

地域かがやきプログラム

Let's Try!!

参加費  
無料

事前  
予約制

# スポレク チャレンジ 2023

# 3.12 (日)

会場

安濃中央総合公園内体育館

(津市安濃町田端上野818) 室内用シューズをご用意ください



色々なスポーツにチャレンジして、  
スポーツの楽しさを体験しよう!!

スポーツは、楽しみながら体力を向上させ、  
自己効力感を育むことができます。

※スポーツ未経験者や初心者の方も安心してご参加いただけます。

## 親子ふれあい体操

親子で身につく4つの運動スキル。①バランスをとる運動スキル。②操作する運動スキル。③その場での運動スキル。④移動する運動スキル。  
この体操を経て、子どもと一緒に運動する習慣を身につけませんか?

時間・対象 **定員20組**

幼児(年少～年長) 9:00～9:50

講師

下部 琢巳

・三重県生涯スポーツ協会 主任  
・忍者ナインインストラクター



## わくわく野球&サッカー体験



野球とサッカーの基本的な練習を楽しみながら行う  
未経験者、初心者向けの教室です。



時間・対象 **定員各20名**

小学1～3年生 9:00～10:00

幼児(年中・年長) 10:10～11:00

講師

木村 達也

・三重県生涯スポーツ協会 理事  
・健康運動指導士



## 走り方教室

元日本代表選手から正しい走り方を学ぶことができる  
未経験者や初心向けの教室です。



時間・対象 **定員各30名**

小学4～6年生 9:00～10:00

小学1～3年生 10:10～11:00

講師

市野 泰地

・鈴鹿大学陸上部コーチ  
・元800m走日本代表



## わくわくドッジボール教室



「投げる」「捕る」「避ける」といったドッジボールの  
基本となる部分や技術を楽しみながら学ぶ教室です。

時間・対象 **定員20名**

小学4～6年生 10:10～11:10

講師

北澤 匠

・津新町ドッジボール教室 コーチ  
・日本ドッジボール協会公認C級審判員



## わくわくドッジボール大会

1チーム5人制のドッジボール大会を行います。学校での  
ドッジボールに近いレクリエーション的な雰囲気の大大会です。  
(チームは5人以上を1チームとしてお申し込みください)

時間・対象 **1チーム5～7名 最大8チーム**

小学1～3年生 11:30～12:40

※申し込みの際は代表者1名の方でお願いいたします。



【後援】津市・津市教育委員会

新型コロナウイルス感染防止策へご協力をお願いします

1 当日は、主催者が実施する感染防止策へご協力をお願いします。

- 受付時の検温、手指消毒など  
※受付時に、発熱(37.5度以上)や体調不良が確認された場合はご参加頂けません。
- 運動中以外の場面では、マスク着用を推奨いたします。
- イベント中に適宜実施する手指消毒など

2 以下に該当する場合は、参加をお控えください。

- 体調がよくない場合(例:発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合)
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

3 その他

- 講師および運営スタッフも発熱や風邪の症状がある場合は、参加を控えますので予めご了承ください。
- 講師は、フェイスガードまたはマスクを着用します。

お申し込み

右記の三重県生涯スポーツ協会のHP(QRコード)より  
お願いいたします。※定員になり次第、受付終了とさせていただきます。

申込受付開始 **2月24日(金) 12:00**

事前予約制



<https://lifelong-sport.jp>

お問い合わせ

安濃中央総合公園内体育館  
津市運動施設(安濃地域)指定管理者  
三幸・三重県生涯スポーツ協会グループ

TEL059-268-0100

(TEL受付時間 9:00～21:00)

