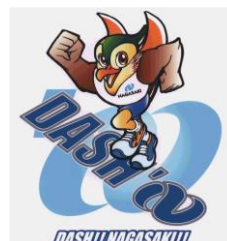


「第13回ビッグNスポーツ教室」開催要項

- 1 目的 『スポーツはやってみたいけど、何となくスポーツは苦しくて難しそうだと考えている子どもたち』や『運動不足とはわかっているけど、なかなか体を動かす機会がないと思っている大人』が、いっしょになって体を動かすことの楽しさを体験してもらい、子どもたちにはスポーツに親しむきっかけを、大人には健康づくりへのきっかけをつくることを目的としています。
- 2 主催 長崎ダイヤモンドスタッフ株式会社
公益財団法人 長崎県体育協会
- 3 後援 長崎県教育委員会
- 4 協賛 大塚製薬株式会社
- 5 期日 平成28年9月3日(土)
午後6時00分～午後8時00分
(ただし、参加者へはグラウンドを午後5時00分から開放します。)
- 6 対象 軽い運動ができる方ならだれでも参加できます。
(ただし、小学生以下の方は保護者の同伴が必要です。)
- 7 定員 特になし
- 8 会場 県営野球場“ビッグN”スタジアム (ただし、荒天時は中止)
- 9 参加料 参加者全員に傷害保険加入料等として300円を負担願います。
- 10 指導 県体育協会及び県競技団体の指導者
- 11 内容



日程		時刻	説明
受付及び場内開放		17:00～ 17:50	グラウンドで自由に遊ぶことができる。
スポーツ教室	開会式 準備運動	18:00～ 18:30	みんなで楽しくピラティスを行う。
	選択プログラム (自由)	18:30～ 20:00	自分で希望のプログラムを自由に選び、多くのスポーツが体験できる。

※ ただし、天候により内容を一部変更する場合があります。

- 12 準備品等 運動のできる服装・靴・飲み物
※ ただし、スポーツドリンク1本の提供があります。(先着700名)
- 13 参加方法 当日、受付で参加申込を行う。
- 14 その他 スタンドでの見学は自由とします。(入場料は無料)

1F 駐車場で取れたての野菜販売をしています。

＜第13回ビッグNスポーツ教室プログラムの紹介＞

※ A～Oまでのプログラムは、時間内であればいくつでも体験できます！

	プログラム名	主 な 内 容	対象者
5:00 ～ 5:50 の開放 時のみ	人工芝の上で自由に遊ぼう！	サッカーボール、バレーボール、ソフトバレーボール、竹馬、フライングディスクを準備しています。自由に遊んでください。	参加者ならだれでも
6:00 ～6:30	「みんなで楽しくピラティス」	各プログラムの準備運動として、みんなで楽しくピラティスをして体をほぐします！	参加者全員
6:30 ～8:00 A	一時間でできるシリーズ 「逆上がり編」・「跳び箱編」	「逆上がりがしたい」こんな子集まれ！器械体操の専門家が優しく教えます。できた子には新しい技にチャレンジしてもらいます。	小学生のみ
B	一時間でできるシリーズ 「50mをあと0.5秒早く走りたい！」 「もっと遠くへボールを投げたい！」	「もっと早く走れるようになりたい！」 「もっとボールを遠くへ投げたい！」 そんなあなたの夢を陸上競技の専門家がかなえます。	小学生以上
C	「ピラティスでリフレッシュ」	「健康のために何かやってみたいと思っているけどきつそう」そんなあなたに、ぴったりの美肌・脂肪燃焼のゆったり運動です。	中学生以上
D	「だれとでも楽しめる ペタンク！」	親子でペタンクをやってみませんか。フランスでは子供から高齢者まで年齢を超えているような場所で楽しまれています。	だれでも
E	「バスケットボールで ナイスシュート！」	初心者も大人も一緒に楽しくシュートを決めよう！	だれでも
F	「楽しい長なわとび やってみませんか！」	なわとびって本当に楽しいですよ。長縄のいろいろな跳び方を教えます。	だれでも
G	「初心者アーチェリー教室」	あなたも、ロビンフッドになれるかも？ 県アーチェリー協会の指導員が、基礎からやさしく教えます。	小学4年生以上
H	「あなたもライフル銃の 名手になれる？」	国体で使用する競技用のビームライフル銃であなたも射撃競技の醍醐味を味わってみませんか。県ライフル射撃協会の指導員が優しく指導します。	小学4年生以上
I	「あなたは何kmで 投げられるか？」	あなたの球速は何km？プロも使う公式のスピードガンであなたの投げる球のスピードを測定します。	小学生以上
J	「めざせ大リーガー！ あなたも天才バッター？」	トスマシンによるフリーバッティング！	中学生以上
K	「ティーバッティング」	野球のバッティングを基礎から教えます。 ティーの上のボールをスタンドへ打ち込め！	だれでも
L	「ストラックアウト」	1から9までの数字を書いたパネルにねらったとおりにボールをあてるゲームです。	だれでも
M	「君は竹馬ができるか？」	昔はだれでもできた竹馬。お父さん、子どもさんに教えてください。指導員もいます。	だれでも
N	「めざせサッカーNo.1！」	九州なでしこリーグで活躍中の女子選手と一緒にサッカーを楽しめます。	だれでも
O	「タグラグビー」	ラグビーの基礎から、楽しくやってみよう。	だれでも