

体験型スポーツイベント。
いろいろなスポーツを体験してみたい方におすすめです。

市民スポーツデー

10/13 スポーツの日
10月・祝

会場：瀬戸市民公園

たいいく かん
体育館



陸上競技場

- ① 陸上 9:30~12:00
- ⑨ サッカー 12:00~15:00
- ⑪ ラグビーフットボール 10:00~12:00

ボールを
つか
使って体験



陸上競技場

Bテニスコート

- ⑩ 硬式テニス 9:00~12:30

野球場

- ⑭ 軟式野球体験教室(対象:小学生) 13:00~15:00



Bテニスコート

野球場

Aテニスコート

Aテニスコート

- ② ソフトテニス 9:00~17:00

弓道場

親子で参加

芝生広場

ディスクゴルフは
要事前申込(9/30締切)

芝生広場

- ⑬ ディスクゴルフ 9:00~12:00

武道館

- ⑦ 柔道会 9:00~12:00
親子で体験一日柔道教室 11:00~12:00

弓道場

- ⑥ 弓道会 10:00~14:30



子どもたちによる
団体戦を見学

参加賞有り
数に限りがあります。

参加費、道具、事前申し込み不要
運動のできる服装・シューズでお越しください。

たいけん ないよう 体験内容

①陸上

20mダッシュ力、跳躍力、遠投力を測定して記録にチャレンジ! また、リズム感、正しいランニングフォーム、ジャンプのコツを知り、記録アップを狙いましょう!

②ソフトテニス

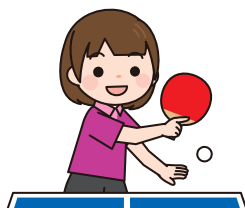
初めてラケットを握る子も、楽しく柔らかいボールを打ちましょう。さらにサーブにも挑戦! ラケットの貸し出しもあります。9時から12時まで、30分ごとに6回の体験教室を行います。

③剣道

実際に竹刀を使って面等を打つミニ剣道教室や、頭に付けた風船を竹刀で割る風船割りができます。また、道場生による試合稽古の見学もできます。

④卓球

ご家族や友人と卓球を楽しんでみましょう。ご希望があれば、わずかな時間ですが指導も行います。



⑤弓道会

小学生以上の方に身長に合った弓で矢を引いて頂きます。的はわらを束ねた巻きわらです。弓を引いて当たった快感はなんともいえない気持ちになります。

⑥バレーボール

基本的なレシーブやトスを練習し、ルール説明のあとに実際のゲームを体験してみましょう。ソフトバレーなので、どなたでも安心して体験できます。

⑦柔道会

小中学生の対抗試合を観戦したり、親子で一緒に畳の上で、礼法や受け身などの基本を体験してみましょう。瀬戸柔道会の子どもたちと共に、少しでも汗を流してみませんか? 柔道を身近に感じてください!

⑧体操

楽しい音楽に合わせてからだを動かしましょう。遊びの中に(ステップ、ゲーム、リズム)体操を取り入れ元気なからだづくりをしましょう。お父さん、お母さん、お友達も誘ってくださいね!

⑨サッカー

少年ゴールのターゲットにボールを蹴って当てる体験をしてみましょう。また、幼児、低学年はペットボトルボーリングを体験し、一発勝負を楽しんでみましょう!

⑩硬式テニス

硬式テニスを体験してみませんか? 経験のない方は協会員が指導いたします! ボールを打ってテニスを楽しみましょう。ラケットの貸し出しもあります。

⑪ラグビーフットボール

ラグビーボールを使って、パスやキックをしたり、ラインアウトでのジャンプ体験ができます。また、参加者のみなさんと、タックルをしないタグラグビーを楽しみましょう。

⑫ウエイトリフティング

『ザ・チャレンジ! スピード&パワー!』ウエイトリフティングの動作「ハイクリーン」(バーベルを胸まで持ち上げる動作)を体験して、スピードとパワーにチャレンジしよう! 重いものを軽々と持ち上げるコツを、エキスパートが優しく教えてくれるよ。きみのチャレンジを、エキスパートが手厚くサポート!

⑬ディスクゴルフ

ディスク(フリスビー)を投げて、バスケット型のゴールに入れる競技です。コースを9ホールまわって、スコアを出して楽しみましょう。〈要事前申込〉

⑭軟式野球体験教室

野球における走・攻・守を体験してみましょう。

走 : 塁間の走る速さを測定。

走 : 走り方指導。

攻 : バッティング体験

(ティーバッティングなど)

守(投): 守備練習(ノック)体験、キャッチボール、マウンドから投球体験、ストラックアウトなど

⑮クインシーズ刈谷による バレーボール教室

名古屋学院大学スポーツ健康学部協力

のもと、クインシーズ刈谷から元日本代表

選手の鍋谷友理枝さんに来ていただく

いて、バレーボール未経験の一般女性

を対象に教室を開催します! 貴重な機会

会です。ぜひご参加ください!

※広報せと9月号掲載の小学生高学年の部は開催中止となりました。ご了承ください。

〈要事前申込・定員有り先着順〉



★雨天の場合、屋外競技が中止となる可能性があります。