

BOAT RACE 大村 プレゼンツ

第20回記念 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』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、一緒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作ることを目的とする。
- 2 主催 長崎DS・スポーツ協会グループ（NDSグループ）
- 3 後援 長崎県教育委員会
- 4 特別協賛 BOAT RACE 大村
- 5 協賛 大塚製薬株式会社
- 6 期日 令和7年11月1日（土） ※グラウンド開放 16:45～
- 7 対象 軽い運動ができる方。 ※小学生以下は保護者同伴
- 8 定員 600名程度
- 9 会場 県営野球場“ビッグN”スタジアム（※荒天時は中止）
- 10 参加料 300円（入場料、傷害保険加入料含）
※特別協賛 **BOAT RACE 大村様より、記念品のプレゼント!**
※スポーツドリンク1本を提供。（無くなり次第終了します。）
- 11 指導 県スポーツ協会及び各競技団体の指導者
- 12 内容



日程	時刻	説明
受付 場内開放	16:45～17:45	グラウンドで自由に遊ぶ。
開会式・準備運動	17:50～18:10	【準備運動】 音楽にのって楽しい体操を行う。
選択プログラム (自由)	18:10～20:00	各自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。

※天候等により内容を一部変更する場合があります。

※時節の感染症の発生状況により中止の場合もあります。

- 13 準備品等 運動のできる服装・靴・飲み物・(マスク) など、各自必要と思われる物。
※バットの持ち込みは不可。
- 14 参加方法 当日、受付で参加申込をしてください。
- 15 時節の感染症発生状況等防止対策

◆当日は、時節柄、個人の判断で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。

＜第20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
16:45 ～17:45	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等を準備しています。自由に遊んでください。	参加者ならだれでも
17:50 ～18:10	開始式 「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。できた子は新しい技にもチャレンジしましょう。	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	「バランスボール ・エクササイズ」	年齢・性別関係なくみんなで楽しめるバランスボール！ 姿勢改善、体力UP、免疫力UP 身体も心も元気になるエクササイズです。	小学生以上
D	「だれとでも楽しめる パタンク！」	親子でパ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ろいろ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！」	初心者でもこ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？ 公式スピードガン であなたの投球スピードを測定します。50 *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 を教えます。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 」	1～9までの数字 を書いたパネルをねらってボールをあてるゲームです。	だれでも
M	「 君は竹馬 できる？ 」	昔はだれでもできた竹馬。家族で楽しんでください。指導員もいます。	だれでも
N	「 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
O	「 モルック 」	全世界で大ブーム中！モルックという 木製の棒 を投げてスキttlと呼ばれる 木製のピン を倒します。誰もが 笑顔 になれますよ。	だれでも

【活動中の注意事項】・・・時節柄、個人の判断でマスクの着用にご協力ください。