



新しいスポーツに  
チャレンジ!!  
スキルアップに  
チャレンジ!!

# こどもスポーツ チャレンジ事業

主催／(公財)長岡市スポーツ協会 共催／長岡市 後援／長岡市教育委員会  
 主管／(公財)長岡市スポーツ協会加盟各競技団体

- **対象や参加資格** 市内小学生・中学生(※種目によって、学年や性別の制限あり)
- **指導担当者** (公財)長岡市スポーツ協会加盟各競技団体スポーツ指導者
- **申込方法** 参加したいスポーツのプログラムを選んで、別紙参加申込書に必要事項をご記入の上、**5月15日(金)**までに学校へ提出してください。(複数種目選択可)
- **参加の決定など** 定員を大幅に超える申込がある場合は、事務局で抽選の上、調整させていただきます。参加の可否等の決定は開催日までに学校を通じて連絡します。
- **参加料** 一部プログラムは実費徴収あり。
- **スポーツ傷害保険について** 主催団体で加入します。(活動中、会場までの行き帰りも含む。)

**初心者向け**  
A入門体験プログラム

そのスポーツがもっと楽しさや基礎的な技術を学び、体験する入門編としてのプログラムです。複数のスポーツに親しむきっかけをつくり、その後の継続的な活動(学校部活動やスポーツ少年団、クラブ、年間スクール等)につなげる体験プログラムです。

**経験者向け**  
Bアカデミープログラム

トップコーチによる指導や他の児童生徒と合同で練習したりするなど、競技力の向上やスポーツに対する意欲・興味関心をさらに高めるプログラムです。

体験をしてもっと  
やってみたい方は

気になった種目のスポーツ少年団、  
クラブをすぐにチェック!  
[http://www.n-spokyo.or.jp/kidsclub/kids\\_group/](http://www.n-spokyo.or.jp/kidsclub/kids_group/)



## 15 ハンドボールA

募集対象/小・中学生

**ハンドボール体験会** 走って跳んで投げる楽しいハンドボールを体験してみませんか?

①7/19(日)、②10/25(日)、③11/15(日)、④12/20(日)

- 会場/北部体育館 アリーナ
- 時間/①10:00~13:00②11:00~14:00  
③④10:00~13:00(各30分前受付開始)
- 持ち物/内履き、着替え、タオル、水筒

※欠席連絡必須

## 16 少林寺拳法A

募集対象/小・中学生

**はじめての少林寺拳法教室** 少林寺拳法は日本発祥の武道です。個々の体力に合わせて行います。

8/18(火)、8/20(木)、8/25(火)、8/27(木)

- 会場/東北中学校 武道場
- 時間/19:00~20:30(10分前受付開始)
- 持ち物/内履き、着替え、タオル、水筒

※定員20名

## 17 なぎなたA

募集対象/小学4年生~中学生

**チャレンジなぎなた教室** なぎなたの礼法や基本刀突などを教えます。

7/16(木)、8/20(木)、9/17(木)、10/15(木)、  
11/19(木)、12/17(木)

- 会場/市民体育館 剣道場
- 時間/19:00~20:30(10分前受付開始)
- 持ち物/タオル、水筒など

※定員6名

※なぎなたの貸出あり



## 18 太極拳A

募集対象/小・中学生

**はじめての太極拳 カンフー・入門長拳教室**

長拳という速い動きの太極拳です。体幹バランスを養い、打つ・蹴る・飛ぶなどの武術としての必要な運動能力を身に付けていきます。

7/31(金)、8/7(金)、8/21(金)

- 会場/市民体育館 剣道場
- 時間/13:30~14:30(15分前受付開始)
- 持ち物/運動しやすい服装・タオル・水筒・内履き

※定員30名



## 19 ゴルフA1

募集対象/小学1・2年生

**親子体験ゴルフ教室** 親子で楽しめる体験教室です。(親御さんの参加は任意で結構です)ゴルフは他のスポーツと違い運動神経の良し悪しは関係ありません。体育館でスナッグゴルフという大きなクラブとボールを使うので、誰でも簡単にボールを打つことができます。

7/5(日)

- 会場/長岡技術科学大学 体育館
- 時間/9:35~10:35(10分前受付開始)
- 持ち物/内履き、タオル、水筒

※定員10名

※用具の貸出あり



## 19 ゴルフA2

募集対象/小学3・4年生

①6/27(土)、②7/4(土)

- 会場/①長岡技術科学大学 体育館、②長岡南ゴルフガーデン
- 時間/10:00~11:00(10分前受付開始)
- 持ち物/内履き、タオル、水筒

※定員10名

※用具の貸出あり

## 19 ゴルフA3

募集対象/小学5年生~中学生

①6/27(土)、②7/4(土)

- 会場/①長岡技術科学大学 体育館、②長岡南ゴルフガーデン
- 時間/11:15~12:15(10分前受付開始)
- 持ち物/内履き、タオル、水筒

※定員10名

※用具の貸出あり



## 20 スポーツチャンバラA

募集対象/小・中学生

**スポーツチャンバラ体験教室** スポーツチャンバラは、日本で生まれた安全で楽しいスポーツです。先に打てば勝ちという簡単なルール。剣の中は空気だから痛くない!基礎から簡単な試合(ゲーム)までを体験します。最終日には、ミニ大会にチャレンジします。

7/2(木)、7/9(木)、7/16(木)

- 会場/市民体育館 小アリーナ
- 時間/19:10~20:30(10分前受付開始)
- 持ち物/タオル、水筒

※定員30名

※用具の貸出あり



## 21 ラグビーA

募集対象/小・中学生

**はじめてのラグビー** ボールに慣れたらラグビーに挑戦!回を重ねるごとにレベルアップを目指そう!!君も未来のラグビー選手だ!!

7/12(日)、8/23(日)、9/13(日)、10/11(日)、11/1(日)

- 会場/ニュータウン運動公園 サッカー場(雨天時:屋根付多目的コート)
- 時間/9:00~11:00(10分前受付開始)
- 持ち物/外履き(雨天時内履き)、タオル、水筒

※定員30名

## 22 空道A

募集対象/小・中学生

**はじめての空道体験会** 空手+柔道=空道というわかりやすいと思えます。初めての人も、楽しくわかりやく基礎からサンドバックやキックミット、簡単な防衛までを体験します。親子で参加可能です。

7/5(日)、7/11(土)

- 会場/大道塾高畑道場
- 時間/10:00~11:00(10分前受付開始)
- 持ち物/タオル、水筒

※定員20名



## 23 バトンA

募集対象/小学生

**バトン体験教室** 初心者、経験者に分かれてバトンの技術指導を行います。

7/1(水)、7/8(水)

- 会場/市民体育館 大アリーナ
- 時間/18:30~19:30(30分前受付開始)
- 持ち物/内履き、水筒、タオル

※定員40名

## 24 リズム体操A1

募集対象/小・中学生

**リズム体操教室1** リズミカルな音楽に合わせて、リズムダンスやボール、なわなどの道具を使ったリズム体操をしてみませんか?楽しく「からだづくり」「動きづくり」「なまづくり」をしましょう。最終日には、リズム体操サマーフェスタ2020に参加し、練習の成果を発表します。

①7/11(土)、②8/8(土)、③8/10(月・祝)

- 会場/①市民体育館 剣道場、②③みしま体育館 アリーナ
- 時間/①13:30~15:00、②③13:00~15:00(各10分前受付開始)
- 持ち物/内履き、水筒、タオル

※最終日に300円を徴収します。 ※定員30名 ※親子での参加可能

## 24 リズム体操A2

募集対象/小・中学生

**リズム体操教室2** リズミカルな音楽に合わせて、リズムダンスやボール、なわなどの道具を使ったリズム体操をしてみませんか?楽しく「からだづくり」「動きづくり」「なまづくり」をしましょう。

9/12(土)、10/10(土)、11/14(土)

- 会場/市民体育館 剣道場
- 時間/13:30~15:00(10分前受付開始)
- 持ち物/内履き、水筒、タオル

※定員30名 ※親子での参加可能



## 25 水中ホッケーA

募集対象/25m立たずに泳ぎられる小・中学生

**水中ホッケー初心者体験教室** シュノーケルとフィン(足ひれ)をつけ、2つのチームに分かれてプールの底でパックをゴールにどれだけ入れられるかを競う、イングランド発祥の水中スポーツです。360°水中を3Dで動き回ってプレーするのが魅力です。基礎から試合まで体験します。

7/11(土)、7/12(日)

- 会場/ダイエープロビスフェニックスプール
- 時間/13:00~14:30(30分前受付開始)
- 持ち物/水筒、ゴーグル、スイムキャップ、ロッカー代100円

※定員20名 ※親子での参加可能



事業内容に関するお問い合わせ  
**公益財団法人 長岡市スポーツ協会**

TEL.0258-34-2130 FAX.0258-34-2170

E-mail: info@n-spokyo.or.jp URL: http://www.n-spokyo.or.jp

※参加にあたって、ご不明な点などがありましたらお気軽にご相談ください。



### ① 飛込A


募集対象 / 25m立たずに泳ぎきれ  
小・中学生

**飛込体験教室** 「飛込競技」とは高さ1mから最大10mまでの台からプールに向かって飛び込むスポーツです。普段は絶対に体験できない、とても貴重な体験が味わえます。水に慣れるところからスタートして、基礎的な技を教えてください。

10/10(土)、10/11(日)、10/17(土)

- 会場 / ダイエープロビスフェニックスプール
- 時間 / ①9:00~10:15、②10:45~12:00 (30分前受付開始 1F正門ロビー集合)
- 持ち物 / 水着、タオル、水筒

※定員各35名 グループ分けは主管で行います。(申込受付後に決定し、通知します。)



### ② テニスA


募集対象 / 小学2~6年生

**はじめてのチャレンジテニス** 初めてでも楽しくテニスができるよう指導いたします。コーディネーショントレーニングも行いますので運動能力向上にも期待できます。

7/5(日)、8/9(日)、8/29(土)、9/6(日)、11/15(日)

- 会場 / 希望が丘テニス場
- 時間 / 9:00~11:00(15分前受付開始 クラブハウス1階集合)
- 持ち物 / 帽子、タオル、水筒、(ある方は)ラケットとテニスシューズ

※初回に参加費500円(全回通して)を徴収します。 ※ラケットレンタル数に限りあり。  
※スパイク、ヒールなどの履物は禁止。 ※定員80名



### ② テニスB

募集対象 / テニスAに申し込んでいる方

**スキルアップチャレンジテニス**  
テニスA[はじめてのチャレンジテニス]参加者を対象にスキルアップレッスンをを行います。

①1/10(日)、②1/17(日)、③2/14(日)

- 会場 / ①②南部体育館アリーナ、③ニュータウン運動公園 屋根付多目的コート
- 時間 / 9:00~12:00(10分前受付開始 ①②2階ロビー集合③クラブハウス前集合)
- 持ち物 / 帽子、タオル、水筒、(ある方は)ラケットとテニスシューズ (①②は内履き、③は外履き)

※初回に参加費300円(全回通して)を徴収します。 ※ラケットレンタル数に限りあり。  
※スパイク、ヒールなどの履物は禁止。 ※定員80名


### ③ バasketボールA

募集対象 / 小学生

**はじめてのミニバスケットボール教室** 1回目はパス・ドリブル・シュート等基本動作を練習し、2回目はゲームを通じルールの習得をしながらしめます。

8/8(土)、9/5(土)

- 会場 / 上組小学校体育館
- 時間 / 9:30~12:00(30分前受付開始 体育館入口集合)
- 持ち物 / 内履き、タオル、水筒




### ③ BasketボールB

募集対象 / 市内中学部活、スポーツ少年団等で活動している中学生

**バスケットボールスキルアップアカデミー**  
県内の有名指導者を招聘し、バスケットボールの基本技術の習得を目指します。

①8/23(日)②12/20(日)

- 会場 / ①堤岡中学校(男子)・中之島体育館(女子)  
②堤岡中学校(男子)・東中学校(女子)
- 時間 / 9:00~12:00 (15分前受付開始)
- 持ち物 / 内履き、タオル、水筒




### ④ サッカーA

募集対象 / 小学1・2年生

**サッカー入門教室** 小学1・2年生を対象にサッカー入門体験を行います。

7/5(日)

- 会場 / ニュータウン運動公園 屋根付多目的コート ※定員100名
- 時間 / 10:00~12:00 (30分前受付開始) ※ボールは会場で用意します。
- 持ち物 / 外履き、水筒、タオル ※コート内はスパイク、ヒールなどの履物は禁止



### ④ サッカーB

募集対象 / 小学1・2年生

**サッカーアカデミー教室** 小学1・2年生を対象にサッカーのスキルアップを行います。

9/20(日)

- 会場 / ニュータウン運動公園 サッカー場
- 時間 / 午前の部9:00~12:00、午後の部13:30~16:30 (各30分前受付開始)
- 持ち物 / スパイク、水筒、タオル

※定員各50名 ※主管で午前と午後に振り分けます。(申込受付後に決定し、通知します)

### ⑤ バレーボールA

募集対象 / 小学3~6年生の男子

**初心者バレーボール教室** バレーボールは「ボールをつなぐ」スポーツです。初めての児童でも、楽しくわかりやすく教えます。経験者の児童には、到達度に見合った内容を用意します。基礎から簡単なゲームまでを体験します。

①10/10(土)、②11/8(日)、③12/5(土)

- 会場 / ①北部体育館アリーナ、②中之島体育館アリーナ、③浦体育館アリーナ
- 時間 / 9:00~11:30 (15分前受付開始)
- 持ち物 / 内履き、タオル、水筒

※定員20名

### ⑤ バレーボールB

募集対象 / 小学1・2年生

**バレーボールアカデミー男子** 小学校、中学校などのバレーボール経験者を対象に、県内高校や中学校のバレーボール部の顧問の先生を講師にお招きし、スキルアップのコツを教わる練習会です。

①7/25(土)、②2/20(土)

- 会場 / ①中之島体育館アリーナ、②北部体育館アリーナ
- 時間 / 9:00~16:00 (15分前受付開始)
- 持ち物 / 内履き、タオル、昼食、水筒

※定員100名



---

**バレーボールアカデミー女子**

7/25(土)、2/23(火・祝)

- 会場 / みしま体育館アリーナ
- 時間 / 9:00~16:00 (15分前受付開始)
- 持ち物 / 内履き、タオル、昼食、水筒

※定員100名

### ⑥ 体操A


募集対象 / 小学1~3年生

**入門コース** 全てのスポーツの基本は「体操」です。自分のからだをどれだけ動かすかチャレンジしてみましょう!

7/4(土)、8/8(土)

- 会場 / 器械体操専用練習場
- 時間 / 9:30~11:30 (9:10~9:25受付)
- 持ち物 / 学校の体操着、タオル、水筒

※当日参加料500円(1回につき)を徴収します。 ※定員40名



### ⑥ 体操B

募集対象 / 市内中学部活、スポーツ少年団等で活動している小・中学生

**スキルアップコース** 長岡市体操協会スタッフによる指導でスキルアップを目指しましょう!

6/27(土)、7/11(土)、8/29(土)、9/19(土)、10/3(土)、11/7(土)、11/28(土)、12/19(土)、1/16(土)、2/20(土)

- 会場 / 器械体操専用練習場
- 時間 / 9:00~12:00
- 持ち物 / 水筒、タオル

※定員40名

### ⑦ アルペンスキーA1

募集対象 / 小学生

**アルペン競技体験** スキーがうまくなるかも?アルペン競技で、制限されたコースを滑りスキーの楽しさ、スピードを体験してみませんか?アルペン競技経験者が丁寧に指導いたします。

1/30(土)、1/31(日)

- 会場 / 長岡市営スキー場
- 時間 / 9:00~11:30(30分前受付開始 仮設テント集合)
- 持ち物 / スキー用具一式、ヘルメット、ゴーグル

※当日参加費2,500円(1回につき)を徴収します。 ※定員30名



### ⑦ アルペンスキーA2

募集対象 / 小学生

**フリースタイル・モーグル体験** こぶを自在に滑り、ジャンプ台を飛んでみませんか?オリンピック出場者・競技経験者が、丁寧に指導いたします。

2/14(日)

- 会場 / 長岡市営スキー場
- 時間 / 9:00~11:30(30分前受付開始 仮設テント集合)
- 持ち物 / スキー用具一式、ヘルメット、ゴーグル

※当日参加費2,500円(1回につき)を徴収します。 ※定員30名



### ⑦ アルペンスキーB

募集対象 / 小学3年生~中学生

**アルペン競技スキルアップ** アルペンジュニアチームの練習に参加し、本格的なコースでアルペン競技を体験できます。レベルに合わせて経験豊富なコーチ陣が指導いたします。

2/20(土)

- 会場 / ムイカスノーリゾート
- 時間 / 9:00~11:30 (8:15~8:30受付開始 仮設テント集合)
- 持ち物 / スキー用具一式、ヘルメット、ゴーグル

※当日参加費2,000円を徴収します。 ※リフト料金別 ※定員10名

### ⑧ インラインスケートA

募集対象 / 小・中学生

**インラインスケート体験** 楽しみながらインラインスケートの体験講習を行います。アルペンスキーの上達にもつながります。

6/27(土)、9/26(土)

- 会場 / 長岡市営スキー場
- 時間 / 9:00~11:30(30分前受付開始 仮設テント集合)
- 持ち物 / インラインスケート用具一式、ヘルメット、プロテクター

※当日参加費1,000円を徴収します。 ※用具のレンタルあり(2,000円) ※定員20名

### ⑧ インラインスケートB

募集対象 / 小・中学生

**はじめての柔道あそび** 日本伝統の武道のひとつである柔道の技や礼法、けがをしないための受け身を楽しみ、あそびながら学びます。

[市民体育館コース] 8/29(土)、9/5(土)、9/12(土)

- 会場 / 市民体育館
- 時間 / 16:00~17:30 (30分前受付開始) ※柔道着の貸出あり
- 持ち物 / タオル、飲み物 ※定員30名

### ⑨ 柔道A1

募集対象 / 小学生

**はじめての柔道あそび** 日本伝統の武道のひとつである柔道の技や礼法、けがをしないための受け身を楽しみ、あそびながら学びます。

[市民体育館コース] 8/29(土)、9/5(土)、9/12(土)


- 会場 / 市民体育館
- 時間 / 16:00~17:30 (30分前受付開始) ※柔道着の貸出あり
- 持ち物 / タオル、飲み物 ※定員30名

### ⑨ 柔道A2

募集対象 / 小学生

**【栃尾体育館コース】 3/14(日)**

- 会場 / 栃尾体育館
- 時間 / 10:00~12:00 (30分前受付開始) ※柔道着の貸出あり
- 持ち物 / タオル、飲み物 ※定員30名



### ⑨ 柔道B

募集対象 / 小・中学生(経験者)

**柔道スキルアップアカデミー** 全日本柔道連盟A級指導員から柔道が上手くなるコツや練習方法を学びます。

12/5(土)、1/16(土)

- 会場 / 市民体育館
- 時間 / 9:30~12:00 (30分前受付開始)
- 持ち物 / タオル、飲み物、柔道着

### ⑩ ソフトテニスB


募集対象 / 小学2年生

**ソフトテニスアカデミー** 特別講師に現役のヨネックス所属の選手・コーチを招いて上手になるコツ指導方法を教わる練習会です。

2/13(土)、2/14(日)

- 会場 / 南部体育館アリーナ
- 時間 / 9:00~16:00 (30分前受付開始 2階ロビー集合)
- 持ち物 / 内履き、タオル、水筒、弁当

※当日参加費100円(1回につき)を徴収します。 ※定員100名



### ⑩ ソフトテニスA


募集対象 / スポーツ少年団軟式野球に未加盟の小学1~4年生

**はじめての野球教室** 新潟医療福祉大学硬式野球部のお兄さんたちが、「投げる」「打つ」「捕る」「走る」といった野球に必要な4要素をやさしく、わかりやすくお教えします。

11/14(土)

- 会場 / ニュータウン運動公園 芝生広場
- 時間 / 9:30~11:30 (30分前受付開始 クラブハウス前集合)
- 持ち物 / 外履き(雨天時は内履き)、タオル、水筒、グローブ(持っている方のみ)

※雨天時/屋内付多目的コート ※定員50名



### ⑪ 野球A

募集対象 / 小学1~4年生

**はじめての野球教室** 新潟医療福祉大学硬式野球部のお兄さんたちが、「投げる」「打つ」「捕る」「走る」といった野球に必要な4要素をやさしく、わかりやすくお教えします。

11/14(土)

- 会場 / ニュータウン運動公園 芝生広場
- 時間 / 9:30~11:30 (30分前受付開始 クラブハウス前集合)
- 持ち物 / 外履き(雨天時は内履き)、タオル、水筒、グローブ(持っている方のみ)

※雨天時/屋内付多目的コート ※定員50名

### ⑫ 剣道A

募集対象 / 小学生

**剣道体験教室** 剣道を楽しむ体験教室です。礼儀や正しい所作を覚えて楽しみましょう。

6/27(土)、7/4(土)、8/29(土)

- 会場 / 市民体育館 剣道場
- 時間 / 9:30~11:30 (30分前受付開始)
- 持ち物 / タオル、水筒

※定員50名 ※竹刀貸出あり


### ⑫ 剣道B

募集対象 / 中学生

**中学生剣道練成会** 1・2回目は、県内外の全国大会常連校の指導者を講師として招き、練習指導・練習試合を実施。3回目は、初心者への指導を中心に基本練習・試合練習の充実を図ります。

10/10(土)、10/11(日)、12/5(土)

- 会場 / 和島体育館アリーナ
- 時間 / 8:30~15:00(30分前受付開始)
- 持ち物 / 剣道防具、竹刀、剣道着、袴、昼食、水筒



### ⑬ ソフトボールA

募集対象 / 小学生と中学生女子

**ソフトボール入門教室** キャッチボールやバッティングの基本、ソフトボールのルールなどを学びます。経験者の方はレベルに合わせて中学生や高校生と一緒に練習を行い交流を図ります。

6/27(土)、7/11(土)、8/22(土)、9/12(土)、10/10(土)

- 会場 / ニュータウン運動公園 ソフトボール場
- 時間 / 9:00~13:00(8:30~8:50受付)
- 持ち物 / タオル、水筒、グローブ、外履き

※定員40名


### ⑬ ソフトボールB

募集対象 / 小学生と中学生女子

**ソフトボールアカデミー** キャッチボールやバッティングの基本や上手になるコツを教わる教室です。経験者の方はレベルに合わせて中学生や高校生と一緒に練習を行い交流を図ります。

1/23(土)、2/6(土)、3/13(土)

- 会場 / ニュータウン運動公園 屋根付多目的コート
- 時間 / 9:00~16:00(8:30~8:50受付) ※午前みの参加可。
- 持ち物 / タオル、水筒、グローブ、外履き、弁当 ※定員30名



### ⑭ アーチェリーA

募集対象 / 小学3年生~中学2年生 (車椅子使用障がい者可)

**はじめてのアーチェリー体験** 普段、あまり目にする事が無いアーチェリーを体験してみませんか?本体験事業では、アーチェリーの極基本的なことを学びながら楽しんで頂きます。又、初心者教室への参加、及び協会会員として継続して活動出来ます。

6/29(月)、7/6(月)、9/7(月)、10/5(月)、11/2(月)

- 会場 / 南部体育館 グリーンフロア ※当日参加費500円を徴収します。
- 時間 / 19:45~21:10 (15分前受付開始) ※各回定員6名 ※欠席連絡必須
- 持ち物 / タオル、飲み物、外履き ※以前参加した方は参加できません。