

2025 スポーツ体験会のご案内

スポーツ体験会参加にあたって

- 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。
- 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。

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7年10月4日(土) 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		
対 象	小学1年生～小学6年生(25m以上泳げる子)	申込締切	9月7日(日)
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稲生高校、リヴィエール三重の選手と一緒に、パス、シュートや試合形式の体験ができます! ②三重ガールズプロジェクトのメンバーにサポートしてもらいながら女子選手限定の水球教室を行います! 試合見学や、パスシュート体験、試合形式の体験ができます! ③リヴィエール三重の育成コースの練習を体験できます!

日 時	①令和7年8月17日(日) 10:00～12:00 ②令和7年9月21日(日) 9:00～11:00 ③令和7年8月～9月の毎週水曜日 18:00～20:00	※全日程、対象区域は鈴鹿市・津市・四日市市・亀山市・孤野町在住とします。	定 員	①50名 ②30名 ③各日程先着3名
会 場	①稲生高校 ②③三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 25m		持ち物	①②③水着、水泳用キャップ、バスタオル、ゴーグル、保険代1,000円
対 象	①25m泳げる小学1年生～中学3年生 男女 ②小学4年生～中学3年生 女子限定 ③小学1年生～6年生		申込締切	①8月11日(月) ②9月15日(月) ③各体験日の2日前まで

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て演技を行い、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。

日 時	令和7年8月2日(土)・3日(日)・9日(土)・23(土)・9月13日(土)・14日(日) 各日12:00～14:00	定 員	各10名
会 場	三重交通G スポーツの杜 水泳場	持ち物	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
対 象	背泳ぎ、クロール、平泳ぎのできる小学1年生～小学6年生(男女問いません)	申込締切	各開催日の前日まで

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	令和7年7月19日(土)・20日(日) 10:00～12:00	定 員	15名程度
会 場	大台町B&G海洋センター(大台町)	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
対 象	小学5年生～中学3年生	申込締切	7月18日(金)

申し込み時に以下をお伝えください。(保険加入時に必要な情報です。) ●保護者名 ●住所 ●電話番号 ●参加者の氏名・生年月日・年齢・学年 ※保護者も参加される場合は生年月日をお伝えください。

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	令和7年9月27日(土) 9:00～13:00	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)
会 場	津市御殿場海岸(競艇場側)		
対 象	小学生～中学生		保険代100円
定 員	50名	申込締切	9月17日(水)

セーリング Sailing

小型ヨットに乗り、海上に設置したブ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	令和7年10月5日(日) 9:00～12:00	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)
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	申込締切	定員になり次第、申込を締切ります。
定 員	6名		

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)		13:00～16:00予定
会 場	四日市競輪場(四日市)、松阪競輪場(松阪市)	対 象	小学校6年生～中学校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	土曜日(毎月)、祝日、長期休業中(※12月29日～1月4日休業予定) 9:30～11:30	定 員	10名程度
会 場	宇治山田商業高等学校 相撲場	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
対 象	小学生・中学生・指導者等	申込締切	なし

フェンシング Fencing

オリンピックで金メダルを獲得し、今盛り上がっているスポーツ!競技人口も増えています。体だけでなく頭も使うとても楽しいスポーツです。ぜひ体験してみよう!

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	令和7年11月22日(土)、令和8年1月31日(土) 14:00～16:00	定 員	各40名
会 場	海星高等学校	持ち物	運動できる服装、室内用の運動できる靴(体育館シューズなど)、参加料1人100円
対 象	小学1年生～小学6年生	申込締切	体験会の2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	令和7年11月3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	持ち物	参加料(保険代)500円 ※当日徴収します。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。)
会 場	三重県営ライフル射撃場	申込締切	10月26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。
対 象	中学1年生～中学3年生		
定 員	30名程度		

スポーツクライミング Sports climbing

日本代表選手、ユース日本代表選手らをはじめとする三重県のトップ選手らに直接教えてもらいながらボルダリング体験をしよう!

プログラム内容 ▶▶ ボルダリング(ボルダリング)体験会

日 時	令和7年8月11日(月・祝)山の日 10:00～12:00	持ち物	動きやすい服装、靴下(レンタルシューズを使用するため)、参加費1,000円(保険料含む)
会 場	DMGMORI ARENA 第2競技場	申込締切	8月4日(月)
対 象	小学1年生～中学3年生		
定 員	30名程度		

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ボ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着着しパドルの扱いを練習した後、ボロ艇というカヤックで漕ぎだし、ダム湖を周回します。

日 時	令和7年8月30日(土)、31(日) 9:30～12:00 ※雨天決行。警報・雷・強風時は中止	定 員	各先着15名
会 場	伊坂ダム 桑名西高校カヌー部艇庫集合	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1,000円(保険料を含む)
対 象	小学校5年生～中学3年生	申込締切	8月1日(金) 17:00

アーチェリー Archery

弓を使って矢を的にあてる。中心に近い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競うスポーツです。

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基本動作の習得及び実射

日 時	令和7年8月23日(土)、9月20日(土)、10月11日(土)、10月18日(土) 10:00～11:30頃	定 員	各回10名程度
会 場	四日市四郷高校アーチェリー場	持ち物	参加費500円、動きやすい服装、熱中症対策(帽子、タオル)、飲料水
対 象	小学校6年生～中学校3年生	申込締切	各回の5日前の月曜日まで。

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	令和7年8月17日(日) 10:00～11:30(受付9:30～)	定 員	先着20名
会 場	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～中学校3年生	申込締切	8月3日(日) 17:00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	①令和7年8月10日(日) 10:30～12:00 ②令和7年9月6日(土) 10:00～11:30	定 員	①30名 ②32名
会 場	①伊賀にんにんボウル ②鈴鹿グランドボウル	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)
対 象	①②小学1年生～中学3年生	申込締切	開催日の1週間前まで

スキー Skiing

夏季は、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グ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、楽しく安全に基礎スキー、スピード重視のアルペンスキー、歩き走るクロスカントリーなど、スノースポーツを指導します。

日 時	①令和7年8月30日(土)、9月21日(日) 8:30～12:00 ②12月21日(日) 9:00～15:00	定 員	①各回15名 ②20名
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)	持ち物	スキーができる用具・服装、参加費①各2,000円(保険料込)、②3,000円(保険料込)(ローラースキー・クロスカントリースキーの用具は、当連盟でレンタル可。ご相談ください。)
対 象	小学1年生～中学3年生	申込締切	開催日の14日前まで

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す。過酷なイメージがありますが、子供たちからシニアまで幅広い年齢の方が楽しめる生涯スポーツです。

プログラム内容 ▶▶ 20分程度の座学の後、トライアスロン特有の3つの動きを愉しく体験してもらい、最後には学年別ミニアクアスロン(スイム～ラン)で競い合いも体験してもらいます。講師は国スポ(旧:国体)などで活躍する度会町出身の枘田日菜果選手・貴理丸選手、三重県スポーツ協会の前田凌輔選手を予定しています。

日 時	令和7年9月14日(日) 8:30～12:30	定 員	30名 ※先着順
会 場	宮リバー度会パーク・遊水プール鏡(度会町)	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(種別は問いませんが、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
対 象	小学生1年生～中学生3年生で25m以上泳げる方	申込締切	9月10日(水) ※定員に達し次第締め切ります。