

## 「第17回ビッグNスポーツ教室」開催要項（案）

- 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書いてい大人』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 協賛 大塚製薬株式会社
- 5 期日 令和3年9月4日（土） ※グラウンド開放 16:45～
- 6 対象 軽い運動ができる方。 ※小学生以下は保護者同伴（無料託児所あり）
- 7 定員 500 名程度
- 8 会場 県営野球場“ビッグN”スタジアム（※荒天時は中止）
- 9 参加料 300円（入場料、傷害保険加入料含）  
※スポーツドリンク1本を提供。
- 10 指導 県スポーツ協会及び競技団体の指導者
- 11 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ことができる。
開会式 スポーツ育成プロジェクト認定式 準備運動	17:50～ 18:20	【準備運動】がんばらんば体操を行う。
選択プログラム (自由)	18:20～ 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。

- 12 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。
- 13 参加方法 事前配布の参加申込書により、FAX またはメールで申し込む。  
※申込期限：令和3年8月25日（水）  
※申込先：(公財)長崎県スポーツ協会  
FAX 095-848-7749  
Mail nagasakiken@japan-sports.or.jp  
※参加申込書：本協会 HP でも入手可。
- 14 新型コロナウイルス感染拡大防止対策

- ◆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日以内に感染拡大地域への移動歴のある方は参加できません。

## ＜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
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
17:50-18:20	「開会式」等 「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 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	「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