

令和2年度 コミュニティスポーツ出前教室開催要項

1 開催趣旨

市民のスポーツ活動の促進と住民相互の交流の活性化のために開催するもの

2 期 間

令和2年4月から令和3年3月まで(※屋外会場の場合、10月まで)

3 内 容

スポーツ振興課に申込みのあった団体へ専門の講師を派遣し、スポーツの体験、啓発に向けた出前教室を開催します。開催種目については、裏面のとおりです。

4 対象団体

市内に居住する10人以上の団体、グループ

※政治、宗教、または営利を目的とした催しや集会には利用できません。

5 利用回数、利用料金

何回でも(1回の利用時間 90分まで)

料金(指導者派遣費用) 1回につき6,000円

6 開催に関する準備項目と役割

○申込団体 : 会場確保、参加者の募集(周知)、開催当日の運営、謝金負担

○スポーツ振興課 : 指導者または専門講師手配及び派遣

7 教室開催から終了までの流れ

教室開催を計画する(日時、会場、種目、対象者)



申込書提出 →スポーツ振興課宛て

希望日の1ヶ月前までに提出してください。

申込書は、長岡市ホームページよりダウンロードできます。



講師決定後、**決定通知書**送付

スポーツ振興課→ご担当者宛て

決定した講師から担当者へ直接連絡があります。
教室内容等の確認を行ってください。



当日教室の運営を行う ・受付・講師の受入れ・教室の進行

8 その他

- 開催日時については、講師派遣の手配の都合上、調整させていただく場合があります。
- 会場使用料、講師派遣に伴う費用は、申込団体の負担になります。
- 利用料金のお支払いについては、教室当日に講師へ直接お渡しください。
- 用具の貸出しも行っています。※ビブスは洗濯後返却をお願いします。
- お申込み、お問合わせは、長岡市スポーツ振興課(連絡先は裏面に記載)までお願いします。

令和2年度 コミュニティスポーツ出前教室 実施種目

ベビー&キッズ体操

対象 乳幼児、未就園児の親子

親子でスキンシップを図りながら楽しく運動します。



大人数向け
親子で楽しく！

親子レクリエーション (PTA 行事向け)

対象 園児～小・中学生



年齢、要望に合わせて、親子で楽しくスキンシップを図りながら楽しく運動します。

運動能力のアップ！！

キッズアスリートプログラム (スポ少、部活動向け)

対象 小～中学生・高校生

コーディネーショントレーニングなど、キッズアスリートに必要な「運動能力」や「学ぶ力」を総合的に伸ばすプログラムです。

健康・体力づくり

※1種類お選びください

対象 全年齢

■軽体操

■ダンス

■ヨガ、ピラティス

■/ルディック・ウォーキング

専用ポールを使って歩行運動を補助し、全身の筋肉を使って運動効果を高められるウォーキングです。

協力：公益財団法人 長岡市スポーツ協会

用具を使った対戦スポーツ体験ができる！

レクスポーツ

※1種類お選びください。

※参加人数100名以上は要相談

対象 全年齢

■キンボール

直径 122 cmの大きなボールを使うスポーツです。



■ワンバウンドバレーボール

ボールをワンバウンドさせてから相手のコートに打ち返すバレーボールに似たスポーツです。

■カローリング(～20名まで)

室内で行うカーリングです。



■スポーツチャンバラ(～30名まで)

チャンバラごっこにプラスチック製の武器と防具を使用し、安全性に配慮した競技スポーツです。



■ポッチャ

専用のボールを的に向かって投げたり、転がしたりして競うゲームです。



■ドッチビー

軽くて柔らかい素材でできたディスクを投げて競うゲームです。アキュラシー、ディスクゲッター9、ディスクドッチなど様々なゲームができるスポーツです。



■スポーツ鬼ごっこ(～40名まで)

鬼ごっこの進化版で、相手陣地にある宝を敵にタッチされないように奪い合い、その得点で勝敗を競うスポーツです。(対象年齢により、お受けできない場合があります。)



※上記種目以外はお相談ください。

申込み・問合せ先

長岡市スポーツ振興課

〒940-0084

長岡市幸町2-1-1 さいわいプラザ2階

TEL : 32-6117 FAX : 39-2257

E-mail : sports@city.nagaoka.lg.jp