

第10回小学生を対象とした 合同スポーツ体験教室



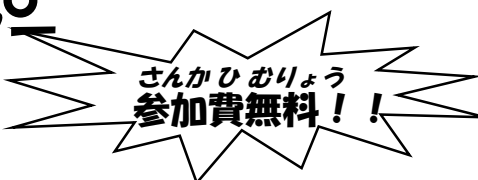
27種目のスポーツが体験できます！

君にぴったりのスポーツを見つけよう！！

日時：令和6年5月26日（日曜日）
10時～12時・13時～15時
雨の時は屋内でする種目のみ開催

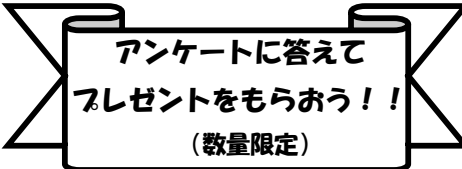


場所：高槻市立総合スポーツセンター
(芝生町4丁目1-1)



対象者：市内の5歳～小学6年生の子どもと保護者

持ち物：体育館シューズ
(忘れると、参加できない種目があります。)



参加方法：当日、会場に直接お越しください。

★トランポリンは5月7日（火）午前9時より高槻市スポーツ団体協議会 HP からの事前申込制です。（先着順）当日申込みはできませんのでご注意ください。

★種目によっては保護者の方も一緒に体験できます。

★有料駐車場は台数に制限があります。市営バスでお越しください。



●保護者の皆様に

近年、子ども達の体力と運動能力の低下や運動する子としない子の2極化といった問題が起きています。大切なお子様が心身ともに元気に成長するうえでスポーツはとても大切です。

5月26日（日）は27種目のスポーツの体験が手軽にできる日。お子様と一緒にご参加くださいませ。体験して楽しい、続けてみたいと思える、お子様にピッタリのスポーツが見つかるかもしれません。







主催：高槻市スポーツ団体協議会 共催：高槻市・高槻市教育委員会

協賛：株式会社明治、株式会社チェリオコーポレーション、丸大食品株式会社

◎お問合せは、高槻市スポーツ団体協議会 電話・FAX 677-2285 <http://takatsukisispk.grupo.jp/>

※当日、スタッフが撮影した写真について、主催者や関係団体が発行する、広報誌やホームページで使用する場合がありますので、予めご了承ください

ごとう たいけんきょうしつ じっし しゅもく いちらん ごぜん じ じ ごご じ じ かいさい
合同スポーツ体験教室 実施種目一覧 ※午前は10時～12時、午後は1時～3時の開催

時間帯	種目	屋内外	イラスト	種目の魅力
全日	トランポリン ※事前予約が必要です	屋内		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! ※事前予約が必要(表面のQRコードより予約お願いします。)
	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 (かんいたいりょくそくてい)			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。
	(株)明治 ジュニア向け 栄養相談		これからスポーツをするお子様向けの栄養相談です。成長期のお子様に必要な栄養・食事についての疑問に管理栄養士がお答えします。ジュニアプロテインの試飲も出来ます。	
	サッカー	屋外		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います。
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。	

午 前 の み	バドミントン	屋内		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)			ずっと続けられる生涯(しょうがい)スポーツ。年齢や体力に応じたけいこで、身体のバランスと精神力(せいしんりょく)が養(やしな)えます。
	日本拳法 (にほんけんぽう)			日本生まれの武道(ぶどう)です。子ども、女性でも体力に応じた練習で心身とも強くなります。ぜひ、一度体験してください。
	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。
	居合道(いあいどう)			けいこであいさつ、所作(しよさ)など作法と集中力、瞬発力(しゅんぱつりょく)が身につきます。子ども用の木刀で、居合をしてみよう。
	陸上競技 (りくじょうきょうぎ)	屋外		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。100m走を体験。
	グラウンド・ゴルフ			ルールはとても簡単です。子どもから高齢者まで、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。
	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。
	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)
	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どもから高齢者(こうれいしゃ)まで楽しめます。

午 後 の み	バレーボール	屋内		チームプレーで仲間(なかま)へのおもいやり、助けあう力(ちから)が身(み)につきます。
	ディスコン			カーリングに似た競技で、赤と青(各6枚)の2チームに分かれて12cmの円盤(ディスク)を6cmの的(ポイント)に向かって投げ、どちらが多くポイントに近づいているかを競う簡単で楽しめるスポーツ。チームプレーで仲間を作ろう。
	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。
	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。
	柔道(じゅうどう)			自分も相手と共に向上する中で、心身の力を最も有効に使用する武道(ぶどう)で、試合だけでなく日常生活でも活用できます。
	剣道(けんどう)			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。
	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。	
	卓球(たつきゅう)		子どもから高齢者(こうれいしゃ)まで気軽(きがる)に楽しみ、体力、反射神経(はんしゃしんけい)の向上、ピン球を通してのコミュニケーションが図れます。	
	パタンク	屋外		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があります。
	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。
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。	
水泳(すいえい) ※事前予約が必要です	屋内			水泳の技術を身につけることで成長期における心身の発育・発達を促します。 会場: ザバススポーツクラブ デルタ高槻(お問合わせ: 072-684-1817) ※事前予約が必要

★雨天の場合は屋内種目のみ実施 ★体育館シューズをご持参ください ★バスケットボールは展示のみの参加となります。