

令和5年度 島根県立体育館 後期スポーツ教室要項

1. 目的 体力づくり、各種スポーツの普及振興に努める。
2. 主催 公益財団法人島根県スポーツ協会
3. 主管 島根県立体育館
4. 指導者 県立体育館職員・県立体育館委嘱講師
5. 開設期間 令和5年10月4日(水)～令和6年3月20日(水)
6. 受付
 - ①参加申込期間：8月29日(火)～9月10日(日)
 - ②抽選結果発表：9月12日(火)11時30分
 - ③申込手続期間：9月12日(火)11時30分～9月24日(日)
7. 参加料 一般5,200円 親子6,200円 大学生4,200円 幼・小・中・高校生2,500円 体操競技4,000円
 ※複数の教室をお申し込みの場合は、2つ目の教室から参加料が2割引となります。ただし、トランポリン(親子)、体操競技クラブは除きます。
8. 保険料 スポーツ安全保険に加入が必要です。(幼・小・中学生800円、高校・大学・64歳まで1,850円、65歳以上1,200円)
※前期教室で加入の方及び『島根アスリートキッズ認定者』は不要。
9. 申込先 島根県立体育館
10. 申込方法
 - (1) 上記「6.受付」の「①参加申込期間」内に当館にて申し込み手続を行ってください。
 - (2) 定員を超える参加希望者がいた教室は抽選を行い、上記日程②のとおり抽選結果を館内に掲示及び当館ホームページに掲載します。
 - (2) 定員を超えなかった教室については、希望者全員参加可能の旨を同様に掲示及び掲載します。
 - (3) 抽選にて参加可能となった方(抽選の当選者及び抽選を行わず全員参加可能となった教室の希望者)は、上記「③申込手続期間」内に当館事務室受付にて「スポーツ教室参加申込書」を提出してください。
 - (4) 「①参加申込期間」に申し込みをされなかった方は、抽選後定員に満たなかった場合のみ申し込みが可能(9月12日11時30分以降、先着順)です。

申込書の受付は、1人1枚ずつとさせていただきます。ただし、ご家族様の場合はその限りではありません。

抽選にて参加可能となった方で、「③申込手続期間」に手続を行わなかった場合、キャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

※健康状態に不安がある方は、あらかじめ医師の診断を受けてからお申込みください。
11. 備考
 - (1) 実施回数は原則として18回(週2回過程は36回)です。ただし、回数が確保できない場合があります。
 - (2) ラケット等用具の貸し出しを行っております。
 - (3) 受付後の教室変更はできません。
 - (4) 教室開始後、参加料の返金はできません。
 - (5) 参加者の少ない教室等は中止する場合があります。
 - (6) お子様を連れての教室参加はご遠慮ください。
 - (7) 教室中の写真を当館ホームページ等に掲載する場合があります。
12. 体験 教室開催期間中いつでも体験をすることができます。(1教室1回の体験)
 ただし、体験には施設使用料をいただきます。(一般160円・大学生110円・幼・小・中・高50円) 見学は無料です。
13. 問合せ先 島根県立体育館 TEL (0855) 23-1201 9:00～21:00 (月曜日休館※祝日の場合は翌平日)

| | 教室名 | 対象 | 曜日 | 時間 | 定員 | 参加料 | 活動内容 |
|------------------|----------|------------------------|-----|-------------|------|--------|--|
| シ ュ ニ ア | キッズ広場 | 幼児年中(H30.4月～H31.3月生まれ) | 火 | 15:30～16:30 | 20 | 2,500円 | アリーナでトランポリンや跳び箱などの、様々な運動や遊びを通して敏捷性やバランス能力を養います。 |
| | 体操競技クラブ | 小学1～6年 | 火・水 | 16:45～18:45 | 概ね30 | 4,000円 | 体操競技の選手育成コースです。(週2回課程)基本的に前期からの参加者の継続となります。 ※新規入会希望者は、実技認定の合格者となります。 |
| | キッズ体操 | 幼児年長(H29.4月～H30.3月生まれ) | 水 | 15:30～16:30 | 20 | 2,500円 | 体操器具やトランポリンを使用し、全てのスポーツに通ずる体のバランスやコントロール能力を養います。 |
| | ジュニアスポーツ | 小学1～3年 | 木 | 16:00～17:00 | 30 | 2,500円 | ジュニア期に必要なトレーニングを、多種多様な遊びやスポーツを通して培い、楽しく運動能力を高めます。 |
| | 体操 | 小学1～6年 | 木 | 17:00～18:30 | 45 | 2,500円 | マット・跳び箱・鉄棒を主体として、全てのスポーツに通ずるボディーバランス、コントロール能力、柔軟性や瞬発力を養います。 |
| | ジュニア卓球 | 小学2～6年 | 木 | 17:00～18:30 | 30 | 2,500円 | 基本的な技能を身につけラリーやゲームを楽しみます。はじめてでも安心して行えます。 |
| | キッズスポーツ | 幼児年長(H29.4月～H30.3月生まれ) | 金 | 15:30～16:30 | 20 | 2,500円 | 遊びを通してさまざまなスポーツに触れることで多様な動きを体験し、運動の基礎動作の習得を図ります。 |
| | ジュニアテニス | 小学2～中学3年 | 金 | 17:00～18:30 | 25 | 2,500円 | 基本的な技能を身につけラリーやゲームを楽しみます。はじめてでも安心して行えます。 |

| | 教室名 | 対象 | 曜日 | 時間 | 定員 | 参加料 | 活動内容 |
|--------|-------------------|-------|----|-----------------|----|-------------------------------------|---|
| 一 般 | のびやか3B体操 | 一般 | 火 | 10:00~ 11:30 | 30 | 5,200円 | 3つの手具、ボール・ベル・ベルターを使い、レクリエーション的要素を取り入れ、楽しみながら身体を整え参加者同士の親睦を深めます。 |
| | だれでもソフトテニス | 一般 | 火 | 10:00~ 12:00 | 30 | 5,200円 | 初めての方でもレベルに合わせて、段階練習を行いながらラリーやゲームを楽しみます。 |
| | 卓球・ラージボール卓球(火) | 一般 | 火 | 13:30~ 15:30 | 60 | 5,200円 | 初めての方でもレベルに合わせて、段階練習を行いながらラリーやゲームを楽しみます。 |
| | 軽スポーツクラブ | 50歳以上 | 火 | 14:00~ 15:30 | 30 | 5,200円 | ストレッチで身体をほぐし、メインのソフトバレーボールで楽しく親睦を深めると共に、健康と体力づくりを行います。 |
| | ソフトテニス(夜) | 中学生以上 | 火 | 19:00~ 21:00 | 50 | 中高2,500円 大学4,200円 一般5,200円 | 初めての方でもレベルに合わせて、段階練習を行いながらラリーやゲームを楽しみます。 |
| | フォークダンス(昼) | 一般 | 水 | 13:30~ 15:00 | 20 | 5,200円 | 音楽に合わせて楽しく、軽快に踊るとともに参加者同士の親睦を深めます。 |
| | テニス(水) | 中学生以上 | 水 | 19:00~ 21:00 | 40 | 中高2,500円 大学4,200円 一般5,200円 | 初めての方でもレベルに合わせて、段階練習を行いながらラリーやゲームを楽しみます。 |
| | ヨガ(夜・水) | 一般 | 水 | 19:00~ 20:30 | 25 | 5,200円 | 多くの病気を引き起こす原因となるストレスからの影響を弱め、身体の内部からの免疫力、治癒力を高めるヨーガセラピーを行います。 |
| | ソフトテニスクラブ | 一般 | 木 | 10:00~ 12:00 | 20 | 5,200円 | 中・上級者を対象に、ゲームを中心に楽しみます。 |
| | 健康フィットネス | 一般 | 木 | 10:00~ 11:30 | 25 | 5,200円 | 歩く、ゆっくり筋トレなどで足腰を強くします。また、ボールを使ったストレッチやヨガの動きを取り入れて身体をほぐします。 |
| | 女性軽スポーツクラブ | 一般女性 | 木 | 13:30~ 15:00 | 30 | 5,200円 | ストレッチやレクリエーションスポーツなどで身体をほぐし、メインのソフトバレーボールで楽しく親睦を深めると共に、健康と体力づくりを行います。 |
| | トランポリン | 小学生以上 | 木 | 19:00~ 21:00 | 30 | 小中高2,500円 一般 5,200円 親子 6,200円 | 年齢性別を問わず、レベルに合わせて段階練習を行いながら、トランポリンの楽しさを求めます。 ※小学生のみでの参加には保護者の付き添いが必要です。 |
| | バドミントン | 中学生以上 | 木 | 19:00~ 21:00 | 40 | 中高2,500円 大学4,200円 一般5,200円 | 初めての方でもレベルに合わせて、段階練習を行いながらラリーやゲームを楽しみます。 |
| | テニス(金) | 一般 | 金 | 10:00~ 12:00 | 20 | 5,200円 | 初めての方でもレベルに合わせて、段階練習を行いながらラリーやゲームを楽しみます。 |
| | ヨガ(朝) | 一般 | 金 | 10:00~ 11:30 | 25 | 5,200円 | 深い呼吸をとりながら心地よく体を伸ばし、体幹を意識してポーズをとります。リラックス感を味わいながら自分自身と向き合いリフレッシュします。 |
| | 卓球・ラージボール卓球(金) | 中学生以上 | 金 | 19:00~ 21:00 | 45 | 中高2,500円 大学4,200円 一般5,200円 | 初めての方でもレベルに合わせて、段階練習を行いながらラリーやゲームを楽しみます。 |
| | ヨガ(夜・金) | 一般 | 金 | 19:00~ 20:30 | 25 | 5,200円 | 多くの病気を引き起こす原因となるストレスからの影響を弱め、身体の内部からの免疫力、治癒力を高めるヨーガセラピーを行います。 |
| | レクリエーションバレーボールクラブ | 一般 | 金 | 19:00~ 21:00 | 20 | 5,200円 | 体をほぐしたあと、参加者同士でゲームを楽しみます。初心者やブランクのある方でも気軽に参加できます。 |
| | ソフトバレーボールクラブ | 一般 | 金 | 19:00~ 21:00 | 20 | 5,200円 | |
| | ピラティス | 一般 | 土 | 19:00~ 20:30 | 25 | 5,200円 | 呼吸やインナーマッスルを意識し、カラダのバランス能力を高めます。初心者の方でも安心して参加できます。 |