

## ＜第11回ビッグNスポーツ教室プログラムの紹介＞

※ A～M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<br>～ 5:50<br>の開放<br>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<br>～6:30                | 「みんなで楽しく<br>がんばらんば体操」                                   | 各プログラムの準備運動として、 <b>がんばらんば体操</b> や簡単な <b>エアロビクス</b> で体をほぐします！                | 参加者全員     |
| 6:30<br>～8:00<br>A           | 一時間でできるシリーズ<br>「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<br>「50mをあと0.5秒早く走りたい！」<br>「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！」<br>「もっとボールを遠くへ投げたい！」<br>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                            | 「だれでもできるピラティス」  | 「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 <b>美肌・脂肪燃焼のゆったり運動</b> です。         | 中学生以上     |
| D                            | 「だれとでも楽しめる<br>パタンク！」                                    | <b>親子でパタンク</b> 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まれています。              | だれでも      |
| E                            | 「だれでも楽しめる<br>グラウンドゴルフ！」                                 | こどもも大人も一緒に緑の人工芝の上で <b>グラウンドゴルフ</b> をやってみませんか。                               | だれでも      |
| F                            | 「楽しい長なわとび<br>やってみませんか！」                                 | <b>なわとび</b> 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、 <b>ロビンフッド</b> になれるかも？<br>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<br>名手になれる？」                                 | 国体で使用する競技用の <b>ビームライフル銃</b> 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<br>投げられるか？」                                   | <b>あなたの球速は何km？</b> 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！<br>あなたも天才バッター？」                              | 野球の <b>バッティング</b> を基礎から教えます。<br>トスマシンによるフリーバッティングもOK！                       | 小学生以上     |
| K                            | 「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      |
| L                            | 「君は竹馬ができるか？」  | 昔はだれでもできた <b>竹馬</b> 。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      |
| M                            | 「めざせ君もJリーガー！」   | J1昇格を目指す <b>V・ファーレンのアカデミースタッフ</b> と一緒にサッカーを楽しめます。                           | だれでも      |