

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

市民スポーツデー

10/14 スポーツの日 10月・祝

会場：瀬戸市民公園

陸上競技場

- ④陸上競技 13:00~15:30
- ⑤サッカー 13:00~14:00
- ⑥グランパスサッカー教室 10:00~12:00
対象：市内在住小学1・2年生
定員：80名(抽選)



陸上競技場

ボールを
使って体験

芝生広場

- ①ラグビー 9:00~11:00
- ②グラウンドゴルフ 13:00~16:00
- ③ディスクゴルフ 9:30~12:00

ディスクゴルフ
は要事前申込
(9/30締切)



芝生広場

グランパスサッカー
教室は要事前申込
(9/20締切)



Bテニスコート

Bテニスコート

- ⑦硬式テニス 9:00~12:30



子どもたちによる
団体戦を見学

Aテニスコート

- ⑮ソフトテニス 9:00~17:00



希望者には
卓球教室

親子で
参加

体育館ロビー

- ⑧ノルディックウォーキング 9:00~11:00
対象：小学生以上

体育館

- ⑩体操(第3競技場) 10:00~12:00
- ⑪剣道(第1競技場) 9:30~11:30
- ⑫ソフトバレー(第1競技場) 9:30~11:30
- ⑬卓球(第2競技場) 9:30~12:00
- ⑭ウエイトリフティング(第1競技場) 9:30~11:30

野球場

- ⑨軟式野球体験教室 13:00~15:00



体育館
(案内窓口)

Aテニスコート

武道館

武道館

- ⑯柔道 9:00~12:00

親子で体験一日柔道教室

弓道場

- ⑰弓道 11:00~14:00

道具不要

参加費無料

運動のできる服装
でお越しください

体験内容

① ラグビー

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。

② グラウンドゴルフ

8ホールをまわってアドバイスを受けながら競技を体験し、スコアを出して楽しみましょう。

③ 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〉

④ 陸上競技

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！

⑤ 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！

⑥ グランパスサッカー教室

〈要事前申込〉

⑦ 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。

⑧ ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングの効果・基本動作の説明のあとに、ノルディックウォーキングポールを使って市民公園内を歩いてみましょう。

⑨ 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

⑩ 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！

⑪ 剣道

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、実際の剣道道着を着ての記念撮影を体験してみましょう。また、道場生による試合稽古も見学して楽しみましょう！



⑫ ソフトバレーボール

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。

⑬ 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。



⑭ ウェイトリフティング

『ザ・チャレンジ!スピード&パワー!』ウェ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!

⑮ ソフトテニス

初めてラケットを握る子ども、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。12時から1面を使って、ちょっとした試合形式にチャレンジしてみよう。

⑯ 柔道

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、受け身等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、少しだけ汗を流してみませんか?柔道を身近に感じてください!

⑰ 弓道

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。

★雨天の場合、屋外競技が中止となる可能性があります。