

16 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 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。前年度以前からの継続参加、親子での参加もお待ちしております。

7/29(月)、8/9(金)、8/16(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 ※特設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日にはみんなの前で発表しましょう。

7/18(木)、9/19(木)、10/17(木)、11/21(木)、12/19(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

18 ゴルフA 募集対象/小学生~中学生

親子体験ゴルフ教室[滝谷高原ゴルフパーク]

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。

①8/25(日) ②8/25(日) ③9/1(日) ④9/1(日)
 ■会場/滝谷高原ゴルフパーク
 ■時間/①②14:45~15:30(15分前受付開始 滝谷高原ゴルフパーク 集合)
 ③④15:45~16:45(10分前受付開始 滝谷高原ゴルフパーク 集合)
 ■募集対象/①小学3年~4年生 ②③小学1年~2年生 ④小学5年~中学生
 ■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

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]

⑤8/24(土) ⑥8/24(土)
 ■会場/ヨネックスカントリークラブ内練習場
 ■時間/⑤10:30~11:30(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)
 ⑥13:00~14:00(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)
 ■募集対象/⑤小学1年~3年生 ⑥小学4年~6年生
 ■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 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。剣の中は空気が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。

7/4(木)、7/11(木)、7/18(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

20 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!!

7/7(日)、7/28(日)、8/11(日・祝)、8/25(日)、9/8(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

21 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、簡単な防犯までを体験します。親子で参加可能です。

①7/6(土) ②7/10(水)
 ■会場/①大道塾長岡支部高畑道場 ②栃尾体育館アリーナ
 ■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 アリーナ 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

22 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。

7/10(水)
 ■会場/市民体育館大アリーナB面
 ■時間/19:00~20:00 (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

23 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2024」で発表します。

①6/22(土) ②7/6(土) ③7/13(土) ④7/15(月・祝)
 ■会場/①②市民体育館剣道場 ③市民体育館大アリーナ
 ■時間/①13:30~14:30(10分前受付開始 市民体育館剣道場内 集合)
 ②③13:30~15:00(10分前受付開始 市民体育館剣道場内 集合)
 ④13:30~15:00(30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・水筒・タオル ※定員30名
 ■参加料/無料(4回目の発表会は、出場料として300円)

24 水中ホッケーA 募集対象/25m立たずに泳ぎきれない小・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。2日目には、ミニ大会を開催します!

10/5(土)、10/19(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 ■参加料/無料 ※定員20名

25 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。

8/29(木)、9/5(木)、9/12(木)、9/19(木)、9/26(木)
 ■会場/市民体育館柔道場
 ■時間/19:00~20:15 (19:00受付 市民体育館柔道場 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

26 卓球A 募集対象/小学生

夏休み小学生卓球教室 卓球を楽しみ、健康な心身を作りましょう。

7月29日(月)、7月30日(火)、7月31日(水)
 ■会場/市民体育館大アリーナ
 ■時間/13:30~15:30 (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
 ※定員20人程度 ※できるだけ3日間連続して参加してください

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みきっかけをつくり、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
5月26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。

体験をしてもっと やってみたい方はこちら!

スポーツ少年団 各団体主催教室

気になった種目のクラブをすぐにチェック!

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!

おとなスポーツチャレンジ



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／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。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いきます。

10/5(土)、10/12(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 (①8:40②10:20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人1回あたり500円
※定員70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。

7/27(土)、7/28(日)、8/3(土)、8/10(土)、8/11(日)、8/17(土)、8/18(日)、8/24(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。



③ テニスA 募集対象／小学生及び中学生初心者

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。

7/27(土)、9/7(土)、11/17(日)、1/12(日)、2/2(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 ニュータウン運動公園 アリーナ入口 集合)
■持ち物／運動に適した服装・靴・水筒・タオル
■参加料／1,100円
※レンタルラケットあります。(数量限定) ※定員70名

④ バスケットボールA1 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。
10/5(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 ※定員100名



④ バスケットボールA2 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。
10/6(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 ※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 佐藤公威さん(元プロバスケットボール選手クラブチームteam230のコーチ)からバスケットボールをコーチしていただきます。
①6/30(日)
②7/21(日)、11/24(日)、12/22(日)、1/13(月・祝)
③2/24(日)
■会場／①東北中学校体育館 ②市内中学校体育館 ③越路体育館
■時間／9:00～12:00(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／4,200円
※定員80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。経験者の児童には、レベル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。

①9/23(月・祝) ②10/12(土) ③11/2(土) ④11/23(土・祝)
■会場／①②④中之島体育館 ③南部体育館
■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

アカデミー男子 バレーボール経験者を対象に県内高校や中学のバレーボール部顧問又はクラブチームのコーチを招き、スキルアップをはかる講習会です。

①8/4(日) ②10/26(土) ③12/15(日) ④3/1(土)
■会場／①④中之島体育館 ②みしま体育館 ③越路体育館
■時間／①③④9:00～11:30 ②13:30～15:30(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
※定員100名

アカデミー女子

①8/4(日) ②10/26(土) ③12/14(土) ④3/2(日)
■会場／①③北部体育館 ②④みしま体育館
■時間／9:00～12:00(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
※定員120名

⑥ 体操A 募集対象／小学1・2年生

はじめてのジмнаスティックワールド【小学1年生コース】
県内トップレベルの設備で、ジмнаスティックワールドを体験してみませんか?
6/29(土)、7/27(土)、8/31(土)
■会場／器械体操専用練習場(市民体育館併設)
■時間／9:00～10:00(8:30～8:55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 ※定員30人

はじめてのジмнаスティックワールド【小学2年生コース】

6/29(土)、7/27(土)、8/31(土)
■会場／器械体操専用練習場(市民体育館併設)
■時間／11:00～12:00(10:30～10:55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 ※定員30人

⑥ 体操B 募集対象／中学生

アオハルスキルアップコース アオハルの今こそ、スキルアップ!
9/28(土)、10/26(土)、11/30(土)
■会場／器械体操専用練習場(市民体育館併設)
■時間／9:00～12:00(8:30～8:55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 ※定員30人

⑦ 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。
1/26(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 ※定員30名

⑦ 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 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。
1/26(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 ※定員30名

⑧ 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。

9/21(土) 雨天は9/22(日・祝)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

⑨ 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。
7/6(土)、8/17(土)、9/21(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】

6/30(日)、10/14(月・祝)
■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

⑨ 柔道A2 募集対象／中学生(初心者)

柔道って興味あるからちょっとやってみたい!という中学生のための初心者教室
柔道って興味あるからちょっとやってみたい!という中学生のための初心者教室です。参加者はみんな初心者!
6/30(日)、7/21(日)、8/25(日)
■会場／長岡工業高等専門学校柔道場
■時間／10:30～11:30(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 ※定員10名

⑨ 柔道B 募集対象／中学生(経験者)

柔道アカデミー (柔道の奥深さを楽しむための探求プログラムと未来の柔道ささえる人材育成プログラム)
柔道を上達するための練習方法を学ぶ・柔道を広める方法を考える・イベント企画運営からささえる柔道を学びます。
①6/22(土)、7/20(土)②9/21(土)、11/16(土)、11/23(土・祝)
③12/14(土)④2/1(土)、2/16(日)⑤3/1(土)
■会場／①③⑤栃尾体育館柔道場 ②市民体育館柔道場
■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／5,000円 ※定員50名

⑩ 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、野球やるぞ!
10/26(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／9:30～11:30(30分前受付開始 ニュータウン運動公園 集合) ※定員100名
■持ち物／運動に適した服装、水筒 ■参加料／無料 ※用具の貸出あり

⑪ 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ょう。

6/22(土)、8/10(土)、9/28(土)
■会場／市民体育館剣道場
■時間／9:30～12:00(30分前受付開始 市民体育館剣道場 集合) ※定員50名
■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

⑫ バドミントンA 募集対象／小学3～6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。
10/5(土)、10/12(土)
■会場／市民体育館
■時間／(A)15:30～16:30、(B)16:50～17:50(各15分前受付開始 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 各グループ30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。)

⑬ 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。
7/6(土)、8/17(土)、9/21(土)、10/19(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 ※定員40名

ソフトボール入門教室【屋根付多目的コート】
1/26(日)、2/24(月・祝)、3/9(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 ■参加料／無料
※定員40名 ※午前のみ参加可。午後も参加される方は昼食をお持ちください。

⑭ アーチERYA 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 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。日については選べませんのでご了承ください。
9/2(月)、9/9(月)、10/7(月)、10/14(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 ※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?
①7/15(月・祝)、8/12(月・祝)、9/23(月・祝) ②10/13(日)
③11/17(日)、1/19(日) ④2/9(日)
■会場／①②④北部体育館アリーナ ③三島体育センター
■時間／①③④10:00～12:30 ②9:00～11:30(各30分前受付開始 ①②④北部体育館入口 ③三島体育センター入口 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

