(日)

ボート 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



日時 7月30日(土)・31日(日) 10時～12時
会場 津ヨットハーバー・津高校艇庫(津)
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(保険料)500円
申込締切 7月24日(日)

フェンシング Fencing

フェンシングは「戦いのチェス」と言われるほど、奥が深く頭を使う競技です。その奥の深さにどっぷりつかってみませんか?

プログラム内容 ▶▶ ウォーミングアップ・フットワーク・ポイントレッスン・ファイティング



日時 ①8月28日(日)
 ②9月23日(金・祝) ③11月20日(日)
 ④9時30分～12時 ⑤14時～16時
会場 ①三重武道館剣道場(津)
 ②③海星高校体育館(四日市)
対象 小学生1年生～中学生3年生

定員 各10名程度
持ち物 ①保険料800円、体育館シューズ、運動のできる
 服装 ②③保険料500円、体育館シューズ、運動
 のできる服装
申込締切 ①8月22日(月) ②9月20日(火)
 ③11月17日(木)

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に、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 8月7日(日) 9時～13時
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)
申込締切 7月24日(日)

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

プログラム内容 ▶▶ 全長2.3mの小型ヨットを



日時 9月11日(日) 9時～12時
会場 津ヨットハーバー(津)
対象 小学3年生～中学3年生
定員 6人

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 8月31日(水)

ウェイトリフティング Weightlifting

五輪種目の競技で、男女体重別階級に分かれ記録を

プログラム内容 ▶▶ ストレッチ、ウェイトトレニ
 (デッドリフト、スクワット、



日時 7月30日(土) 10時～11時
会場 四日市中央工業高校(四日市)・四日市工業高
 校(四日市)・石業師高校(鈴鹿)・亀山高校
 (亀山)

対象 小学校6年生、中学1・2・3年生
定員 各会場8名まで
持ち物 運動のできる服装、運動靴、タオル、飲料
申込締切 7月22日(金)18時まで

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

プログラム内容 ▶▶ 競輪場見学、競輪場走行体



日時 日時未定のため、決定次第、三重県自転車競技連
 盟ホームページにて案内します。(※裏面にQR
 コードあり) 13時～16時予定
会場 四日市競輪場(四日市)
対象 小学6年生～中学3年生の男女

魅力です。
定員 30名
持ち物 運動のできる服装、運動靴、軍手、保険料800円
 (もって来ることが出来る人は自転車、ヘルメット)
申込締切 実施日の3日前

ボクシング Boxing

ボクシングは危険? 練習方法さえ間違えなければ、誰でも楽

プログラム内容 ▶▶ トップ選手によるデモンストレ



日時 8月7日(日) 13時～14時
会場 久居農林高校ボクシング場(津)
対象 小学5年生～中学3年生
定員 15名程度

しめるスポーツです。
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(保険料)500円
申込締切 7月22日(金)

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

プログラム内容 ▶▶ 初心者用の弓具を使用した



日時 ①9月3日(土)、9月10日(土)、10月8日(土)
 ②8月6日(土)、9月3日(土)、10月1日(土)
 ③10時～12時 ④10時～12時
会場 ①四日市四郷高校アーチェリー場(四日市)
 ②三重交通G スポーツの杜 鈴鹿
 多目的広場(鈴鹿)

一番高い点数を出した人が
アーチェリー体験
対象 ①小学6年生以上で競技として希望する者
 ②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
 参加料各会場500円
申込締切 定員になり次第締め切ります。

ライフル射撃 Rifle shooting

国体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いきます。
 当日は、国体選手から指導を受けられるかもしれません。



日時 12月25日(日) 9時～12時
会場 三重県営ライフル射撃場(津)
対象 中学1年生～中学3年生の男女
定員 30名程度

持ち物 参加料(保険料)500円 ※当日徴収
 動きやすい服装(暖かい格好)
 飲み物(施設内に自動販売機はあります。)
申込締切 12月16日(金)

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 土曜日(毎月)、祝日、
 長期休業中(※12月29日～1月4日休業予定)
 9時30分～11時30分
会場 宇治山田商業高校 相撲場(伊勢)

対象 小学1年生～中学3年生、指導者等
定員 10名程度
持ち物 タオル・水筒・ジャージ・保険料800円
申込締切 なし

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、

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 10月10日(月祝) 10時～12時
会場 三重武道館(津)
対象 小学1年生～中学3年生

定員 30名程度
持ち物 保険料800円、運動のできる服装、飲み物
申込締切 9月11日(日)まで

ボウリング Bowling

スポーツとして、「たのしく」ボウリングを体験! ストライクを出そう!

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5日(金) ②8月22日(月)
 ③13時～14時30分 ④10時30分～12時
会場 ①鈴鹿グランドボウル(鈴鹿)
 ②津グランドボウル(津)
対象 小学1年生～中学3年生

定員 ①先着32名 ②先着50名
持ち物 運動のできる服装、靴下、飲み物、
 参加料500円(保険料含)
申込締切 開催日の3日前まで

カヌースプリント Canoe sprint

非日常でしか味わえない「水上」の時間を楽しもう!! 日本代表も夢じゃない♪

プログラム内容 ▶▶ ポロと呼ばれるバランスの良いカヌーに乗り、
 カヌーでツーリングをしたり、自然に触れたりします。



日時 8月11日(木・祝)・28日(日)
 両日9時30分～12時
会場 伊坂ダム 桑山西高校カヌー艇庫(四日市)
対象 小学5年生～中学3年生

定員 各20名
持ち物 ぬれても良い服装、着替え、帽子、タオル、サンダ
 ル、飲み物、保険料500円
申込締切 8月8日(月) 12時まで