

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
午後	合気道(あいぎどう)		身を守る武道(ぶどう)、けいこで心身の健康、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。
午後	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。
午前	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。
午後	空手道(からてどう)		ずーと続けられる生涯(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。
全日	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。
午前	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、誰もが楽しめ適度な運動量で集中力や調整力が身につきます。
午前	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。さあ、挑戦してみよう。
午後	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います。
全日	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。自分の成長(せいちょう)とともに、人との共生(きょうせい)の大切さを学べます。
午前	柔道(じゅうどう)		自分も相手も共に向上する中で、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。
全日	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。
午前	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。
午前	卓球(たっきゅう)		子どもから高齢者(こうれいしゃ)まで気軽(きがる)に楽しめ、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。
午前	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。
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!
午前	日本拳法(にほんけんぽう)		日本生まれの武道(ぶどう)です。子供、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。
午前	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。
午後	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。
午後	パタンク		年齢、体力に関係なく、いつでもどこでもできる集中力や戦術(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。
午後	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。
午前	ラグビー		今、注目のスポーツ! ONE FOR ALL, ALL FOR ONEの精神を学ぶことのできるスポーツ。ペナルティキック体験もできます。
午前	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。
午前	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。
午後	ディスコン		平成生まれのニュースポーツ。赤青2色のディスクを投げ得点をきそうゲームで、すべての世代が楽しめます。