



# 令和 8 年度 はじめてのスポーツ体験教室 実施内容

グループ	競技名	会場	内容
1	① バレーボール	第一体育館	・バレーボールで遊ぶ ・トス、レシーブ、アタック、サーブの体験
	② 太極拳・長拳 (保護者可)	第一体育館	・カンフー体操1、2の体験 ・ジュニア太極拳1の体験
	③ カーリング (保護者可)	第一体育館	・フロアカールを投げてみよう ・フロアカールでゲーム体験 ・スウィーピング体験
2	① バドミントン	第一体育館	・ラケットの持ち方 ・ラケット、シャトルになれる ・ネットをはさんで打つ
	② スポーツチャンバラ	第一体育館	・ルールと道具の説明 ・素振り(小太刀を使って)の練習 ・打ち合い(友達やコーチ)の練習 ・1対1の試合
	③ 少林寺拳法 (保護者可)	第一体育館	・胴を使って突き・蹴りの練習 ・護身術(抜き技)の練習 ※はだしで実施
3	① ソフトテニス	第二体育館	・ソフトテニスボールで遊ぶ ・ラケットの持ち方 ・ラケットでボールを打ってみよう
	② 社交ダンス (スポーツダンス) (保護者可)	軽運動場	・スポーツダンス ・音楽に合わせてペアで楽しく踊る ・ペアは親子や参加者同士
	③ なぎなた	剣道場	・足さばきの練習 ・打ち方の練習 ※はだしで実施