

**18 太極拳** 募集対象/小・中学生

**入門長拳** 太極拳には速い動きとゆっくりな動きがあります。長拳は速い動きです。遊びを取り入れながら総合的に体力をつけながら型を演じます。

①7/29(土)、②8/4(金)

■会場/①千手コミュニティセンター、②市民体育館第2武道場  
■時間/①13:45~14:45(5分前受付 千手コメセン2F集会室5 集合)  
②13:45~14:45(5分前受付 市民体育館第2武道場 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20名

**19 ゴルフ①** 募集対象/小学1・2年生  
※当事業ゴルフ種目体験の方のみに限ります。

**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。  
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。

7/23(日)、7/30(日)

■会場/滝谷高原ゴルフパーク  
■時間/14:30~15:15(15分前受付開始 滝谷高原ゴルフパーク 集合) ※定員10名  
■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

**19 ゴルフ②** 募集対象/小学3・4年生  
※当事業ゴルフ種目体験の方のみに限ります。

7/23(日)

■会場/滝谷高原ゴルフパーク  
■時間/15:30~16:30(10分前受付開始 滝谷高原ゴルフパーク 集合) ※定員10名  
■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

**19 ゴルフ③** 募集対象/小学5年生~中学生  
※当事業ゴルフ種目体験の方のみに限ります。

7/30(日)

■会場/滝谷高原ゴルフパーク  
■時間/15:30~16:30(10分前受付開始 滝谷高原ゴルフパーク 集合) ※定員10名  
■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

**19 ゴルフ④** 募集対象/小学1~3年生  
※当事業ゴルフ種目体験の方のみに限ります。

8/11(金・祝)

■会場/ヨネックスカントリークラブ内練習場  
■時間/10:30~12:00(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10名 ※用具の貸出あり

**19 ゴルフ⑤** 募集対象/小学4~6年生  
※当事業ゴルフ種目体験の方のみに限ります。

8/11(金・祝)

■会場/ヨネックスカントリークラブ内練習場  
■時間/13:00~14:30(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 ■参加料/無料  
※定員10名 ※用具の貸出あり

**20 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。

7/6(木)、7/13(木)、7/20(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

**21 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!!

7/9(日)、7/30(日)、8/20(日)、9/17(日)、10/8(日)、10/22(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 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

**22 空道** 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、簡単な防御までを体験します。親子で参加可能です。

①7/8(土)、②7/12(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

**23 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、楽しくバトン体験しましょう!

7/5(水)

■会場/市民体育館 大アリーナ B面  
■時間/19:00~20:30(30分前受付開始 市民体育館ロビー 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 ※体験用の用具の貸出あり

**24 リズム体操** 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2023inアオーレで発表します。

①7/1(土)、②7/8(土)、③7/15(土)、④7/17(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/①②③13:30~15:00(10分前受付開始 剣道場内 集合)  
④12:30~15:00(10分前受付開始 アオーレ長岡 アリーナ内 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

**25 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。最終日(3日目)には、ミニ大会を開催します!

8/26(土)、9/2(土)、9/9(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/13:30~14:30(30分前受付開始 飛込プール 集合)  
■持ち物/水筒・タオル・ゴーグル・スイムキャップ ■参加料/無料 ※定員20名

**26 合気道** 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。

8/24(木)、8/31(木)、9/7(木)、9/14(木)、9/21(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2F 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25名

**体験をしてもっとやってみたい方はこちら!**

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(月)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。

詳しくは  
当協会HPを  
チェック!

## おとながスポーツをはじめるきっかけ 「おとなスポーツチャレンジ」も開催!



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、泳力別に分かれレベルにあった内容で行います。

7/17(月・祝)、7/29(土)、7/30(日)、  
8/5(土)、8/13(日)、8/19(土)

■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。



## ② 飛込 募集対象／1人で25m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。

10/7(土)、10/14(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(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 ■参加料／1人1回あたり500円  
※定員各70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① 募集対象／小学生

**チャレンジテニス** 初めてのテニスでもOK!たくさんテニスをやりたい子もOK! クラス別でテニスの楽しさを教えます。

①7/15(土)、②9/3(日)、③10/15(日)、④12/17(日)、  
⑤1/21(日)、⑥2/4(日)

■会場／①希望が丘テニス場、②③④⑤⑥ニュータウン運動公園  
■時間／9:00～11:00(15分前受付開始)  
①クラブハウス1階 集合、②③④⑤⑥運動場入口  
■持ち物／運動に適した服装、靴・水筒・帽子・タオル  
■参加料／初回に1,200円  
※レンタルジュニアラケットあります。 ※定員70名

## ③ テニス② 募集対象／試合経験3回以内の小学2年～6年生

**チャレンジテニス カラーボール大会**

オレンジボール・グリーンボール大会(柔らかいカラーボールでミニ大会をやりませ)

11/19(日)

■会場／希望が丘テニス場  
■時間／9:00～11:00(15分前受付開始、クラブハウス1階 集合)  
■持ち物／運動に適した服装、靴・水筒・帽子・タオル ■参加料／500円(当日徴収)  
※定員40名

## ④ バスケットボール① 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・シュート等基本動作を練習します。

9/30(土)

■会場／越路体育館  
■時間／13:00～16:30(30分前受付開始、会場入口 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



## ④ バスケットボール② 募集対象／小学生

**はじめてのミニバスケットボール教室**

バスケットボールの試合を通じてルールを習得しながら楽しめます。

10/1(日)

■会場／越路体育館  
■時間／9:00～12:30(30分前受付開始、会場入口 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

## ⑤ 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。

①9/24(日)、②10/7(土)、③11/4(土)、④11/25(土)

■会場／①②③中之島体育館、④南部体育館  
■時間／①②③④9:00～11:30(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

## ⑥ 体操① 募集対象／小学1・2年生

**小学生入門コース(1・2年生)** 全てのスポーツの基本は「体操」。自分のからだをどれだけ動かすか?クールでかっこいいのが体操!ちょっと特別感を味わってほしい!

7/29(土)  
■会場／器械体操専用練習場(長岡市市民体育館併設)  
■時間／9:30～11:00(9:10～9:25受付 器械体操専用練習場 集合)  
■持ち物／学校の体操着・タオル・水筒 ■参加料／1,000円

## ⑥ 体操② 募集対象／小学3・4年生

**小学生入門コース(3・4年生)** 全てのスポーツの基本は「体操」。自分のからだをどれだけ動かすか?クールでかっこいいのが体操!ちょっと特別感を味わってほしい!

8/19(土)  
■会場／器械体操専用練習場(長岡市市民体育館併設)  
■時間／9:30～11:00(9:10～9:25受付 器械体操専用練習場 集合)  
■持ち物／学校の体操着・タオル・水筒 ■参加料／1,000円

## ⑥ 体操③ 募集対象／小学5・6年生

**小学生入門コース(5・6年生)** 全てのスポーツの基本は「体操」。自分のからだをどれだけ動かすか?クールでかっこいいのが体操!ちょっと特別感を味わってほしい!

10/14(土)  
■会場／器械体操専用練習場(長岡市市民体育館併設)  
■時間／9:30～11:00(9:10～9:25受付 器械体操専用練習場 集合)  
■持ち物／学校の体操着・タオル・水筒 ■参加料／1,000円

## ⑦ 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?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。

1/21(日)

■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／スキー用具一式・ヘルメット・ゴーグル ■参加料／2,500円(当日徴収)

## ⑦ 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、ジャンプ台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。

1/21(日)

■会場／長岡市営スキー場  
■時間／13:00～15:30(12:30～12:50受付 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 ■参加料／2,500円(当日徴収)

## ⑧ 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。

9/9(土) 雨天は9/10(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(当日徴収)  
※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 ※定員30名

## ⑨ 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]**

日本伝統の武道である柔道の礼法や怪我をしないための受け身、簡単な技などを楽しく遊び感覚で体験します。

9/16(土)、9/23(土)、9/30(土)

■会場／市民体育館2階 柔道場  
■時間／18:00～19:30(30分前受付開始 市民体育館2階柔道場入口 集合)  
■持ち物／運動に適した服装・水筒・タオル ■参加料／無料  
※定員30名  
※10/15(日)に行われる「市民スポーツ祭柔道大会」を体験・見学するプログラムも行います。  
※詳細は教室内でお知らせします。

## ⑨ 柔道② 募集対象／小学生

**はじめての柔道あそび7[栃尾体育館コース]**

畳の上でミッションクリアをめざせ!柔道の要素や道具を使ったトレーニングミッション発生中。みなさんと畳の上の大冒険を楽しみませんか?

10/1(日)

■会場／栃尾体育館1階柔剣道場  
■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

## ⑨ 柔道③ 募集対象／中学生

**柔道って興味あるからちょっとやってみよう!という中学生のための初心者教室**

柔道の礼法や受け身、技などを楽しく体験します。初段(黒帯)は中2から取得チャレンジできるので、その後の活動も継続してできます。

9/3(日)、9/10(日)、9/17(日)

■会場／長岡工業高等専門学校柔道場  
■時間／10:30～12:00(15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

## ⑩ 野球 募集対象／野球スポーツ少年団に未登録の小学1年生～4年生

**はじめての野球教室** WBCで盛り上がった野球を体験してみませんか?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」といった野球に大切な4つの基本動作を、遊びを交えて楽しく教えてくれます!目指せ大谷翔平!!

10/21(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 ニュータウン運動公園 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



## ⑪ 剣道 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すよ。

6/24(土)、7/29(土)、9/30(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

## ⑫ 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。

①7/1(土)、②8/5(土)

■会場／①南部体育館、②北部体育館  
■時間／①(A)16:30～17:50、(B)18:20～19:40  
②(A)18:30～19:30、(B)19:50～20:50(各15分前受付開始 アリーナ内 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／全回通して300円

## ⑬ 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A** 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、ソフトボールなどのルールを学びます。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。

7/1(土)、7/8(土)、8/5(土)、9/16(土)、10/21(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(8:30～8:50受付 ニュータウン運動公園ソフトボール場A 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

## ⑬ 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B** 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、ソフトボールなどのルールを学びます。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。

1/6(土)、1/27(土)、2/25(日)、3/10(日)

■会場／ニュータウン運動公園 屋根付多目的コート  
■時間／9:00～16:00(8:30～8:50受付 ニュータウン運動公園 屋根付多目的コート 集合)  
■持ち物／タオル・水筒・グローブ・外履き・弁当 ■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。

## ⑭ アーチェリー 募集対象／小学4～6年生 ※アーチェリー未体験の方にのみに限ります。

**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愉しめます。ジュニアの選手達は大会などでいつも楽しく活躍してます! 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。

9/4(月)、9/11(月)、10/2(月)、10/9(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／無料  
※定員 各回6人 ※用具の貸し出しをしますので利き手をお知らせください。

## ⑮ 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?

①7/17(月・祝)、②8/11(金・祝)、③10/15(日)、  
④1/21(日)、⑤2/11(日)

■会場／北部体育館 アリーナ  
■時間／①②③10:00～12:30、  
④9:00～11:30(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・替鞋 ■参加料／無料

## ⑯ 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。

7/21(金)、7/28(金)、7/31(月)、8/11(金・祝)

■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

## ⑰ 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。

7/20(木)、8/17(木)、9/21(木)、10/19(木)、  
11/16(木)、12/21(木)

■会場／市民体育館 剣道場  
■時間／19:00～20:30(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・水筒 ■参加料／無料  
※定員10名 ※裸足になります ※長い髪は縛ってください

