

# 2018「県民健康まつり」in Big N 「第15回ビッグNスポーツ教室」

に参加しませんか？

- 1 期 日 **平成30年9月1日（土）** 午後6時00～午後8時00  
(ただし、参加者へはグラウンドを午後5時00から開放します。)
- 2 対 象 軽い運動ができる方ならどなたでも参加できます。  
(ただし、小学生以下の方は保護者の同伴が必要です。)
- 3 募集定員 特にありません。
- 4 会 場 **県営野球場“ビッグN”スタジアム**
- 5 入場料 300円（傷害保険料等を含みます。）  
(なお、グラウンド内に入る保護者の方々も300円負担となりますのでご了承下さい)
- 6 指 導 県体育協会及び県競技団体、県レクリエーション協会等の指導者、  
県内ソフトテニス・テニスクラブ
- 7 内 容

日 程		時 刻	説 明
場内開放及び受付		17:00～ 17:50	グラウンドで自由に遊ぼう！ (バットの持ち込みはご遠慮ください。)
ス ポ ー ツ 教 室	準 備 運 動	18:00～ 18:20	みんなで楽しく準備運動をしましょ う！
	選 択 プ ロ グ ラ ム (自由)	18:30～ 20:00	鮮やかなカクテル光線の下、自分で希望 のプログラムを自由に選び、多くのスポー ツを体験しよう。

※ ただし、天候により内容を一部変更する場合があります。

- 8 準備品等 運動のできる服装・靴・飲み物等、各自必要な物品を準備してください。
- 9 参加方法 当日、受付で入場申込をしてください。
- 10 その他 スタンドでの見学は自由（無料）です。  
駐車場は、有料となります。



『夏休みの思い出にナイター照明のもと  
ビッグNスタジアムのグラウンドで  
みんな楽しく運動しよう！』

<お問い合わせはこちらへ>

(公財)長崎県体育協会 ｽﾎｰﾂ振興課 吉田賢治  
電話 095-845-2083



## 第15回ビッグNスポーツ教室プログラムの紹介

時間帯	内 容	種 目 等
17:00 ～ 17:50	グラウンド解放	参加者が自由に遊べます。フライングディスク・ボール・竹馬なども貸し出します。
18:00 ～ 18:20	みんなで楽しく準備運動	各プログラムの準備運動として楽しく体を動かしましょう。
18:30 ～ 20:00	自由参加プログラム  好きなプログラムに いくつでも参加しま しょう！	<p>「1時間でできる逆上がり・開脚跳び」に挑戦！ (体操競技の専門家が鉄棒と跳び箱を指導します。)</p> <p>「あなたの投球スピードは何km?」 ビッグNの公式スピードガンであなたの球の 速さを計ります。</p> <p>「1時間で50mをあと0.5秒速く走れるよう になる・もっとボールを遠くへ投げることができ るようになる。」 (陸上競技の専門家が速く走るコツを指導します。)</p> <p>「ピラティスでリフレッシュ」 (美肌・脂肪燃焼に効果があるゆったり運動です。)</p> <p>「親子で楽しむペタンク」 (フランス生まれの子どもから高齢者まで一緒 にできるスポーツです)</p> <p>「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!)</p> <p>「楽しいなわとび」(簡単なものから難しいものまで いろいろな長縄の跳び方を教えます。)</p> <p>「めざせ大リーガー!」(トスマシンによるフリー バッティング!)</p> <p>「ティーバッティング」(野球の専門家がバッティング の基礎を教えます。ボールをスタンドへうちこめ!)</p> <p>「誰でも自由にウォーキング」 (ふかふかの人工芝の上を自由に歩いてください。)</p> <p>「あなたもロビンフッドになれる!」 (初めての方にアーチェリーを指導します。)</p> <p>「あなたもライフル銃の名手になれる?」 (初めての方も安心。ビームライフルを指導します。)</p> <p>「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。指導もします。)</p> <p>「テニスの王子、王女をめざせ!」 (女子ソフトテニスチームの選手がやさしく指導)</p> <p>「タグラグビー」 (ラグビーの基礎から、楽しくやってみよう!)</p>
	 鉄 棒	
	 タグラグビー	
	 アーチェリー指導	
	 ビームライフル指導	