

2023 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

- 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
- 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

ラインに沿って運営させていただきます。

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。

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	令和5年3月5日（日） 13時30分～14時45分（受付 13時15分～）	定 員	先着20名
会 場	三重武道館（津）	持ち物	保険料800円、運動ができる服装、飲み物、マスク
対 象	小学1年生～中学3年生	申込締切	令和5年2月1日（水）

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。
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2種目があります。



プログラム内容 ▶▶ アルペン競技に必要な
クロスカントリー競

日 時	令和5年2月5日（日）、3月5日（日）、 4月2日（日） 9時～15時	定 員	20名
会 場	岐阜県、長野県のスキー場（県外）	持ち物	保険料800円、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の用具レンタル可）
対 象	小学1年生～高校3年生	申込締切	令和5年開催日の7日前まで

な基礎的滑走の練習、旗門を使ったゲート練習
技に必要な滑走、登坂の練習

日 時	令和5年2月5日（日） 9時～12時	定 員	20名
会 場	三重県営ライフル射撃場（津）	持ち物	保険料800円、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の用具レンタル可）
対 象	中学1年生～中学3年生	申込締切	令和5年開催日の7日前まで

ライフル射撃 Rifle shooting

国体種目のビームピストルを体験します。
10m先の標的を狙います。



プログラム内容 ▶▶ ビームピストルを使って体験射撃を中心に行います。
当日は、国体監督から直接指導を受けることができます。

日 時	令和5年2月5日（日） 9時～12時	定 員	15名程度 ※先着順
会 場	三重県営ライフル射撃場（津）	持ち物	保険料500円、動きやすい服装（暖かい服装）、飲み物（施設内に自動販売機有）
対 象	中学1年生～中学3年生	申込締切	令和5年1月29日（日）

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、誰でも楽し
めるスポーツです。
ボクシングで、体力・精神的に強くなろう！



プログラム内容 ▶▶ トップ選手によるデモンストレーション・競技体験

日 時	令和5年2月19日（日） 10時～11時30分	定 員	15名程度
会 場	久居農林高等学校ボクシング場（津）	持ち物	保険料500円、運動のできる服装、運動靴、帽子、タオル、着替え、飲み物、防寒具
対 象	小学5年生～中学3年生	申込締切	令和5年2月10日（金）

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

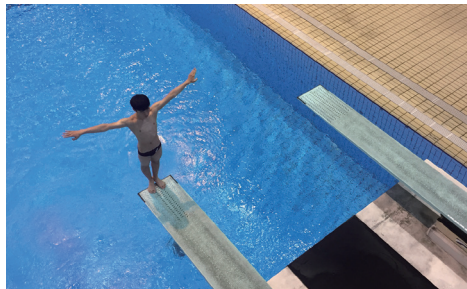
日 時	①令和5年2月11日（土・祝） 17時～18時 ②令和5年2月18日（土） 10時30分	定 員	①32名 ②50名
会 場	①鈴鹿グランドボウル（鈴鹿） ②津グランドボウル（津）	持ち物	参加料500円（保険料含む）、運動のできる服装、靴下、飲み物
対 象	小学1年生～中学3年生	申込締切	開催日の3日前まで

フォーム、ゲーム体験

日 時	30分～12時	定 員	①32名 ②50名
会 場	①鈴鹿グランドボウル（鈴鹿） ②津グランドボウル（津）	持ち物	参加料500円（保険料含む）、運動のできる服装、靴下、飲み物
対 象	小学1年生～中学3年生	申込締切	開催日の3日前まで

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

日 時	令和5年2月23日（木・祝） 10時～12時	定 員	30名
会 場	三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 水泳場（鈴鹿）	持ち物	保険料800円、運動のできる服装、水着、タオル、飲み物
対 象	小学1年生～小学6年生（25m以上泳げる子）	申込締切	令和5年2月4日（土）

ホッケー Hockey

ホッケーは、スティックでボールを操り、ドリ
ブルやパス、シュートをし、得点を競い合う
スポーツです。
楽しく遊びながらホッケーの魅力に触れて
みませんか？



プログラム内容 ▶▶ 準備体操、遊んでホッケー、パス、シュート練習、ミニゲーム

日 時	①令和5年2月26日（日） 18時～20時 ②令和5年2月1日～3月8日の各水曜日 17時30分～19時30分	定 員	①、②ともに 30名程度
会 場	①四日市ドーム（四日市） ②三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 体育館（鈴鹿）	持ち物	①運動のできる服装、運動靴、飲み物（参加料無料） ②参加料1回900円（別途保険料）、運動のできる服装、体育館シューズ、飲み物
対 象	①小学1年生～高校3年生 ②小学生（中学生以上はご相談ください）	申込締切	定員人数を満たし次第締め切り

トライアスロン Triathlon

「スイム」「バイク」「ラン」の3種目を連続
して行う競技で、幅広い年齢の方がチャレ
ンジできるスポーツです。小学生以上の方
なら楽しめるプログラムとなっています。



プログラム内容 ▶▶ 楽しむことを目的としてお
【スイム】トライアスロン
基本動作を楽しく学び

日 時	令和5年2月26日（日） 9時～12時	定 員	30名
会 場	バスバスポートクラブ伊勢店および周辺（伊勢）	持ち物	参加料1,000円（保険料含む）、水着、ゴーグル、水泳用のキャップ、動きやすい服装、運動靴（雨天の場合室内用）、自転車（種類は問いません。整備のされたもの。）、自転車用ヘルメット（通学用可）、飲み物
対 象	小学1年生～中学3年生で25m以上泳げる方	申込締切	令和5年2月18日（土）

り、スイム、バイク、ランの3種目とも基本的な内容になります。
スイムの体験【バイク】「走る」「曲がる」「止まる」などの
ます。【ラン】走るための動き作りを中心に行います。

日 時	令和5年2月19日（日） 14時～15時 ②令和5年2月26日（日） 9時～11時	定 員	①10名 ②30名
会 場	①四日市中央工業高校 屋内プール（四日市） ②三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 25mプール（鈴鹿）	持ち物	①保険料800円②保険料1,000円 ①②水着、水泳キャップ、バスタオル、ゴーグル
対 象	①25mクロールが泳げる小学1年生～中学2年生 ②25m以上泳げる小学1年生～中学2年生	申込締切	①令和5年2月12日（日） ②令和5年2月20日（月）

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。
素早く力強いプレーと迫力ある点の取り合いが
魅力で、「水中の格闘技」とも呼ばれたりします。



プログラム内容 ▶▶ ①水球独自のフットワーク、パス、シュートの体験、試合体験
②水の中でボールを使いパスやシュートを体験

日 時	①令和5年2月19日（日） 14時～15時 ②令和5年2月26日（日） 9時～11時	定 員	①10名 ②30名
会 場	①四日市中央工業高校 屋内プール（四日市） ②三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 25mプール（鈴鹿）	持ち物	①保険料800円②保険料1,000円 ①②水着、水泳キャップ、バスタオル、ゴーグル
対 象	①25mクロールが泳げる小学1年生～中学2年生 ②25m以上泳げる小学1年生～中学2年生	申込締切	①令和5年2月12日（日） ②令和5年2月20日（月）