

### 19 太極拳

募集対象 / 小・中学生

**はじめての太極拳 カンファー・入門長拳教室**  
長拳という早い動きの太極拳です。体幹バランスを養い、打つ、蹴る、飛ぶなどの武術としての必要な運動能力を身に付けていきます。

7/30(土)、8/6(土)、8/20(土)

■会場 / 千手コミュニティセンター  
■時間 / 14:00~15:00 (30分前受付開始)  
■持ち物 / 運動に適した服装・タオル・水筒・内履き ※定員25名

### 20 ゴルフ①

募集対象 / 小学1・2年生

**親子体験ゴルフ教室** 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。

6/26(日)

■会場 / 滝谷高原ゴルフパーク  
■時間 / 14:30~15:30 (10分前受付開始 滝谷高原ゴルフパーク フロント 集合)  
■持ち物 / タオル・水筒・帽子・運動靴 ※定員10名 ※用具の貸出あり

### 20 ゴルフ②

募集対象 / 小学3・4年生

6/26(日)

■会場 / 滝谷高原ゴルフパーク  
■時間 / 15:45~16:45 (10分前受付開始 滝谷高原ゴルフパーク フロント 集合)  
■持ち物 / タオル・水筒・帽子・運動靴 ※定員10名 ※用具の貸出あり

### 20 ゴルフ③

募集対象 / 小学5年生~中学生

7/3(日)

■会場 / 滝谷高原ゴルフパーク  
■時間 / 15:00~16:00 (10分前受付開始 滝谷高原ゴルフパーク フロント 集合)  
■持ち物 / タオル・水筒・帽子・運動靴 ※定員10名 ※用具の貸出あり

### 20 ゴルフ④

募集対象 / 小学1~3年生

7/18(月・祝)

■会場 / ヨネックスカントリークラブ内練習場  
■時間 / 10:00~11:30 (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 ※定員10名 ※用具の貸出あり

### 20 ゴルフ⑤

募集対象 / 小学4年生~中学生

9/19(月・祝)

■会場 / ヨネックスカントリークラブ内練習場  
■時間 / 10:00~11:30 (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 ※定員10名 ※用具の貸出あり

### 21 スポーツチャンバラ

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。

7/7(木)、7/14(木)、7/21(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)  
■持ち物 / 運動に適した服装 ※定員30名 ※用具の貸出あり

### 22 ラグビー

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!!

7/10(日)、8/21(日)、9/11(日)、10/9(日)、10/30(日)

■会場 / 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)  
■時間 / 9:00~11:00 (10分前受付開始)  
■持ち物 / 運動に適した服装・外履き(雨天時内履き)・水筒 ※定員30名

### 23 空道

募集対象 / 小・中学生

**はじめての空道体験会** 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。

①7/2(土)、②7/6(水)、③7/9(土)、④7/13(水)

■会場 / ①②大道塾長岡支部 高畑道場、③④栃尾体育館アリーナ  
■時間 / ①③10:00~11:00 (10分前受付開始)  
②④19:30~20:30 (10分前受付開始)  
■持ち物 / 運動に適した服装・水筒・タオル  
※定員20名 ※20名を超える場合は時間を2部制にします

### 24 バトン

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、楽しくバトンを回す体験教室です

6/29(水)、7/6(水)

■会場 / 市民体育館 大アリーナ  
■時間 / 18:30~19:45 (30分前受付開始)  
■持ち物 / 運動に適した服装・内履き・水筒・タオル ※定員40名 ※用具の貸出あり

### 25 リズム体操①

募集対象 / 小・中学生

**リズム体操教室1 ~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2022inアオーレで発表します。

①7/9(土)、②7/16(土)、③7/18(月・祝)

■会場 / ①南部体育館、②アオーレ長岡 ホールA、③アオーレ長岡 アリーナ  
■時間 / ①10:30~12:00 (10分前受付開始 南部体育館アリーナ集合)  
②10:30~12:00 (10分前受付開始 ホールA入口集合)  
③13:00~15:00 (10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・水筒・タオル  
※定員30名 ※3回目は出場料として300円が必要です。

### 25 リズム体操②

募集対象 / 小学生

**リズム体操教室2** リズムダンスや手具をつかった体操の作品を練習したり発表したりします。

10/22(土)、11/5(土)、11/19(土)

■会場 / 新産体育館  
■時間 / 13:30~15:00 (10分前受付開始)  
■持ち物 / 運動に適した服装・内履き・水筒・タオル ※定員30名

### 26 水中ホッケー

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。360°水中を3Dで動き回ってプレーするのが魅力です。基礎から試合まで体験します。

7/9(土)、9/17(土)

■会場 / ダイエープロビスフェニックスプール  
■時間 / 13:00~14:30 (30分前受付開始 正門ロビー集合)  
■持ち物 / 水着・ゴーグル・スイムキャップ ※定員20名

**体験をしてもっとやってみたい方は**

気になった種目のクラブをすぐにチェック!

スポーツ少年団 <https://n-spokyo.or.jp/sposho/sposho-dantai/>

各団体主催教室 <https://n-spokyo.or.jp/want-to-sport/#classroom>

# 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 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。

### ■ 申込方法

5月22日(日)までに  
右記QRコードからお申し込みください。  
(複数種目選択可) <https://forms.gle/ha8xZnCZT9PxZggr6>



### ■ 対象や参加資格

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

定員を大幅に超える申込がある場合は、事務局で抽選の上、調整させていただきます。参加の可否等の決定は開催日までに学校を通じて連絡します。

### ■ 参加料

一部プログラムは実費徴収あり。

### ■ 指導担当者

(公財)長岡市スポーツ協会加盟各競技団体スポーツ指導者

### ■ スポーツ傷害保険について

主催団体で加入します。  
(活動中、会場までの行き帰りも含む。)  
保証内容は右記の通りです。

補償額	死亡・後遺障害保険金額	300万円	
	入院保険金(日額)	3,000円	
	手術保険	入院時	30,000円
		外来時	15,000円
通院保険金(日額)	1,000円		



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 水泳

募集対象 / 小学3~6年生

**小学生夏季水泳練習会** 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願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、泳力別に別レベルにあった内容で行います。

7/18(月・祝)、7/23(土)、7/24(日)、7/30(土)、7/31(日)、8/6(土)、8/7(日)、8/13(土)、8/20(土)

■会場 / ダイエープロビスフェニックスプール  
 ■時間 / 13:00~14:30(15分前受付開始 プールサイド集合)  
 ■持ち物 / 水泳用具一式

※定員150人

### 2 飛込

募集対象 / 1人で15m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。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。

9/24(土)、10/1(土)

■会場 / ダイエープロビスフェニックスプール  
 ■時間 / ①9:00~10:15、②10:45~12:00 (各30分前受付開始 1F正門ロビー集合)  
 ■持ち物 / 水着・タオル・水筒  
 ※定員各40名 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)

### 3 テニス

募集対象 / 小学生

**チャレンジテニス** はじめてのテニスでもすぐにボールを打てるようなプログラムで指導します。ゲーム感覚なレッスンでテニスが好きになりに上達する姿をご覧ください。

①7/30(土)、②8/14(日)、③9/11(日)、④10/23(日)、⑤11/20(日)、⑥12/4(日)、⑦12/18(日)、⑧1/8(日)、⑨2/5(日)

■会場 / ①②③希望が丘テニス場、④⑤⑥⑦ニュータウン運動公園  
 ■時間 / 9:00~11:00(15分前受付開始)  
 ⑧⑨⑩クラブハウス1階集合、④⑤⑥⑦⑧⑨テニスコート入り口  
 ■持ち物 / 運動に適した服装、シューズ・水筒・帽子・タオル・ラケット(持っている方のみ)  
 ※初回に参加費1,000円(全回通して)を徴収します(返金は行いません)  
 ※ラケットレンタル数に限りあり ※定員70名

### 4 バスケットボール

募集対象 / 小学生

**はじめてのミニバスケットボール教室** 1回目は、パス・ドリブル・シュート等基本動作を練習し、2回目はゲームを通じルールの習得をしながら楽しみます。

10/1(土)、10/2(日)

■会場 / 越路体育館  
 ■時間 / 13:00~17:00  
 ■持ち物 / 運動に適した服装と内履き・水筒・タオル

### 5 サッカー

募集対象 / 小学1・2年生

**サッカー入門教室** 小学1・2年生を対象にサッカー入門体験を行います。

7/3(日)

■会場 / ニュータウン運動公園屋根付多目的コート  
 ■時間 / 9:00~12:00(30分前受付開始)  
 ■持ち物 / 運動に適した服装と履物・水筒・タオル  
 ※定員100人 ※ボールは会場で用意します。  
 ※コート内飲み物は水に限ります ※スパイク、ヒールなどの履物は禁止

### 6 バレーボール

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。経験者の児童には、到達度に見合った内容を用意します。基礎から簡単なゲームまでを体験します。

①9/19(月・祝)、②10/8(土)、③11/5(土)、④11/23(水・祝)

■会場 / ①②③中之島体育館、④南部体育館  
 ■時間 / ①②③9:00~11:30 (15分前受付開始 体育館入口集合)  
 ④13:30~16:00 (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・タオル・水筒

※定員20名

### 7 体操①

募集対象 / 小学1・2年生

**初めての体操競技 低学年(1・2年生)**

7/23(土)

■会場 / 器械体操専用練習場  
 ■時間 / 9:30~11:00 (9:10~9:25受付)  
 ■持ち物 / 学校の体操着・タオル・水筒

※定員30人

全てのスポーツの基本は「体操」です。自分のからだをどれだけ動かすか? チャレンジしてみましょう!

### 7 体操②

募集対象 / 小学3・4年生

**初めての体操競技 高学年(3・4年生)**

8/27(土)

■会場 / 器械体操専用練習場  
 ■時間 / 9:30~11:30 (9:10~9:25受付)  
 ■持ち物 / 学校の体操着・タオル・水筒

※定員30人

全てのスポーツの基本は「体操」です。自分のからだをどれだけ動かすか? チャレンジしてみましょう!

### 7 体操③

募集対象 / 小学5・6年生

**初めての体操競技 高学年(5・6年生)**

9/3(土)

■会場 / 器械体操専用練習場  
 ■時間 / 9:30~11:30 (9:10~9:25受付)  
 ■持ち物 / 学校の体操着・タオル・水筒

※定員30人

全てのスポーツの基本は「体操」です。自分のからだをどれだけ動かすか? チャレンジしてみましょう!

### 8 アルペンスキー①

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?アルペン競技で、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。

1/28(土)

■会場 / 長岡市営スキー場  
 ■時間 / 9:00~11:30(30分前受付開始 仮設テント集合)  
 ■持ち物 / スキー用具一式・ヘルメット・ゴーグル  
 ※当日参加費2,500円を徴収します。  
 ※申込多数の場合は、午前と午後に分けて実施します ※定員50名

### 8 アルペンスキー②

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** こぶを自在に滑り、ジャンプを飛んでみませんか? オリンピック出場者・競技経験者が、丁寧に指導いたします。

1/29(日)

■会場 / 長岡市営スキー場  
 ■時間 / 9:00~11:30(30分前受付開始 仮設テント集合)  
 ■持ち物 / スキー用具一式・ヘルメット・ゴーグル  
 ※当日参加費2,500円を徴収します ※定員30名

### 9 インラインスキー

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。

10/15(土)雨天は10/16(日)に延期

■会場 / 長岡市営スキー場  
 ■時間 / 9:00~11:30(30分前受付開始 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  
 ※当日参加費1,000円を徴収します ※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2000円 ※定員20名

### 10 柔道①

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】**

柔道未経験者などを対象に日本伝統の武道である柔道の礼法、ケガをしないための受け身、技などを楽しく遊びながら学びます。

①9/3(土)、②9/10(土)

■会場 / 市民体育館柔道場  
 ■時間 / ①9:30~10:30 (30分前受付開始 柔道場入口集合)  
 ②13:30~15:00 (30分前受付開始 柔道場入口集合)  
 ■持ち物 / 水筒・タオル

※定員30名 ※柔道着の貸出あり

### 10 柔道②

募集対象 / 小学生

**はじめての柔道あそび【栃尾体育館コース】**

柔道未経験者などを対象に日本伝統の武道である柔道の礼法、ケガをしないための受け身、技などを楽しく遊びながら学びます。

①7/3(日)、②10/2(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 / 水筒・タオル

※柔道着の貸出あり ※定員30名

### 11 野球

募集対象 / 学童野球チームに未登録の小学1年生~4年生

**はじめての野球教室** 「野球ってどんなスポーツ?」「野球をやりたいけどどうすればいいの?」そんな小学生はぜひ、この教室に来て野球を体験してみてください。野球をやったことのない小学生を対象に、新潟医療福祉大学硬式野球部のお兄さんたちが、「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、わかりやすく、楽しく教えます。

11/12(土)

■会場 / ニュータウン運動公園  
 ■時間 / 9:30~11:30 (30分前受付開始 クラブハウス前集合)  
 ■持ち物 / 運動に適した服装・外履き(雨天時は内履き)・水筒・グローブ(持っている方のみ)  
 ※定員100名 ※用具の貸出あり

### 12 剣道

募集対象 / 小学生剣道未経験者

**剣道体験教室** 剣道の歴史のお話や実際に竹刀を振ってみます。剣道を体験します。

6/25(土)、7/2(土)、11/19(土)

■会場 / 市民体育館 剣道場  
 ■時間 / 9:30~12:00 (30分前受付開始)  
 ■持ち物 / 水筒・運動に適した服装

※定員50名 ※竹刀貸出あり

### 13 バドミントン

募集対象 / 小学4~6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。

①9/3(土)、②9/10(土)、③9/24(土)

■会場 / ①②市民体育館大アリーナ、③北部体育館アリーナ  
 ■時間 / ①(A)16:30~17:30、(B)17:50~18:50(各15分前受付開始)  
 ②(A)18:30~19:30、(B)19:50~20:50(各15分前受付開始)  
 ③(A)16:30~17:30、(B)17:50~18:50(各15分前受付開始)  
 ■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  
 ※定員 各回30名 ※初回に参加費500円(全回通して)を徴収します。  
 ※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。)

### 14 ソフトボール①

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** 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。

6/25(土)、7/9(土)、8/20(土)、9/17(土)、10/8(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(8:30~8:50受付)  
 ■持ち物 / タオル・水筒・グローブ・外履き

※定員40名

### 14 ソフトボール②

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** キャッチボールやバッティングの基本や上手になるコツを教わる教室です。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。

1/7(土)、1/28(土)、2/18(土)、3/18(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(8:30~8:50受付)  
 ■持ち物 / タオル・水筒・グローブ・外履き・弁当

※定員40名 ※午前のみ参加可

### 15 アーチェリー

募集対象 / 小学4~6年生 ※以前参加された方は参加できません。

**はじめてのアーチェリー体験** 楽しいアーチェリーを体験してみませんか! 続けたくなったら入会してアーチェリーをもっと楽しめます。ジュニアの選手達は大会などでいつも楽しく活躍しています! 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。

7/4(月)、7/11(月)、9/5(月)、9/12(月)、10/3(月)、10/10(月・祝)

■会場 / 南部体育館 グリーンフロア  
 ■時間 / 19:40~21:00 (10分前受付開始)  
 ■持ち物 / 運動に適した服装  
 ※定員 各回6人 ※欠席連絡必須  
 ※用具の貸出あり ※利き手をお知らせください

### 16 ハンドボール

募集対象 / 小・中学生

**ハンドボール体験会** 走って跳んで投げろ! 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?第4回の体験終了後には高校生や大人の試合が見ることが出来ます。

①7/18(月・祝)、②8/7(日)、③9/24(土)、④10/23(日)、⑤11/13(日)、⑥1/14(土)、⑦2/12(日)

■会場 / 北部体育館 アリーナ  
 ■時間 / ①②③④⑤10:00~12:30、⑥9:00~12:00(各30分前受付開始)  
 ■持ち物 / 内履き・着替え・タオル・水筒  
 ※欠席連絡必須

### 17 少林寺拳法

募集対象 / 小・中学生

**はじめての少林寺拳法教室** 少林寺拳法は日本発祥の武道です。個々の体力に合わせて行います。

8/5(金)、8/12(金)、8/19(金)、8/26(金)

■会場 / 長岡市民体育館 剣道場  
 ■時間 / 19:00~20:30(10分前受付開始)  
 ■持ち物 / 運動に適した服装・タオル・水筒

※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

### 18 なぎなた

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ていか、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。

7/21(木)、8/18(木)、9/15(木)、10/20(木)、11/17(木)、12/15(木)

■会場 / 市民体育館 剣道場  
 ■時間 / 19:00~20:30 (10分前受付開始)  
 ■持ち物 / 運動に適した服装・水筒

※定員8名  
 ※なぎなた貸出有り  
 ※裸足になります

