

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	<p>自由参加プログラム</p> <p>好きなプログラムにいくつでも参加しましょう！</p>  <p>鉄 棒</p>  <p>タグラグビー</p>  <p>アーチェリー指導</p>  <p>ビームライフル指導</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。)
		「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。
		「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。)
		「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。)
		「親子で楽しむパタンク」 (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)
		「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！)
		「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。)
		「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！)
		「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！)
		「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。)
		「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。)
		「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。)
		「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。)
「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)		
「タグラグビー」 (ラグビーの基礎から、楽しくやってみよう！)		

中止

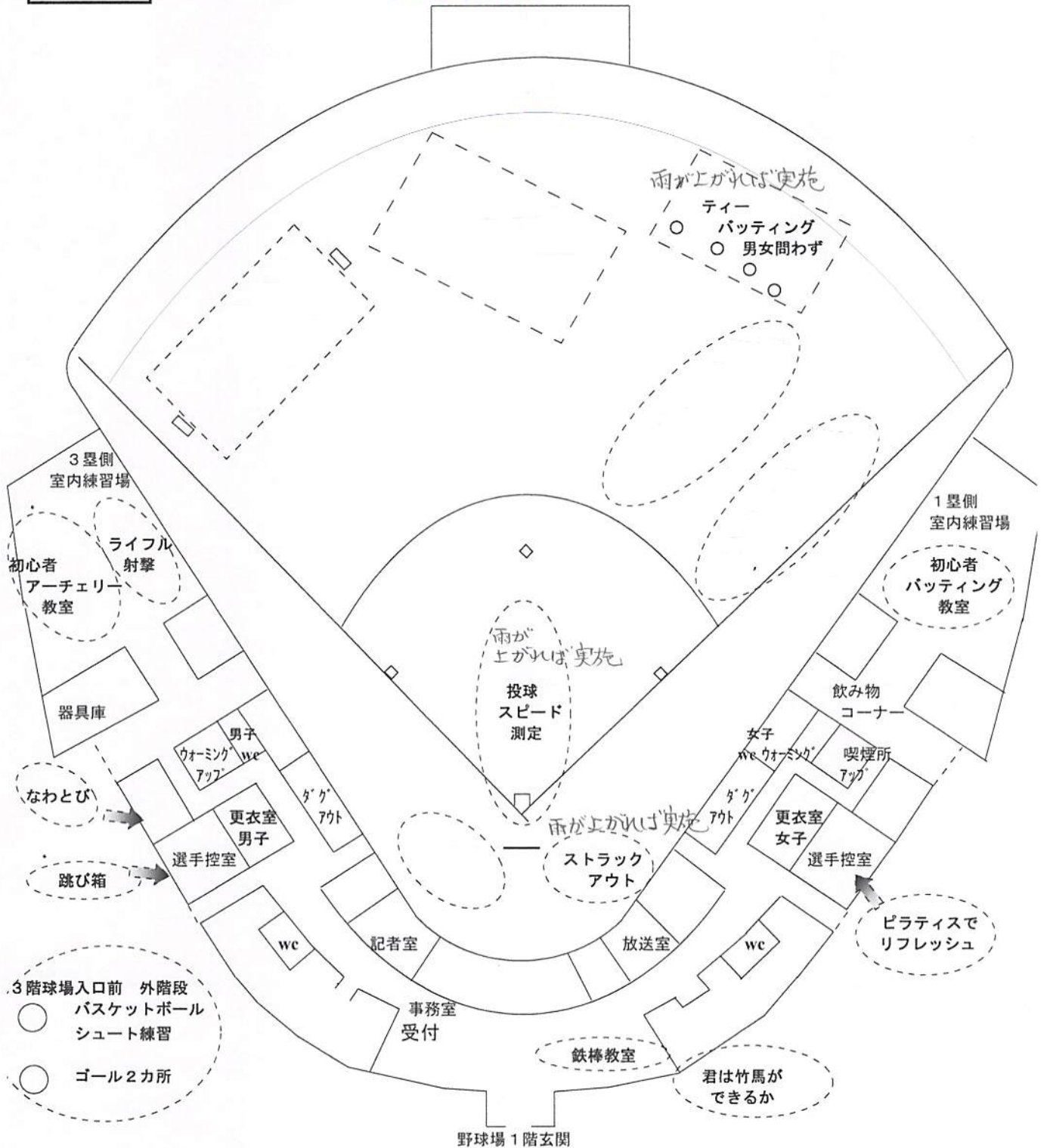
中止

中止

中止

雨天時

第15回ビッグNスポーツ教室会場図



- 受付を済ませられた方は、左右の通路を通り、グラウンドへ出てください。
- 更衣室・トイレは男女別になっています。男子は3塁側（玄関から入って左側）、女子は1塁側にあります。
- 飲食は、グラウンド内では禁止です。
ダグアウトか、1・3塁側の搬入用通路でお願いします。
- 喫煙コーナーは、1塁側搬入用通路のみです。
- 貴重品は各自で管理していただくをお願いします。
- 天候により、種目や場所の変更があります。