

合同スポーツ体験教室 実施種目一覧(じっしゅもくいちらん) ※午前は10時~12時、午後は1時~3時の開催

時間帯	種目	イラスト	種目の魅力
全日	トランポリン		跳(と)ぶ楽しさ。空中感覚(くうちゅうかんかく)、バランス感覚が向上、各スポーツトレーニングにも役立ちます。さあ、あなたも跳んでみよう! ※当日朝に整理券を配布します。
	弓道(きゅうどう)		日本古来(にほんこらい)の武道(ぶどう)です。老若男女を問わず精神面での修練と安定、礼儀作法が身につきます。
	簡易体力測定		柔軟性(じゅうなんせい) 瞬発力(しゅんぱつりょく) や、敏捷性(びんしょうせい) などの項目を手軽に測定できます。親子そろって挑戦してみてください

午前	バドミントン		家族のレクリエーションからハイレベルな競技(きょうぎ)大会まで奥深いスポーツです。スピード、テクニック、体力・精神力(せいしんりょく)が養えます。
	インディアカ		4対4で羽根(はね)つきボールを打ち合うニュースポーツで、楽しみながら体をきたえ、バランスや反応力が養えます。
	空手道(からてどう)		2020年東京オリンピックでの新種目「空手」! 技(わざ)の「速さ・美しさ・迫力」を体験してみませんか。
	少林寺拳法(しょうりんじけんぽう)		仲間同士の助け合いを何よりも大切にするスポーツです。自分だけでなく、他の人のことを思いやれる人を育てるスポーツです。
	レスリング		第1回オリンピックからの正式種目(せいしきしゅもく)。全身(ぜんしん)を使うことで子どもにとってバランスのいい体づくり、心身強化などに大きな効果。
	ディスコン		平成生まれのニュースポーツ。赤青二色のディスクを投げ得点を争うゲームで、すべての世代が楽しめます。
	ラグビーフットボール		「走る、投げる、蹴る、つかまえる」運動することのすべての要素が含まれているラグビーと一緒に楽しみましょう。
	グラウンド・ゴルフ		ルールはとても簡単です。子供から高齢者まで、誰もが楽しみ適度な運動量で集中力や調整力が身につきます。
	ソフトボール		年齢(ねんれい) レベルに応じた楽しみ方と仲間との交流ができる人気の生涯スポーツです。日本代表の強さは知っているね。
	ゴルフ		ゴルフはオリンピック種目、今回の教室ではゴルフの基本を指導します。(クラブの握り方、スイング、バターの打ち方)
ソフトテニス		柔(やわ)らかいボールで筋力や持久力(じきゅうりょく)の差が出にくく、誰でもが楽しめるスポーツです。ねらったところにスマッシュできるかな。	

午後	バレーボール		チームプレーでスピード、精神力、柔軟性、肉体的な強さが身につきます。
	バスケットボール		見てもやっても楽しいスポーツ。バランス、俊敏(しゅんびん)性、意思疎通(いしそつう)力が養成されます。ボールを自在にあつかってゴールリングへ。
	合気道(あいきどう)		身を守る武道(ぶどう)、けいこすることによって、心身が健康となり、姿勢や立ち居振る舞いが美しくなります。いくつかの技(わざ)を体験できます。
	剣道		相手の人格を尊重できる豊かな人間形成、礼節、体力、集中力を養成。
	フォークダンス		世界各地に古くから伝わる踊り、「マイム・マイム」など音楽に合わせてみんなで楽しく踊りましょう。
	サッカー		サッカーボールを通じて青少年の体と心の健全育成(けんぜんいくせい)に効果的なスポーツとして世界の子どもたちが楽しんでます。
	テニス		ラケットを使ったキャッチボール。瞬発力(しゅんぱつりょく)とスタミナを使うハードなスポーツですが子供から高齢者(こうれいしゃ)まで楽しめます。
	バタック		年齢、体力に関係なく、いつでもどこでも集中力や戦術(せんじゆつ)、技術(ぎじゆつ)が身につく楽しいスポーツ。フランスでは国民的な人気。
	ゲートボール		年齢、性別や体力に関係なく、囲碁将棋(いご・しょうぎ)のような頭脳ゲームとしての奥深さが魅力あるスポーツです。まずは体験してみよう。
	野球(やきゅう)		一つのボールを中心に、投げ、打つ、守る、走るという動きの中でチームワークと社会性が身につくスポーツです。
	陸上競技(りくじょうきょうぎ)		1人からでも始められるのが特徴(とくちょう)の、健康づくり、体力づくりにピッタリの幅広く奥深いスポーツです。

5月7日	水泳(すいえい)		5月7日(日)にザバスとアイランドで無料体験教室を開催、当日チラシを見て直接申し込んでください。重力や支点のない水中で身体を動かす楽しさが体験できます。
------	----------	---	--

展示コーナー	居合道(いあいどう)・合気道(あいきどう)・ハイキング
--------	-----------------------------