

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	2月12日(月・祝) 10:00~12:00	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
会場	三重交通G スポーツの杜 鈴鹿	申込締切	2月8日(木)
対象	小学1年生~小学5年生(25m以上泳げる子)	定員	30名



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人对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水球の普及大会(アクアゲーム)に参加できます! 足の着くプールで水球を楽しみましょう!
②女子限定水球体験教室です。女子水球選手の皆さんに水泳の基本から楽しく教えてもらえます。スイム、パス、シュート体験、試合やスーパープレーのデモンストレーションの見学。

日時	①2月11日(日) 9:00~12:00 ②3月17日(日) 9:00~11:00	定員	①定員なし ②50名
会場	①②三重交通Gスポーツの杜 鈴鹿 25mプール(水深1.3m)	持ち物	①②水着、水泳用キャップ、バスタオル、 ゴーグル、保険料(1000円)
対象	①小学1年~中学3年男女 ②年長~中学3年 女子限定	申込締切	①2月10日(土)まで ②3月10日(日)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)

日時	2月11日(日) 10:00~11:30(受付 9:30~)	定員	先着20名
会場	三重県立稲生高等学校	持ち物	保険料800円、運動ができる服装、飲み物
対象	小学1年生~中学3年生	申込締切	1月28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

日時	①3月2日(土) 10:00~11:30 ②3月20日(水・祝) 10:00~11:30	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)
会場	伊賀にん²ボウル	申込締切	開催日の5日前まで
対象	小学1年生~中学3年生	定員	各日 先着30名



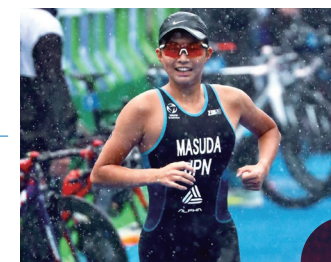
トライアスロン TRIATHLON

「泳ぐ」「漕ぐ」「走る」、この3つの遊びを連続して行うスポーツがトライアスロンです。
過酷なイメージが有りますがキッズからシニアまで幅広い層の方が楽しめる生涯スポーツです。
今回の体験会は小・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う基本的な内容になります。
三重県出身のエリート選手 栢田兄妹を講師に、トライアスロンスイムの体験、自転車の基本動作、走るための動き作り、トランジション(次の種目への切替)の動きなどをゲーム感覚で楽しく体験し、最後には極短い距離の体験レースも行います。

日時	①3月16日(土) ②3月17日(日) ①②12:30~16:30(受付 12:10~)	定員	①40名 ※先着順 ②30名 ※先着順
会場	①三重交通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 ②津市産業スポーツセンター サオリーナ25mプール及び屋外施設	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(種類は問いません。 日常使い慣れており整備のされたもの。)、自転車 用ヘルメット(通学用も可)、外での自転車・ラン練 習に適した服装とシューズ、給水用の水筒
対象	小学1年生~中学3年生、25m以上泳げる方	申込締切	3月12日(火) ※定員に達した時点で締め切ります。



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。
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種類があります。

プログラム内容 アルペン競技に必要な基礎的滑走の練習、旗門を使った
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。

日時	①2月4日(日) 9:00~15:00 ②3月3日(日) 9:00~15:00 ③3月31日(日) 9:00~15:00	定員	各回20名(定員に達し次第締切)
会場	岐阜県、長野県のスキー場(県外)	持ち物	保険料700円、スキーのできる服装及び用具 (クロスカントリースキー用具レンタル可、ご 相談ください)
対象	①②小学1年生~高校3年生(初めて可) ③スキー経験のある小学校1年生~高校3年生	申込締切	①1月31日(水) ②③開催日の14日前まで



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	2月18日(日) 10:00~12:00	定員	20名
会場	海星高等学校	持ち物	100円(保険料)
対象	小学生、中学生	申込締切	1週間前

