



参加者募集!!



～自分のお気に入りのスポーツを見つけよう～
様々な種目体験と特別プログラムに申込ができます!

こどもスポーツ チャレンジ

■ 事業内容

初心者向け

A.入門体験プログラム

そのスポーツがもつ楽しさや基礎的な技術を学び、体験する入門編としてのプログラムです。複数のスポーツに親しむきっかけをつくり、その後の継続的な活動(学校部活動やスポーツ少年団、クラブ、年間スクール等)につなげる体験プログラムです。

経験者向け

B.アカデミープログラム

主に中学生を対象として、トップコーチによる指導や他の選手との合同練習など、「もっとうまくなりたい」人向けのプログラムです。

申込方法

6月1日(日)までに
下記QRコードから
お申し込みください。
(複数種目選択可)



■ 対象参加資格

市内小学生・中学生
(※種目によって、学年や性別の制限あり)

■ 参加の決定など

定員を超える申込がある場合は、事務局で抽選の上、参加を決定させていただきます。
参加可否等が記載されている決定通知を開催日までに学校を通じて配布します。

■ 指 導 担 当

(公財)長岡市スポーツ協会加盟各競技団体

■ 傷 害 保 険

主催団体で加入します。

■ 参 加 料

参加料は活動初回に現金でお支払いください。
原則、参加料支払後の返金はいりません。具体的な記述がない限り、全回通した金額が記載されています。

17 ゴルフA

募集対象／小学生～中学生

親子体験ゴルフ教室【ニュータウン運動公園】

親子で楽しめる体験教室です。(親御さんの参加は任意で結構です)ゴルフは他のスポーツと違い運動神経の良し悪しは関係ありません。スナッグゴルフという大きなクラブとボールを使うので、誰でも簡単にボールを打つことができます。

16/29(日) 26/29(日) 37/6(日) 47/6(日)

■会 場／ニュータウン運動公園屋根付き多目的コート
■募集対象／1小学3年～4年生 22小学1年～2年生 3小学5年～中学生
■時 間／115:00～15:45 216:00～17:00 315:00～16:00 416:00～17:00
(各回15分前受付開始 コート内 集合)
■持ち物／タオル・水筒・帽子・運動靴 ■参加料／無料
※定員各コース10名 ※用具の貸出あり

親子体験ゴルフ教室

募集対象／小学生

【ヨネックスカントリークラブ】

68/23(土) 68/23(土)

■会 場／ヨネックスカントリークラブ内練習場
■募集対象／5小学1年～3年生 6小学4年～6年生
■時 間／510:30～11:30 613:00～14:00
(各回15分前受付開始 ヨネックスカントリークラブ フロント 集合)
■持ち物／タオル・水筒・帽子・運動靴 ■参加料／無料
※定員各コース10名 ※用具の貸出あり

18 スポーツチャンバラA

募集対象／小・中学生

スポーツチャンバラ 体験教室

スポーツチャンバラは、日本で生まれた安全で楽しいスポーツです。先に打てば勝ちという簡単なルール。剣の中は空気だから痛くない!基礎から簡単な試合(ゲーム)までを体験します。最終日には、ミニ大会にチャレンジします。

7/3(木)、7/10(木)、7/17(木)

■会 場／市民体育館小アリーナ
■時 間／19:10～20:30(10分前受付開始 市民体育館小アリーナ 集合)
■持ち物／運動に適した服装 ■参加料／無料 ※定員30名 ※用具の貸出あり

19 ラグビーA

募集対象／小・中学生

はじめてのラグビー

ボールに慣れたらタグラグビーに挑戦!回を重ねるごとにレベルアップを目指そう!!君も未来のラグビー選手だ!!

17/6(日)、7/27(日)、8/17(日) 29/7(日)、10/5(日)

■会 場／1ニュータウン運動公園サッカー場(雨天時:屋根付多目的コート)
2ニュータウン屋根付多目的コート
■時 間／9:00～11:00(10分前受付開始 ニュータウン運動公園 サッカー場
(雨天時:屋根付多目的コート) 集合)
■持ち物／運動に適した服装・外履き(雨天時内履き)・水筒 ■参加料／無料 ※定員30名

20 空道A

募集対象／小・中学生

はじめての空道教室

空手+柔道=空道というわかりやすいと思います。初めての人でも、楽しくわかりやすく基礎からサンドバックやキックミット、簡単な防御までを体験します。親子で参加可能です。

17/5(土) 27/9(水)

■会 場／1大道塾長岡支部高畑道場 2栃尾体育館競技場
■時 間／110:00～11:00 (10分前受付開始 大道塾長岡支部 高畑道場 集合)
219:30～20:30 (10分前受付開始 栃尾体育館競技場 集合)
■持ち物／運動に適した服装(裸足で行います)・水筒・タオル・マスク ■参加料／無料
※20名を超える場合は時間を変えて行います

21 バトンA

募集対象／小学生

バトン体験教室

初めての人から経験者までレベル別にバトン操作を体験できます。

7/22(火)

■会 場／新産体育館
■時 間／19:00～20:00 (30分前受付開始 新産体育館ロビー 集合)
■持ち物／運動に適した服装・内履き・水筒・タオル ■参加料／無料
※定員30名 ※バトン貸出あり

22 リズム体操A

募集対象／小学生

リズム体操教室 ～サマーフェスタで発表しよう～

リズムダンスや手具をつかったリズム体操の作品を練習し、最終日に、「リズム体操サマーフェスタ2025 in アオーレ」で発表します。

17/5(土) 27/12(土) 37/19(土) 47/21(月・祝)

■会 場／123市民体育館剣道場 4アオーレ長岡アリーナ
■時 間／19:30～10:40(15分前受付開始 市民体育館剣道場内 集合)
29:30～11:00(15分前受付開始 市民体育館剣道場内 集合)
313:00～15:00(15分前受付開始 アオーレ長岡アリーナ 集合)
■持ち物／運動に適した服装・内履き・水筒・タオル
■参加料／無料 (4回目の発表会は、出場料として300円)
※定員30名 ※7月5日のみの参加可(リズム体操体験会)

23 水中ホッケーA

募集対象／25m立たずに泳ぎざれる小・中学生

水中ホッケー初心者体験教室

10/4(土)、10/18(土)

■会 場／ダイエープロビスフェニックスプール
■時 間／13:30～14:30
(30分前受付開始 ダイエープロビスフェニックスプール1F正面ロビー 集合)
■持ち物／水着・タオル・ゴーグル・スイムキャップ・ぬれてもいいくつ下
■参加料／無料 ※定員20名

シュノーケルとフィン(足ひれ)をつけ、2つのチームに分かれてプールの底でパックをゴールにどれだけ入れられるかを競う、イングランド発祥の水中スポーツです。2日目には、ミニ大会を開催します!

24 合気道A

募集対象／合気道初心者で小学3年生以上

ジュニア合気道教室

合気道は開祖・植芝盛平翁によりはじめられた武道です。力に頼らないで、攻撃してくる相手から身を守る技を学びます。合気道を学ぶのに身長、体重、性別、腕力等は影響しませんので、やる気があれば誰でも参加できます。この教室では全5回の体験を通して、相手との勝ち負けにこだわらない基本技の習得とともに、心身を鍛錬します。合気道を体験し、そのおもしろさを感じてください。

8/28(木)、9/4(木)、9/11(木)、9/18(木)、9/25(木)

■会 場／市民体育館武道場
■時 間／19:00～20:15 (19:00受付 市民体育館2階武道場(畳) 集合)
■持ち物／運動に適した服装(下は長ズボン) ・水筒・タオル ■参加料／無料
※定員25名 ※第1回から5回まで通しての習得を基本とするが、回の途中からの参加も可能。

25 卓球A

募集対象／小学生

小学生初心者卓球教室

卓球を楽しみ、健康な心身を作りましょう。

8月4日(月)、8月5日(火)、8月6日(水)

■会 場／市民体育館
■時 間／15:10～17:00 (10分前受付 市民体育館 大アリーナ 集合)
■持ち物／運動に適した服装・シューズ、ラケットのある人は持参してください
■参加料／2,000円(3回)
※定員32人程度 ※ラケット貸し出しあり

ながおか ながーく長岡でスポーツしよう

長岡市内のスポーツ団体情報HP「ながおかスポーツマップ」、略して「ながスポマップ」。「近くで探したい」「このスポーツをやってみたい」といった探し方はもちろん、「初心者向け?」「楽しみたい!」「トップを目指す!」など、あなたの気持ち・志向に寄り添ったぴったりのチームが見つかります。マップで「やってみたい!」をたどり、様々なスポーツ体験を通じて、たしかな成長、仲間との絆、新たな可能性を手に入れませんか。まずは「ながスポマップ」をちょっと覗いてみましょう!



<https://nagaoka-smap.com/>

ながスポマップ

検索



事業内容に関するお問い合わせ

公益財団法人 **長岡市スポーツ協会**

主催／(公財) 長岡市スポーツ協会 共催／長岡市 後援／長岡市教育委員会

主管／(公財) 長岡市スポーツ協会加盟各競技団体

TEL.0258-34-2130 FAX.0258-34-2170

E-mail : info@n-spokyo.or.jp URL : <http://www.n-spokyo.or.jp>

※参加にあたって、ご不明な点などがありましたらお気軽にご相談ください。

① 飛込A

募集対象／25m以上泳げる
小・中学生

飛込体験教室

「飛込競技」とは高さ1mから最大10mの台からプールに飛び込むスポーツです。新潟県内で体験できる場所はここだけ！普段は絶対に体験できない、とても貴重な体験が味わえます。水に慣れるところからスタートして、基礎的な技を教えます。トランポリンやマット運動も併せて実施していきます。

9/27(土)、10/4(土)

■会場／ダイエープロビスフェニックスプール 飛込プール
■時間／①9:00～10:15、②10:45～12:00 (①8:30②10:20受付開始 1F正門ロビー 集合)
■持ち物／水着・タオル・水筒 ■参加料／1回あたり500円
※定員60名

② 水泳A

募集対象／小学3～6年生

小学生夏季合同水泳練習会

本練習会をきっかけに水泳に親しみ、水泳を続けていきたいと思う児童が一人でも多くなることを願って実施するものであります。練習は、泳力別に分かれレベルにあった内容で行います。

7/19(土)、7/20(日)、7/26(土)、7/27(日)、8/3(日)、8/9(土)、8/16(土)、8/17(日)、8/20(水)、8/23(土)、8/24(日)、9/7(日)

■会場／ダイエープロビスフェニックスプール
■時間／9:30～11:00(15分前受付開始 プールサイド 集合)
■持ち物／水泳用具一式 ■参加料／無料
※定員100名 詳細な内容につきましては、参加決定通知と併せてお送りいたします。

③ テニスA

募集対象／小学1年～中学1年生

チャレンジテニス

低反発ボールを使用しテニスの基礎的な運動能力を高めるプログラムでスポーツの楽しさを学習します。

7/13(日)、9/14(日)、1/18(日)、2/8(日)

■会場／ニュータウン運動公園
■時間／9:00～11:00(15分前受付開始 屋根付き多目的コート 集合)
■持ち物／運動に適した服装、靴・水筒・タオル
■参加料／1,200円(4回)
※レンタルラケットあります。(数量限定、無料) ※定員80名

③ テニスB

募集対象／小学5年～中学3年生

チャレンジテニス(イエロー)

テニスの技術向上に特化したプログラムでゲームの流れ等を学習します。

8/10(日)、12/6(土)

■会場／ニュータウン運動公園
■時間／9:00～11:00(15分前受付開始 ニュータウン運動公園 アリーナ入り口 集合)
■持ち物／運動に適した服装、靴・水筒・タオル
■参加料／1回あたり500円
※レンタルラケットあります。(数量限定、無料) ※定員30名

④ バスケットボールA

募集対象／小学生

はじめてのミニバスケットボール教室

バス・ドリブル・シュート等を習得し、試合を通じてルールを学びバスケットボールの魅力をしてもらう

9/28(日)

■会場／越路体育館
■時間／8:30～12:00(15分前受付開始、体育館入口 集合)
■持ち物／運動に適した服装、内履き・水筒・タオル ■参加料／無料
※定員100名

④ バスケットボールB

募集対象／中学生

スキルアップ教室

今年度も引き続き、元プロバスケットボール選手でclub team230コーチの佐藤 公成 氏にご指導いただきます。

9/15(月・祝)、9/23(火・祝)

■会場／市内体育館
■時間／9:00～12:00(30分前受付開始、体育館入口 集合)
■持ち物／運動に適した服装、内履き・水筒・タオル
■参加料／2,000円(2回)
※定員50名

⑤ バレーボールA

募集対象／小学3～6年生

初心者バレーボール教室

バレーボールは「ボールをつなぐ」スポーツです。初めての児童でも、楽しくわかりやすく教えます。バレーボールを楽しみましょう!

①7/13(日)、9/20(日) ②10/18(土)、11/9(日)

■会場／①②みしま体育館 ③④越路体育館
■時間／9:00～11:30(15分前受付開始 アリーナ入口 集合)
■持ち物／運動に適した服装・内履き・タオル・水筒 ■参加料／無料
※定員40名

⑤ バレーボールB

募集対象／中学1・2年生

アカデミープログラム

バレーボール経験者を対象に、市内中学・高校の顧問又はクラブチームコーチを招き、スキルアップをはかる講習会です。

①8/30(土)、10/11(土)、11/29(土) ②2/11(水・祝)

■会場／①②③みしま体育館 ④中之島体育館
■時間／9:00～11:30(15分前受付開始 アリーナ入口 集合)
■持ち物／運動に適した服装・内履き・タオル・水筒 ■参加料／2,000円(4回)
※定員40名

⑥ アルペンスキーA1

募集対象／小学生
(一人でリフト乗車および滑走できること)

アルペン競技体験

スキーがうまくなるかも?制限されたコースを滑りスキーの楽しさ、スピードを体験してみませんか?アルペン競技経験者が丁寧に指導いたします。

1/25(日)

■会場／長岡市営スキー場
■時間／9:00～11:30(8:30～8:50受付 市営スキー場プレハブC棟 集合)
■持ち物／スキー用具一式・ヘルメット・ゴーグル ■参加料／2,500円
※定員30名

⑥ アルペンスキーA2

募集対象／小学生
(一人でリフト乗車および滑走できること)

フリースタイル・モーグル体験

スキーがうまくなるかも?制限されたコースを滑りスキーの楽しさ、スピードを体験してみませんか?アルペン競技経験者が丁寧に指導いたします。

1/25(日)

■会場／長岡市営スキー場
■時間／13:00～15:30(12:30～12:50受付 市営スキー場プレハブC棟 集合)
■持ち物／スキー用具一式・ヘルメット・ゴーグル ■参加料／2,500円
※定員30名

⑦ インラインスキーA

募集対象／小学生

インラインスケート体験

楽しみながらインラインスケートの体験講習を行います。アルペンスキーの上達にもつながります。

9/20(土) 雨天は9/21(日)に延期

■会場／長岡市営スキー場 ■時間／9:00～11:30(8:30～8:50受付 仮設テント 集合)
■持ち物／インラインスケート用具一式・ヘルメット・プロテクター
■参加料／1,000円
※定員30名 ※申込多数の場合は、午前と午後に分けて実施します
※レンタルスケート(若干数有)レンタル料1,000円

⑧ 柔道A1

募集対象／小学生

はじめての柔道あそび【市民体育館コース】

日本伝統の武道である柔道は、技の稽古を通して心と身体を鍛えるだけでなく人間教育にも重きを置いています。日本発祥のスポーツとして世界中で愛好され、特にヨーロッパでは大人気スポーツのひとつ。このコースでは柔道の技や身を護る「受け身」、礼儀作法などあそび感覚で楽しく体験します!

7/5(土)、8/9(土)、9/20(土)

■会場／市民体育館柔道場
■時間／18:00～19:30(30分前受付開始 市民体育館柔道場入口 集合)
■持ち物／運動に適した服装・水筒・タオル ■参加料／無料
※参加者は市内柔道クラブの無料体験の特典あり(参加賞もあり)
※定員30名

はじめての柔道あそび教室【栃尾体育館コース】

3/22(日)

■会場／栃尾体育館柔道場
■時間／10:00～12:00(30分前受付開始 柔道場入口 集合)
■持ち物／運動に適した服装・水筒・タオル ■参加料／無料
※参加者は市内柔道クラブの無料体験の特典あり(参加賞もあり)
※定員30名

⑧ 柔道B

募集対象／中学生(経験者)

柔道アカデミー

柔道の魅力を広げるためのイベントづくりを通してスポーツボランティアや「ささえるスポーツ」を体験します。イベントの企画を考えるところから当日の運営まで楽しく行います。中学生の皆さんのアイデアでいままでにないイベントをつくろう!

①7/26(土) ②8/10(日) ③10/4(土)、1/31(土) ④2/15(日)、3/1(日) ⑤3/7(土)

■会場／①市民体育館会議室 ②③栃尾体育館柔道場 ④市民体育館2階武道場
■時間／①②③9:00～12:00 ④9:00～16:00(30分前受付開始 各柔道場入口 集合)
■持ち物／運動に適した服装、柔道着、筆記用具、水筒
■参加料／5,000円(7回)
※スポーツ安全保険に加入を希望する人は別途800円が必要(申込時にお申し出ください)
※定員50名

⑨ 野球A

募集対象／野球スポーツ少年団に未登録の
小学1～4年生

はじめての野球教室

野球チームに所属していない小学1～4年生を対象に、新潟医療福祉大学硬式野球部のお兄さんたちから、「投げる」「打つ」「捕る」「走る」といった、野球における4つの基本動作を、“野球遊び”を通じて学んでいただきます。みんな、野球やろうぞ!

11/8(土)

■会場／ニュータウン運動公園芝生広場(晴天時)、屋根付多目的コート(雨天時)
■時間／9:30～11:00(30分前受付開始 ニュータウン運動公園屋根付多目的コート 集合)
■持ち物／運動に適した服装、水筒 ■参加料／無料
※定員100名 ※用具の貸出あり

⑩ 剣道A

募集対象／小学生

初めての剣道

剣道は日本古来の武道です。所作一つにも理由があります。剣道を通して日本の良さを知りました。

6/28(土)、8/9(土)、9/20(土)

■会場／市民体育館武道場
■時間／9:30～12:00(30分前受付開始 市民体育館武道場 集合)
■持ち物／運動に適した服装、水筒・タオル ■参加料／無料
※定員50名 ※竹刀貸出あり

⑪ バドミントンA

募集対象／小学5～6年生

バドミントン体験教室

いろいろな打ち方やコート内の動き方などの基本的なことを学びます。

9/15(月・祝)、9/23(火・祝)

■会場／南部体育館
■時間／(A)13:30～14:50、(B)15:30～16:50(各15分前受付開始 アリーナ 集合)
■持ち物／運動に適した服装・内履・タオル・水筒(ある方は)ラケット
■参加料／500円(2回)
※定員40名
※A・Bグループ分けは主管で行います。(申込受付後に決定し、通知します。)

⑫ ソフトボールA

募集対象／
小学生男女と中学生女子

ソフトボール入門教室【ソフトボール場】

キャッチボールやバッティングの基本、ソフトボールのルールなどを学びます。経験者の方はレベルに合わせた中学生や高校生と一緒に練習を行い交流を図ります。

7/5(土)、8/10(土)、9/13(土)、10/25(土)

■会場／ニュータウン運動公園ソフトボール場A
■時間／9:00～13:00(8:30受付開始 ニュータウン運動公園ソフトボール場A 集合)
■持ち物／運動に適した服装・靴・水筒・タオル・グローブ
■参加料／無料
※定員40名

ソフトボール入門教室【屋根付多目的コート】

1/10(土)、1/24(土)、2/21(土)、3/7(土)

■会場／ニュータウン運動公園屋根付多目的コート
■時間／9:00～16:00(8:30受付開始 ニュータウン運動公園 屋根付多目的コート 集合)
■持ち物／外履き(運動靴)・水筒・タオル・グローブ
■参加料／無料
※定員40名 ※午前のみの参加可。午後も参加される方は昼食をお持ちください。

⑬ アーチェリーA

募集対象／小学4～6年生
※アーチェリー未体験の方のみに限ります。

はじめてのアーチェリー体験

アーチェリーってどんなスポーツ?アーチェリーはイギリス発祥で弓に矢をつがえて的を狙い得点を競うスポーツです。初心者にもわかりやすく、やさしく丁寧に指導します。的に矢が当たる感動を一緒に体験してみませんか

開催日のどこか1回のみで体験していただきます。日時については選べませんのでご了承ください。
9/1(月)、9/8(月)、10/6(月)、10/13(月・祝)

■会場／南部体育館グリーンフロア
■時間／19:45～21:10(19:35～19:40受付 グリーンフロア観覧室 集合)
■持ち物／運動に適した服装(学校の体操服が望ましい) ■参加料／1,000円
※定員 各回6人 ※体験中、保護者の方は同席をお願いします。

⑭ ハンドボールA

募集対象／小・中学生

ハンドボール体験会

走って跳んで投げる! ダイナミックで楽しいハンドボールを体験してみませんか?

2/21(土)

■会場／北部体育館アリーナ
■時間／10:00～12:30
(各30分前受付開始 北部体育館入口 集合)
■持ち物／内履き・水筒・タオル・着替え
■参加料／無料
※欠席連絡必須

⑮ 少林寺拳法A

募集対象／小・中学生

はじめての少林寺拳法教室【市民体育館剣道場】

少林寺拳法は日本発祥の武道です。前年度からの継続参加、親子での参加もお待ちしております。※先輩拳士と一緒に稽古をします。

7/18(金)、7/25(金)、8/8(金)

■会場／市民体育館剣道場
■時間／19:00～20:00(10分前受付開始 市民体育館剣道場 集合)
■持ち物／運動に適した服装・タオル・水筒 ■参加料／無料
※定員20名 ※特段の配慮が必要な場合は事前にお申し付けください

はじめての少林寺拳法教室【長岡宮内中学校武道場】

少林寺拳法は日本発祥の武道です。親子での参加もお待ちしております。※はじめての方のみで稽古をします。

7/4(金)、7/7(月)、7/11(金)、7/14(月)、7/28(月)

■会場／長岡宮内中学校武道場
■時間／19:00～20:00(10分前受付開始 宮内中学校武道場 集合)
■持ち物／運動に適した服装・タオル・水筒 ■参加料／無料
※定員20名 ※特段の配慮が必要な場合は事前にお申し付けください

⑯ なぎなたA

募集対象／小・中学生

チャレンジなぎなた教室

なぎなたは武道です。まず礼法を身につけましょう。長いなぎなたを使ってどのように打っていくか、基本打突を知り最終回にはみんなの前で発表しましょう。

7/24(木)、8/28(木)、9/25(木)、10/23(木)、1/22(木)、2/26(木)、3/26(木)

■会場／市民体育館第2武道場
■時間／19:00～20:30(10分前受付開始 市民体育館第2武道場入口 集合)
■持ち物／運動に適した服装・水筒 ■参加料／無料
※定員10名 ※裸足になります ※なぎなた貸出します

