

5月4日はスポーツ体験の日

いろんな体験教室
を6種目クリアすれば
特製はにたんス
ポーツキッズ缶バツ
子をプレゼント
(数量限定)

ご入学・進級
おめでとう



スポーツが苦手な子どもたち大歓迎！
スポーツをやりたい子どもたち大集合！
スポーツが好きな子どもたちも大満足！

5歳から小学生を対象とした

ごとう たいけんきょうしつ 合同スポーツ体験教室

日時 平成28年5月4日(祝日)

午前10時～午後3時(昼休みには特別企画)

雨天の場合は体育館種目のみ開催

参加費
無料

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 市内の5歳～小学校6年生の子どもと保護者

参加 当日、会場に直接お越しください。参加費 無料

●体育館シューズを忘れずに持ってきてください。(体育館にスリッパはありません)

総合体育館・陸上競技場・青少年運動広場・テニスコートで

なんと24種目が体験 できます！

(うらめんにしゅもくのいちらん)

キミはいくつの種目のスポーツを知っているかな？

●保護者の皆様に
近年、子どもたちの体力や運動
能力の低下と運動する子としない
子の2極化も進んでいます。
大切なお子様と心身ともに元氣
に成長するうえでスポーツはと
ても大切です。5月4日(祝)
は24種目のスポーツ体験が手
軽にできる日。お子様と一緒
にご参加ください。
体験して楽しい、続けてみたい
なと思える、お子様にピッタリ
のスポーツが見つかるかも。

スポーツは一生の友だち



主催
共催
協力

高槻市スポーツ団体協議会
高槻市・高槻市教育委員会
(公財)高槻市みどりスポーツ
振興事業団
(公財)フィットネス21事業団



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。

特別企画

昼休みにはレスリング
オリンピック強化選手
有元伸悟さん(22歳・近畿
大学職員)が来場
模範演技やふれあい
企画があります。

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(あいきどう)		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、誰もが楽しみ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。
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	ペタンク		年齢、体力に関係なく、いつでもどこでもでき集中力や戦術(せんじゅつ)、技術(ぎじゅつ)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。