

「第17回ビッグNスポーツ教室」 に参加しませんか？

- 1 期 日 **令和2年11月28日（土）15:00～17:00**
（※参加者へはグラウンドを14:00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。**
※小学生以下は保護者の同伴が必要です。
※託児所（無料）を設置します。
- 3 募集定員 500名程度
- 4 会 場 **県営野球場「ビッグN」スタジアム**
- 5 参加料 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 県スポーツ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
- 7 内 容

日 程	時 刻	説 明
場内開放及び受付	14:00～ 14:50	グラウンドで自由に遊ぼう！
ス ポ ー ツ 教 室	開会式 準備運動	15:00～ 15:20 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)	15:30～ 17:00 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。

※ 天候等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・**マスク** 等、各自必要な物品を準備してください。
（※バットの持ち込みは、ご遠慮ください。）
- 9 参加方法 事前配布の参加申込書により、期限までにFAXまたはメールで申し込んで下さい。
※申込期限 令和2年11月13日（金）17時まで
※申 込 先 (公財)長崎県スポーツ協会
FAX 095-848-7749
Mail nagasaki@japan-sports.or.jp
※参加申込書は本協会HPよりダウンロードできますので、ご利用ください。
- 10 新型コロナウイルス感染拡大予防対策
- ◆当日、**簡単な健康チェック(検温)**と**マスクの着用**にご協力をお願いします。
◆発熱等体調がすぐれない場合は、参加をお控えください。
◆14日以内に海外渡航歴のある方は、参加できません。
- 11 その他 駐車場は、有料となります。
※2時間以内 30分 120円
※2時間を超える場合 1日/1回 620円

＜第17回ビッグNスポーツ教室プログラムの紹介＞

※ A～N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
14:00- 14:50	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
15:00- 15:20	開会式 「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、みんなで楽しく動いて体をほぐします！	参加者全員
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叶えます。	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んな場所で楽しんでいます。	だれでも
E	「バスケットボールで ナイスシュート！」	初心者でも子どもも大人も一緒に楽しくシュートを決めてみませんか。	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おう。県ライフル射撃協会の指導員が指導します。	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。50km/h以上の測定となります。	小学3年生以上
J	「めざせ大リーガー！ あなたも天才バッター？」	野球の バッティング を基礎から教えます。トスマシンによるフリーバッティングもOK！	小学5年生以上
K	「ティーバッティング」	野球の専門家が バッティング の基礎をおしえます。スタンドへボールを打ち込め。	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	「ラグラグビー」	ラグビーの基礎から、楽しくやってみよう。	だれでも

『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！』