

17 ゴルフA 募集対象/小学生~中学生

親子体験ゴルフ教室【長岡カントリー倶楽部南コース】
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。

6/28(日)①②、7/12(日)③④

■会場/長岡カントリー倶楽部南コース
■募集対象/①②小学1年~2年生 ③小学3年~4年生 ④小学5年~中学生
■時間/①②15:00~16:00 ③④16:00~17:00
(各回15分前受付開始 長岡カントリー倶楽部フロント 集合)
■持ち物/タオル・水筒・帽子・運動靴 ■参加料/無料
※用具の貸出あり ※定員各コース10名

親子体験ゴルフ教室【ヨネックスカントリークラブ】 募集対象/小学生

8/22(土)⑤⑥

■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
※用具の貸出あり ※定員各コース10名

18 スポーツチャンバラA 募集対象/小・中学生 (小学1年生以上)

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。剣の中は空気が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。

7/9(木)、7/16(木)、7/23(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) ※定員30名
■持ち物/運動に適した服装 ■参加料/無料 ※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!!

7/5(日)、7/19(日)、8/23(日)、9/6(日)、9/27(日)

■会場/ニュータウン運動公園屋根付多目的コート
■時間/9:00~11:00(10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・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、簡単な防備までを体験します。親子で参加可能です。

①7/4(土) ②7/8(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 ■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。

7/25(土)

■会場/新産体育館
■時間/14:00~16:00(15分前受付開始 新産体育館アリーナ 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
※バトン貸出あり ※定員30名

22 リズム体操A 募集対象/小学生~中学生

リズム体操教室 ~サマーフェスタで発表しよう~
音楽に合わせて、リズムダンス、ポンポンを使った体操、輪を使った体操の3作品を練習します。最終日には「リズム体操サマーフェスタ2026inアオーレ」に出場し、発表します。

1~3年生コース

①6/20(土)、7/4(土)、7/18(土)、②7/25(土)

■会場/①市民体育館剣道場 ②アオーレ長岡アリーナ
■時間/①15:00~16:00(10分前受付開始 市民体育館2F剣道場 集合)
②13:00~16:00(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)
※①発表会の練習 ②リハーサル、リズム体操サマーフェスタで発表 ※定員20名

リズム体操教室 ~サマーフェスタで発表しよう~
音楽に合わせて、リズムダンス、ポンポンを使った体操、棒を使った体操の3作品を練習します。最終日には「リズム体操サマーフェスタ2026inアオーレ」に出場し、発表します。

4年生以上コース

①6/20(土)、7/4(土)、7/18(土)、②7/25(土)

■会場/①市民体育館剣道場 ②アオーレ長岡アリーナ
■時間/①16:30~17:30(10分前受付開始 市民体育館2F剣道場 集合)
②13:00~16:00(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)
※①発表会の練習 ②リハーサル、リズム体操サマーフェスタで発表 ※定員20名

23 水中ホッケーA 募集対象/25m立たずに泳ぎられる小・中学生

水中ホッケー初心者体験教室 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バ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!

9/5(土)、9/12(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

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。

8/27(木)、9/3(木)、9/17(木)、10/1(木)、10/8(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
※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。 ※定員25名

25 卓球A 募集対象/小学生

小学生初心者卓球教室 オリンピック種目でもある卓球!! みんなで楽しく体験しよう!!

7/27(月)、7/28(火)、7/29(水)

■会場/市民体育館
■時間/13:30~15:30(15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・水筒・タオル
■参加料/2,000円(3回)
※ラケット貸し出しあり ※定員35名

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	経験者向け	次世代リーダー向け
A.初心者プログラム 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みきっかけをつくり、その後の継続的な活動(スポーツ少年団、クラブ等)につなげる体験プログラムです。	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、「もっとうまくやりたい」人向けのプログラムです。	C.ささえるプログラム 主に中学生を対象として、指導の補助や教室の運営など、スポーツを「ささえる」活動に挑戦するプログラムです。競技を「する」だけでなく、運営側として関わる経験を通じて、スポーツの新たな魅力や関わり方を学びます。

申込方法

6月1日(月)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行いません。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。

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「やってみよう!」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

100th Anniversary

長岡市スポーツ協会は100周年を迎えます。今後も長岡市のスポーツを盛り上げていきます

公益財団法人 **長岡市スポーツ協会**
Nagaoka City Sport Association

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、基礎的な技を教えてください。トランポリンやマット運動も併せて実施していきます。

9/26(土)、10/3(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

長岡市小学生夏季水泳練習会 泳ぐ楽しさ、水に親しむ楽しさを味わおう!

7/18(土)、7/19(日)、7/25(土)、7/26(日)、8/1(土)、8/2(日)、8/8(土)、8/16(日)、8/22(土)、8/23(日) 全10回

- 会場 / ダイエープロビスフェニックスプール
- 時間 / 9:00~11:00(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
- ※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。 ※定員100名

3 テニスA

募集対象 / 小学1~6年生

チャレンジテニス 空気圧の低いボールを使用し体に合った長さのラケットで基礎となるプログラムで「できた!」を体験します。

7/26(日)、8/11(火・祝)、9/22(火・祝)、12/20(日)、1/31(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 / 初回に2,000円 ※定員60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 パス・ドリブル・シュート等習得し、試合を通じてルールを学びバスケットボールの魅力を知ってもらおう。

①10/10(土) ②10/11(日)

- 会場 / ①②越路体育館
- 時間 / ①13:00~16:00 ②8:30~12:00 (①30分前受付開始 ②15分前受付開始、①②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
- ※①バスやドリブルなどの基本的な動きを中心 ②試合形式 ※定員100名

4 バスケットボールB

募集対象 / 小学5年~ 中学3年生

もっとうまくなりたい! ワクワクするバスケ教室 県内の学識ある育成コーチが担当するバスケットボール教室です。パス・ドリブル・シュートなど、バスケットボールの基本的なスキルと考え方を磨きます。

7/25(土)、8/1(土)、8/29(土)、9/19(土)、10/31(土)、11/7(土)、1/9(土)、1/30(土)、2/20(土)、3/13(土)

- 会場 / 中之島体育館
- 時間 / 13:00~15:00(30分前受付開始、体育館入口 集合)
- 持ち物 / ボール、運動に適した服装、内履き・水筒・タオル
- 参加料 / 無料
- ※随時参加可 ※定員各回20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!

①7/11(土) ②9/19(土) ③10/17(土) ④11/7(土)

- 会場 / ①みしま体育館 ②③④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 / 無料
- ※1回からのお手伝いも可能です ※定員40名

5 バレーボールC

募集対象 / 中学生

ささえるプログラム 始めて体験する小学生をサポートしてくれる中学生を募集!ささえるスポーツ体験を通してバレーボールを楽しみましょう!

①7/11(土) ②9/19(土) ③10/17(土) ④11/7(土)

- 会場 / ①みしま体育館 ②③④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 / 無料
- ※1回からのお手伝いも可能です ※定員5名

6 アルペンスキーA

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。

1/24(日) ④⑥

- 会場 / 長岡市営スキー場
- 時間 / ④9:00~11:30 ⑥13:00~15:30 (④8:30~8:50受付 ⑥12:30~12:50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
- ※参加料には体験中のリフト料金が含まれます
- ※午前と午後は同一の内容になります。どちらかにお申し込みをお願いします。 ※定員25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。

9/19(土) ④⑥

- 会場 / 長岡市市民体育館小アリーナ
- 時間 / ④9:30~11:30 ⑥13:30~15:30 (④9:00~9:30受付 ⑥13:00~13:30受付 長岡市市民体育館小アリーナ前 集合)
- 持ち物 / インラインスケート用具一式・ヘルメット・ゴーグル
- 参加料 / 1,000円
- ※午前と午後は同一の内容です。
- ※レンタル料1,000円、レンタルを希望する場合にはサイズを連絡してください。 ※定員15名

8 柔道A

募集対象 / 小学生

はじめての柔道あそび教室【市民体育館コース】 日本伝統の武道の柔道の技や受け身動作(転んでもケガをしない身体技法)。礼儀などをあそび感覚で楽しく体験します!

①7/4(土) ②8/8(土) ③9/19(土)

- 会場 / ①④市民体育館2階柔道場 ②長岡市市民体育館1階大アリーナ
- 時間 / ①④⑤18:00~19:30 (30分前受付開始、①④市民体育館2階柔道場入口 集合 ②長岡市市民体育館1階大アリーナ 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 ※定員30名

はじめての柔道あそび教室【栃尾体育館コース】

3/7(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 ※定員30名

8 柔道B

募集対象 / 中学生(経験者)

探求プログラム 経験者向け。技や練習方法など柔道を深堀します

6/21(日)、11/28(土)、2/13(土)、2/27(土)

- 会場 / 栃尾体育館柔道場
- 時間 / 9:30~12:00 (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 / 4,000円
- ※日時・会場は変更になる場合があります。 ※定員20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、野球やろうぜ!

10/31(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(グローブをお持ちの方はご持参ください)
- 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らしましょう。

6/20(土)、8/8(土)、9/12(土)

- 会場 / 市民体育館武道場
- 時間 / 9:30~11:00 (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
- ※竹刀貸出あり ※定員50名

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。

①8/30(日) ②9/6(日)

- 会場 / ①②市民体育館大アリーナ
- 時間 / ①15:30~17:00 ②18:30~20:00 (各15分前受付開始 市民体育館大アリーナ 集合)
- 持ち物 / 運動に適した服装・内履き・タオル・水筒(ある方は)ラケット
- 参加料 / 500円 ※定員40名

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て中学生や高校生と一緒に練習を行い交流を図ります。

7/4(土)、8/22(土)、9/12(土)、10/24(土)

- 会場 / ニュータウン運動公園ソフトボール場
- 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】

1/9(土)、1/23(土)、2/20(土)、3/6(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
- ※午前からの参加可。午後も参加される方は昼食をお持ちください。 ※定員40名

13 アーチェリーA

募集対象 / 小学4~6年生 ※アーチェリー未経験の方にのみ限ります。

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けます。日時については選べませんのでご了承ください。

9/7(月)、9/14(月)、10/5(月)、10/12(月・祝)

- 会場 / 南部体育館グリーンフロア
- 時間 / 19:45~21:15 (19:35~19:40受付 グリーンフロア観覧室 集合)
- 持ち物 / 飲み物(短パン・サンダルでの参加は厳禁) ■参加料 / 1,000円
- ※体験中、保護者の方は同席をお願いします。 ※定員各回6人

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?

①7/18(土) ②9/5(土) ③10/24(土) ④11/15(日) ⑤1/9(土) ⑥2/14(日)、3/7(日)

- 会場 / ①②④⑥三島体育センター ③みしま体育館 ⑤北部体育館
- 時間 / ①②④⑥10:00~12:30 ③9:00~11:30 (各30分前受付開始 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】 初めての方はもちろん、前年度からの継続参加や親子でのご参加も大歓迎です。当日は、先輩拳士と一緒にいきますので、初めての方でも安心してご参加いただけます。この機会にぜひ体験してみてください。

7/24(金)、7/31(金)、8/7(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
- ※特段の配慮が必要な場合は事前にお申し付けください ※定員20名

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。体験会では、体づくり運動やミット打ち・護身術体験などを行います。日本発祥の護身の技術に触れてみましょう。友達・兄弟・親子での参加も大歓迎です!

6/26(金)、6/29(月)、7/3(金)、7/6(月)、7/10(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
- ※特段の配慮が必要な場合は事前にお申し付けください ※定員20名

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。

7/16(木)、8/20(木)、9/17(木)、10/15(木)、11/19(木)、12/17(木)、1/21(木)、2/18(木)、3/18(木)

- 会場 / 市民体育館第2武道場
- 時間 / 19:00~20:30 (5~10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
- ※裸足になります ※なぎなた貸出します ※定員12名

