

スポーツの日
10/12(月・祝)

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

会場・瀬戸市民公園

体育館

希望者には
卓球教室

陸上競技場

- 陸上
9:30~11:30
- サッカー
10:00~12:00
- グラウンドゴルフ
9:00~12:00

陸上競技場

- 剣道(第1競技場) 9:30~11:30
- 卓球(第2競技場) 9:30~12:00
- ボッチャ(第1競技場) 13:00~16:00
- 体操(第3競技場) 10:00~11:30
- ウエイトリフティング(第1競技場) 9:00~12:00
- ソフトバレーボール(第3競技場) 12:30~14:30
- バレーボール教室 10:00~11:30
13:00~14:30

要事前申込



9/30まで

Bテニスコート

Bテニスコート

- テニス
9:00~12:30

芝生広場

芝生広場

- ラグビーフットボール
13:00~16:00
- ディスクゴルフ
9:00~12:00

野球場

- 軟式野球体験教室
(対象:小学生)
13:00~16:00

野球場

体育館

案内窓口

Aテニスコート



Aテニスコート

- ソフトテニス
9:00~17:00

弓道場

武道館

子どもたち
による団体戦を
見学

武道館

- 柔道
9:00~12:00

要事前申込



9/30まで

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。

弓道場

- 弓道
10:00~14:00

親子で参加



問い合わせ先/スポーツ課 ☎ 48-0589

主催/瀬戸市スポーツ協会

協力/名古屋学院大学スポーツ健康学部、ハマダスポーツ企画株式会社

体験内容

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!

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。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ましょう。

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、実際の剣道道着を着ての記念撮影ができます。また、道場生による試合稽古の見学もできます。

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。

弓道

小学生以上の方を対象とした、初めてでも安心してご参加いただける体験イベントです。身長に合わせた弓をご用意するほか、大きな絵的を設置するため、無理なく狙うことができます。グッと弓を引き絞り、狙いすました矢が的に当たったときの最高の爽快感をぜひ体感してみませんか。

ボッチャ

パラリンピック競技としても親しまれている「ボッチャ」を体験してみませんか。子どもから高齢者まで気軽に楽しめるスポーツです。ルールも簡単ですのでぜひご参加ください。

柔道

9時から小中学生による対抗試合を行っています。11時から親子で一緒に柔道を体験できる教室を行います。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!

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!

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!

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。

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。

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。

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!

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〉**

グラウンドゴルフ

シンプルなルールですが、奥深い楽しさがあり、初心者から経験者まで楽しめます。狙い通りにボールを打ち、少ない打数でホールインを目指しましょう。

ソフトバレーボール

基本的なパスやアタックなどの練習を行った後、ルール説明を行い、簡単なゲーム形式(プレゲーム)を体験していただきます。ソフトバレーボールはボールが柔らかく、年齢や経験を問わず安全に楽しめる競技のため、どんなでも安心してご参加いただけます。

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元日本代表佐藤優花さんによるバレーボール教室を開催します! 対象は、市内在住の中学生女子生徒(経験者向け)、市内在住・在勤のバレーに興味のある成人女性(初心者向け)です。貴重な機会ですのでぜひご参加ください! **〈要事前申込・各定員20名応募多数の場合は抽選〉**

★雨天の場合、屋外競技が中止となる可能性があります。