

「第16回ビッグNスポーツ教室」 に参加しませんか？

- 1 期 日 **令和元年8月31日（土）18:00～20:00**
(※参加者へはグラウンドを17:00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。)
- 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 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
- 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！
ス ポ ー ツ 教 室	準 備 運 動	18:00～ 18:30	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。

※ 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 当日、受付で参加申込をしてください。
- 10 その他 当日、スタンドでは自由に見学できます。(入場料は無料です)
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 610円+



『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 ｽｰﾂ振興課 松尾 善久
電話 095-845-2083

＜第16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
5:00 ～ 5:50 の開放 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 ～6:30	「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
6:30 ～8:00 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よう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。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と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