



子どもから大人まで
「スポーツをはじめてみたい…」
そんな思いに応えます！

瀬戸市 スポーツ ことはじめ

～誰もがスポーツを気軽にはじめられるまちへ～



瀬戸市経済文化部スポーツ課
(協力 名古屋学院大学スポーツ健康学部)

目次

Page of Contents

はじめに 1

競技情報 2
～23の競技団体に聞いてみた～

瀬戸市スポーツ施設MAP 26

瀬戸市民のスポーツ実施状況 28



はじめに

Welcome Message

スポーツの魅力とは・・・



楽しさ



達成感



活力



交流



健康



美容

を得られることです。

「はじめてみたいけど何から手を付けたらいいのか...」
「このパンフレットで最初の一步を踏み出そう！」

使い方

How To Use

- ▶ はじめてみたい競技がある！
P2～「競技情報」をご覧ください
- ▶ 施設について知りたい！
P26～「瀬戸市スポーツ施設MAP」をご覧ください
- ▶ 皆がどれだけスポーツをしているか知りたい！
P28～「瀬戸市民のスポーツ実施状況」をご覧ください



Team Overview

～23の競技団体に聞いてみた～



番号	競技名	ページ	番号	競技名	ページ
1	陸上競技	3	13	テニス	15
2	ソフトテニス	4	14	バドミントン	16
3	軟式野球	5	15	ソフトボール	17
4	剣道	6	16	ボウリング	18
5	卓球	7	17	少林寺拳法	19
6	弓道	8	18	ラグビー	20
7	バレーボール	9	19	ウェイトリフティング	21
8	柔道	10	20	ビーチボール	22
9	スキー	11	21	グラウンドゴルフ	23
10	体操	12	22	空手道	24
11	バスケットボール	13	23	フルコンタクト空手	25
12	サッカー	14			

「陸上競技」をはじめよう！

Athletics

瀬戸陸上競技協会

1. 紹介文

陸上競技は、スポーツの基本―走る・跳ぶ・投げる―が身につく、自分の頑張りが記録として残せる競技です。

協会では、小学4年生から参加できる大会や、瀬戸市伝統の瀬戸地方近郊駅伝競走大会、小学生駅伝大会のほか、小学生を中心とした陸上教室も開催しています。また、瀬戸陸上クラブ「SET PROJECT」と一緒に、小学生の運動能力向上プロジェクト(無料)を月1回開催しています。詳しくはホームページをご覧ください。

また、近年では、生涯(100歳でも!)陸上を楽しめる「マスタース陸上」が全国的に広がっています。18歳をスタートとして、各年齢段階に合わせた競技・大会が準備されており、どんなレベルであってもひろく参加することができます。協会では、マスタース陸上をはじめたい方の相談も受け付けています。

2. 教室

- 前期陸上教室：20日/回
- 後期陸上教室：20日/回



協会HP



愛知県マスタース
陸上競技連盟HP

3. 大会

- 市民スポーツ大会(6月)
- 瀬戸秋季陸上競技大会(10月)

4. 問い合わせなど

ホームページ：<https://setocity-t-f.amebaownd.com>

お問い合わせ先：090-6570-9251 加藤

(参考) 愛知県マスタース陸上競技連盟

<https://aichim.site/masters/>



「ソフトテニス」をはじめよう！

Tennis

瀬戸市ソフトテニス協会

1. 紹介文

ソフトテニスは、球速や打撃の面で硬式テニスより負担が軽く、誰でも気軽に始められることが魅力です。また、中学校では全部活の中で1,2を争う人気競技であり、大人になって再開したいと思っている方も多いでしょう。

協会では、毎年、夏休みに基礎技術向上やルールとマナーの習得を目的として、「ナイターソフトテニス教室」を開催しています。初級教室は、小学1年生から中学1年生までの子、及びその保護者が対象です。中級教室は、中学2・3年生及び一般の方が対象です。毎年、7月の「広報せと」で案内しておりますので、ぜひご覧ください。また、一般向けの大会を開催していますので、ご興味のある方は瀬戸市民公園テニスコートへお越しください。

2. 教室

- 初級ナイターソフトテニス教室：4日／回
- 中級ナイターソフトテニス教室：4日／回

3. 大会（予定）

- 春季瀬戸近郊ソフトテニス大会（4月）
- 市民スポーツ大会（6月）
- 瀬戸市ソフトテニス選手権大会（7月）
- 高校生ソフトテニス選手権大会（7月）
- 秋季ソフトテニス大会（9月）
- 会長杯ソフトテニス選手権大会（10月）
- 瀬戸近郊ソフトテニス団体選手権大会（11月）

4. 問い合わせなど

お問い合わせ先：gmo335599@gmail.com 事務局 伊藤

ホームページ：<https://sites.google.com/view/seto-softtennis>

Instagram：@seto_softtennis



公式HP



公式Instagram



「軟式野球」をはじめよう！

Baseball

瀬戸軟式野球連盟

1. 紹介文

軟式野球は、学童（クラブチーム）、中学校（部活）で盛んに行われている人気スポーツです。また、硬式より負担が少ないことから、生涯スポーツとしても注目を浴びています。

連盟では、年間を通して、小学生から大人まで楽しめる多くの大会を開催しています。試合はAクラスリーグ戦、Bクラスリーグ戦、Cクラストーナメント戦（春季大会、夏季大会、秋季大会）、や市民スポーツ大会のトーナメント戦を開催しています。また、毎年10月には、瀬戸市民公園野球場で市内学童チームから選手を選抜して行う「オールスターナイトゲーム」を開催しています。

2. 大会（一般）

- 市民スポーツ大会（6月～10月）
- Aクラスリーグ戦（3月～10月）
- Bクラスリーグ戦（3月～10月）
- Cクラス春季大会（2月～4月）
- Cクラス夏季大会（4月～7月）
- Cクラス秋季大会（8月～11月）



3. 大会（学童）

- 市長杯学童軟式野球大会（4月）
- 中日少年（学童）軟式野球瀬戸予選大会（5月～6月）
- 愛知県学童軟式野球選手権瀬戸予選大会（7月）
- 愛知県学童新人軟式野球瀬戸予選大会（7月）
- 全日本学童軟式野球瀬戸予選大会（11月）

4. 問い合わせなど

ホームページ：<https://jsbbsetonanshiki.com>



公式HP



「剣道」をはじめよう！

Kendo

瀬戸剣道連盟

1. 紹介文

剣道は「剣の理法の修錬による人間形成の道」であり、生涯にわたって究め続けることができる武道です。

瀬戸剣道連盟として瀬戸武道館と瀬戸神武館の二つの道場があり、毎週、年中さんから大人まで楽しんで稽古しています。剣道を通し、礼儀作法を身につけるだけでなく、相手への敬意や感謝の気持ちを持つことの重要性を学ぶことができます。

又、級段位審査があり自分自身の剣道上達具合がわかり、目標にもなります。

見学だけでも可能なので、お気軽にお越しください。

2. 瀬戸武道館

- 木曜日：午後7時～9時
- 日曜日：
 - 9時00分～10時30分（小学生以下）
 - 10時30分～11時45分（中学生以上）

3. 瀬戸神武館

- 火・金曜日：午後7時～9時

4. 教室

- 前期剣道教室：3月の広報にて募集
- 後期剣道教室：7月の広報にて募集

5. 大会

- 瀬戸地区中学校剣道選手権大会（3月）
- 陶祖祭協賛松本杯争奪 少年剣道大会（4月）
- 市民スポーツ大会（小学生・中学生・高校生・一般）（6・7月）
- 尾張東地区中学生対抗剣道大会（9月）
- ※上記大会は瀬戸市・瀬戸市スポーツ協会の後援
- 神武館開館記念大会（5月）

6. 問い合わせなど

お問い合わせ先：090-3554-1599 竹内

ホームページ：<https://setokendo.jimdofree.com>



公式HP

「卓球」をはじめよう！

Tennis

瀬戸市卓球協会

1. 紹介文

東京2020オリンピック・パラリンピックでも注目された卓球は、今や若き選手が世界で活躍しています。また、瞬発的な動きと持続的な動きがセットになっており運動効果が高いこと、怪我のリスクが小さいこと、対戦の楽しみ・協力の楽しみを気軽に味わえることなどから、高齢者にも人気のスポーツです。

瀬戸市卓球協会では、どなたでも参加できる大会から、中級、上級者の大会まで、多くの市民の方々に卓球を楽しんでいただけるよう、活動を進めています。主に、瀬戸市体育館の第2競技場で活動をしていますので、お気軽に覗いてください。

2. 教室

- 前期レディース卓球教室：4日／回
- 後期レディース卓球教室：4日／回

3. 大会

- 瀬戸市レディース卓球大会(前期：個人、後期：団体)
- 市民スポーツ大会
- 瀬戸地方中学生学年別卓球大会
- 瀬戸地方卓球選手権大会
- 瀬戸地方団体選手権大会
- 瀬戸ジュニアオープン卓球大会（11月）
- 瀬戸オープン卓球大会（12月）
- 瀬戸地方ダブルス卓球選手権大会（1月）
- 瀬戸ミックスダブルスオープン卓球大会（3月）

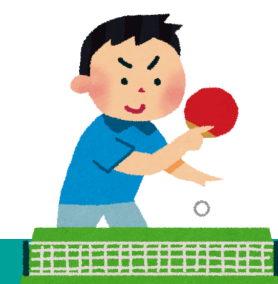


4. 問い合わせなど

お問い合わせ先：瀬戸市スポーツ協会
<https://sports-setocity.jp>



瀬戸市スポーツ協会



「弓道」をはじめよう！

Archery

瀬戸市弓道会

1. 紹介文

弓道は、年齢や性別に関係なく楽しむことができ、かつ静かな環境の中で自分と向かい合うことができる武道です。

瀬戸市弓道会は、瀬戸市民公園弓道場で男女関係なく楽しく活動しています。未経験者の方も大歓迎です。弓道は力づくで弓を引くものではなく、手から自然に矢が放たれるのです。力はありませんので、力に自信のない方でも十分に楽しむことができます。瀬戸市弓道会に入会すると、毎月開催している射会（大会）に参加することができます。高校生以上で弓道に興味がある方は、活動時間に弓道場までお越しください。

弓道の始め方などをご説明いたします。お気軽にお越しください。

2. 活動日

- 毎日9時から12時の時間帯は多くの会員が練習をしています。

3. 教室

- 前期弓道教室：10日／回（5月から6月）
- 後期弓道教室：10日／回（10月から11月）

4. 問い合わせなど

お問い合わせ先：瀬戸市スポーツ協会 <https://sports-setocity.jp>

（参考）全日本弓道連盟「弓道を始めたい方」 <https://www.kyudo.jp/begin/>



瀬戸市スポーツ協会



弓道を始めたい方



「バレーボール」をはじめよう！

Volleyball 瀬戸バレーボール協会

1. 紹介文

オリンピックやワールドカップで注目を集めているバレーボールは、チーム全員でボールをつなぐことで勝利につながり、喜びを分かち合えるスポーツです。ダイナミックなプレーやスピードあふれるプレーに目が離せません。

ママさんバレー・ソフトバレー・レクバレーなど、何歳からでもはじめる場が用意されているのも魅力。年間を通して、瀬戸市体育館等で大会が開催されていますので、ぜひ、間近で見て、バレーボールの迫力と素晴らしさを感じてみてはいかがでしょうか。協会ではチームの紹介をすることもできます。

2. 教室

- ソフトバレー教室：6日／回

3. 大会

- 瀬戸地方ソフトバレー春季大会（5月）
- 市民スポーツ大会（6人制バレー）（6月）
- 市民スポーツ大会（ママさんバレー）（6月）
- 市民スポーツ大会（混合レクリエーションバレー）（6月）
- ママさんバレーサマーカップ（8月）
- 瀬戸地方ソフトバレー夏季大会（9月）
- 瀬戸地方秋季6人制バレー大会（9月）
- 瀬戸地方秋季9人制バレー大会（10月）
- 瀬戸地方ソフトバレー秋季大会（11月）
- 瀬戸地方混合レクリエーションバレー秋季大会（11月）
- 秋季ママさんバレー大会（11月）
- 瀬戸地方混合レクリエーションバレー冬季大会（2026.3月）



4. 問い合わせなど

お問い合わせ先：090-6573-5371 井上
Instagram：@setovolleyball



公式HP

「柔道」をはじめよう！

Judo

瀬戸柔道会

1. 紹介文

「心身共にたくましく、礼儀正しく育ってほしい！」私たちは柔道を広めることと青少年の健全育成を目的として活動しています。柔道は礼儀を重んじますので、しっかりとした礼儀作法から指導します。道場では、みんな「礼儀正しく」「たくましく」そして、「明るく」「元気よく」稽古しています。柔道に興味のある子は、ぜひ見に来てください。

お父さん、お母さんも、お子さんと一緒に畳に上がり、礼法や受身を体験してみませんか？きっと柔道を身近に感じてもらえると思います。

2. 稽古日

- 日曜日：午前9時～11時
- 火・木曜日：午後7時～8時30分

3. 教室

- 前期柔道教室：15日／回
- 後期柔道教室：15日／回
- キッズ柔道一日体験教室：2回／年
- 親子で参加一日柔道教室：1回／年



4. 大会

- 市民スポーツ大会（5月）
- 市民スポーツデー・柔道競技（10月）

5. 問い合わせなど

お問い合わせ先：080-5128-3156 藪本

ホームページ：<https://seto-judokai.amebaownd.com>

Instagram：@setojudokai



公式HP



公式Instagram

「スキー」をはじめよう！

Skiing

瀬戸スキー協会

1. 紹介文

スキーは、かつてのように国民的スポーツとはいえないものの、今でも国内で300万人が楽しむ人気スポーツです。大雪原の風を切る爽快感、仲間や家族との交流は、他のスポーツではなかなか得られません。70代男性の5%、70代女性の3%が行っているというデータもあり、一定の経験があれば生涯にわたって楽しむことができます。

協会では、年に1回の一大イベントのアルペンスキー競技の市民大会を毎年1月に木曽福島スキー場で開催しています。ジュニア、一般、シニアの各部門の、男女入賞の方には賞状と賞品を授与します。初めて大会に参加される方も、自信のある方も、お友達を誘ってぜひご参加ください。毎年12月の「広報せと」で案内しておりますのでご覧ください。小学生の皆さんも、チャレンジしてみませんか。ご参加お待ちしております。また、これからはじめたい方に向けた用具・施設や技術についてのアドバイスを行うことも可能です。



2. 大会

- 市民スポーツ大会（1月）
- 市長杯争奪スキー選手権大会（1月）

3. 問い合わせなど

お問い合わせ先：0561-53-2367 丹羽



「体操」をはじめよう！

Gymnastics

瀬戸市体操協会

1. 紹介文

体操を幅広く捉えれば、器械体操や新体操だけではなく、あらゆる身体運動がそのカテゴリーに含まれます。どんな方にも自分の目的に合った体操を見つけることができます。特に健康づくりには持ってこい！

協会では、ウォーキング教室やリズム体操・エアロビクス教室等を開催して、皆さんの健康づくりをサポートします。瀬戸の陶器づくりを表す振り付けをした「めたぼうし体操」を広める活動や、年に1回、市民スポーツ大会でめたぼうし体操の競技会を行っています。皆さんが、健康づくりを通して、生涯健康で楽しく過ごしていただくことを願っています。

2. 教室

- 前期（月・火・木曜） かんたんエアロ ：各8日／回
- 前期（月・木曜） 健康ウォーキング：各8日／回
- 中期（月・火・木曜） かんたんエアロ ：各8日／回
- 中期（月・木曜） 健康ウォーキング：各8日／回
- 後期（月・火・木曜） かんたんエアロ ：各8日／回
- 後期（月・木曜） 健康ウォーキング：各8日／回

3. 問い合わせなど

お問い合わせ先：090-1825-2631 中島みどり



「バスケットボール」をはじめよう！

Basketball

瀬戸市バスケットボール協会

1. 紹介文

1990年代、「スラムダンク」で一気に部活人口が増えたバスケットボール。今では20代～30代の地域クラブも増え、これに合わせた大会も数多く開催されています。SNSを通じた「その日限定バスケ」も増加中。今後はより上の年代でも同様の活性化が予想されます。

協会では、バスケットボールを楽しむ子どもを増やすため、毎年、小学4年生以上を対象とした教室を年3回（春・秋・冬）に開催しています。毎年、男女とも小学生は夏と冬に、中学生は年3回の大会を開催しています。高校進学後も各地で活躍され、全国大会出場や全日本のメンバーに入る選手もいます。皆さん、バスケットボールを一緒に楽しみましょう。

これから始めてみたい大人の方にはチームの紹介をすることもできます。

2. 教室

- 小学生ミニバスケットボール教室（春季）：8日／回
- 小学生ミニバスケットボール教室（秋季）：8日／回
- 小学生ミニバスケットボール教室（冬季）：8日／回
- バスケットボール教室（春季）：10日／回
- バスケットボール教室（秋季）：10日／回

3. 大会

- 市民スポーツ大会（6月）

4. 問い合わせなど

お問い合わせ先：090-1099-2040 横江



「サッカー」をはじめよう！

Soccer

瀬戸市サッカー協会

1. 紹介文

サッカーは日本で1、2を争う人気スポーツであり、協会では、男女問わず、小学生からシニア世代までのサッカー人口を広め、選手を育成する事業を行っています。また、年長から小学6年生までの、他の市町村にはないサッカースクールも開催しています。女子も活躍しています。受講したい方は、瀬戸市体育館で受付しておりますので、ぜひご参加ください。無料体験も実施しておりますので、お問い合わせ先までご連絡いただき、会場までお越しください。

他の大会・教室等の予定は、「瀬戸市サッカー協会」HPにてご確認ください。

2. 教室

- サッカースクール：30日／年（陸上競技場。南ヶ丘運動広場）

3. 大会

- 小学生サッカー大会せとしんすみれカップ（9月）
- 市民スポーツ大会（11月）
- 瀬戸地方小学生サッカー大会（1月）
- 瀬戸社会人・シニア大会
- 瀬戸地方中学生サッカー大会
- 瀬戸地方高校生大会/なでしこサッカー教室（女子）

4. お問い合わせなど

お問い合わせ先：090-9027-1010 伊藤

ホームページ：<http://www.seto-soccer.com>



公式HP



「テニス」をはじめよう！

Tennis

瀬戸市テニス協会

1. 紹介文

大坂選手や錦織選手の活躍で注目を集めている硬式テニス。生涯スポーツとしても注目を浴びており、最も寿命を延ばすスポーツであるという研究結果も報告されています。

協会では、テニスの技術向上と普及のため、年間約10回の大会や教室を開催しています。また、練習会や大会、活動内容をお知らせするためのホームページがあります、ぜひチェックしてみてください。

2. 教室

- 春季ナイターテニス教室：4日／回
- レディーステニス教室：8日／回
- 夏季ナイターテニス教室：4日／回



3. 大会

- クラブ職場対抗団体テニス大会（4月）
- ミックスダブルステニス大会（5月）
- テニス選手権大会（5月）
- 市民スポーツ大会（5月）
- レディースチャレンジテニス大会（6月）
- 100歳テニス大会（9月）
- 秋季テニス大会（9月）
- ベテラン年齢別テニス大会（11月）
- 春季テニス大会（3月）

4. 問い合わせなど

お問い合わせ先：mail@seto-tennis.com

ホームページ：<https://seto-tennis.com>



公式HP



「バドミントン」をはじめよう！

瀬戸市バドミントン連盟

1. 紹介文

バドミントンは、ここ20年で競技者・愛好家が2倍近く増えた人気スポーツです。オリンピックでは、男女それぞれシングルスとダブルス、そして混合ダブルスの競技があり、多くの日本人選手が活躍しています。少しの練習でラリーの楽しさを味わうことができることから、大人になってからでも気軽に始められます。

協会では、男女、年齢問わず、初心者の方も安心してバドミントンを体験できる教室を開催しています。また、未経験者だけでなく、バドミントンを再開したい方も楽しめる内容となっていますので、ぜひ一度ご参加ください。

2. 教室

- レディースバドミントン教室：10日／回
- 初心者バドミントン教室：10日／回

3. 大会

- 市民スポーツ大会（シングルス・ダブルス）（6月）
- レディースバドミントン大会（6月）
- 秋季バドミントン大会（ダブルス）（10月）
- 秋季バドミントン大会（団体戦）（11月）
- 総合バドミントン大会（2月）



4. 問い合わせなど

お問い合わせ先：瀬戸市スポーツ協会
<https://sports-setocity.jp>



瀬戸市スポーツ協会



「ソフトボール」をはじめよう！ Softball

瀬戸市ソフトボール協会

1. 紹介文

日本は、オリンピックやWBSC等で男女ともに、数々の優勝をしており、世界から注目される強豪国です。そんなソフトボールは、観戦だけでなく実際にプレーをしても楽しいスポーツです。基本的なルールは野球と同じですが、グラウンドやボールのサイズが異なり、ボールは9cmと野球より少し大きいものを使用します。

面白いのは、競技部門とは別に生涯部門があり、中学生男子チームから50歳以上女子チームや68歳以上男子チームまで、きめ細やかな段階分けでいつまでも楽しめる体制が全国的に整っていることです。未経験者も、野球経験者も楽しめると思いますので、ぜひお友達と一緒にご参加ください。

2. 大会

- 春季ソフトボール大会（3月）
- 市民スポーツ大会（5月）
- 秋季ソフトボール大会（8月）

3. 問い合わせなど

お問い合わせ先：瀬戸市スポーツ協会
<https://sports-setocity.jp>



瀬戸市スポーツ協会



「ボウリング」をはじめよう！

Bowling

瀬戸市ボウリング連盟

1. 紹介文

ボウリングは、男女問わず、ジュニアからシニア世代まで楽しみながら出来るスポーツです。ピークは過ぎたとはいえ、「年1回以上」という基準で見た場合、ボウリングは今でも日本で一番行われてるスポーツです！誰でも最初から楽しめる魅力に加え、近年ではケガのリスクが小さく適度な運動量を確保できるという点から、健康増進という点からも再注目を浴びています。

連盟の活動として月に1度集まり個人戦やチーム戦などコミュニケーションの場として又競技として日々活動しています。夏休みには、ボウリングスクールを開催しプロボウラーからボウリングの基本的なルールやマナー、上手になるワンポイントなどを学ぶことができます。更に普段見ることができないボウリング場の裏側(マシン)見学などを体験しボウリングを楽しみながら学ぶ教室も開催しています。

ボウリングを競技として始めたい方、ボウリングを楽しみたい未経験者の子どもの方も大歓迎です。ぜひ、東名ボールまで足をお運びください。

2. 月例会

- 毎月第2日曜日

3. 教室

- 夏休み こどもボウリングスクール：1日／回

4. 問い合わせなど

お問い合わせ先：0561-21-6131 水谷



「少林寺拳法」をはじめよう！

瀬戸市少林寺拳法協会

1. 紹介文

少林寺拳法は技の修練を通じて、自信と勇気と行動力を身に付け、人をいづくしむ心と正義感を持った、本当に強い人間を育てることを目的としています。

修練では座禅（調息）を行い心身を整え、次に剛法（突き、蹴り、打ちなど）と、柔法（守法、抜き、逆技など）を行います。そのことを通して身を護る技術が習得でき、身体運動や調整により心身の健康を高めることができます。

修練は二人一組で行うことを原則としています。これは相手との間合いなど一人では学べない技術を会得するためであるとともに、お互いが協力し合って仲間とともに強くなろうという協調性を養います。

自身の体力に合わせてじっくりと修練していくので、子どもから高齢者まで、どの年齢からでもはじめることができます。また、子どもや女性の護身術としても注目が集まっています。ぜひ教室を通じて少林寺拳法の修行を体験してみてください。

2. 教室

- 前期少林寺拳法教室：4月（月・土6回）
- 中期少林寺拳法教室：6月（月・土6回）
- 後期少林寺拳法教室：10月（月・土6回）

3. 問い合わせなど

お問い合わせ先：瀬戸市スポーツ協会

<https://sports-setocity.jp>



瀬戸市スポーツ協会



「ラグビー」をはじめよう！

瀬戸ラグビーフットボール協会

1. 紹介文

小学生・中学生の皆さん、瀬戸ラグビースクールと一緒にラグビーをしよう。ラグビーワールドカップ日本大会での活躍で、さらに注目を集め、観るのも楽しいけど、やってみるともっと楽しい。「瀬戸ラグビースクール」ホームページで練習日を確認できます。ぜひグラウンドへ練習を見学に来てください。体験練習も実施しています。他のラグビースクールとの交歓会や焼きそば大会、夏合宿、餅つき大会等も行っています。

2. 教室

- ラグビースクール：24日／年

3. 問い合わせなど

お問い合わせ先：090-6075-6094 竹下
ホームページ：<https://www.setorug.com>



公式HP



Weightlifting

「ウエイトリフティング」をはじめよう！

瀬戸ウエイトリフティング協会

1. 紹介文

ウエイトリフティングは、どれだけ重いバーベルを頭の上まで上げられるかを競う競技です。腕力勝負の豪快なスポーツだと思われがちですが、実は力だけでなく、「スピード」「バランス」「テクニック」「タイミング」「パワー」「精神力」が必要な、非常に繊細なスポーツです。全国小学生交流会、全国中学生選手権大会が行われているように、小学生から挑戦できます。ウエイトリフティングの魅力に触れて、自分の限界に挑戦してみませんか。

近年、大人の筋トレがブームとなっていますが、ウエイトリフティングのノウハウは、正しい筋トレに非常に役立ちます。より重たいバーベルを持てるようになりたいという思いが、ウエイトリフティングの入口です。大人の方でもまずは練習からはじめてみませんか？

2. 問い合わせなど

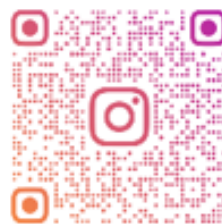
お問い合わせ先：0561-48-6128 榊原

ホームページ：<https://weightlifting-seto.jimdosite.com/>

Instagram：@weightlifting_seto



公式HP



WEIGHTLIFTING_SETO



「ビーチボール」をはじめよう！

瀬戸市ビーチボール協会

1. 紹介文

ビーチボール競技は、体育館でバドミントンコートを使い、ビニール製のやわらかいボールを高さ180cmのネットをはさみ、床に落とさず打ち合う競技です。バレーボールによく似たスポーツで、3回以内に相手コートにボールを返します。やわらかいボールを使用しますが、スピード感があり、ボールが真っ直ぐだけでなく変化するのでとてもおもしろいです。

ビーチボールは『いつでも、どこでも、だれでも』が、手軽に楽しめるスポーツです。是非ご参加ください！

2. 教室

- ビーチボール教室：8日／回

3. 大会

- 市民スポーツ大会（7月）
- 秋季大会(9月)
- 瀬戸市近郊ビーチボール大会（11月）
- 交流試合(3月)

4. 問い合わせなど

お問い合わせ先：瀬戸市スポーツ協会 <https://sports-setocity.jp>

Instagram：@seto_beachball.a



瀬戸市スポーツ協会



@seto_beachball.a



「グラウンドゴルフ」をはじめよう！

瀬戸市グラウンドゴルフ協会

1. 紹介文

グラウンドゴルフは「いつでも」「どこでも」「だれでも」出来る楽しいゲームです。

準備は簡単でスタートマット、ホールポストを8ホール設置。コースは、50m、30m、25m、15m 各2ホールで合計240mです。

ゲームは、ゴルフのパターのようなクラブで直径6cm位のボールを打ち、ホールポストに入れるゲームで、合計打数の少ない人が上位となります。

一部の小学校ではクラブ活動として行われています。

練習は、瀬戸市体育館前の芝生広場で、月~金の8時から10時。4ゲームで高齢者でも無理なく楽しめます。是非一度、体験に来てください。

2. 練習の成果を発揮できる大会があります

- 市民スポーツ大会（6月）
- 瀬戸市グラウンドゴルフ協会会長杯争奪戦（7月・10月）
- 瀬戸市民グラウンドゴルフ大会（9月）
- 三地区親睦グラウンドゴルフ大会（10月）

3. 問い合わせなど

お問い合わせ先：0561-84-5410 大島



「空手道」をはじめよう！

karate

瀬戸市空手道連盟

1. 紹介文

空手道は、東京2020オリンピックの競技種目となり大いに注目されています。稽古をすることで、感謝・尊敬・忍耐・礼儀などが身につきます。秋に行っている、4歳から中学生までを対象とした「こども空手教室」は、初心者でも気軽に参加できます。まずは「こども空手教室」で空手の体験を試みませんか。

また、『全日本空手道連盟』では、空手道の「生涯武道スポーツ」化を宣言し、「全世代に愛される空手道」に向けた取り組みを積極的に行っています。それぞれの年齢やレベルに合った取り組み方は必ず見つかります。「マインドフルネスによるストレスの低減が期待できる」「武道ならではの成長や、仲間と切磋琢磨する楽しさを感じられる」「いざという時の護身術を身に付けられる」という空手道ならではのメリットに魅力を感じた方、一度お問い合わせください。

2. 教室

- こども空手教室：4日／回

3. 問い合わせなど

お問い合わせ先：090-8336-8443 成田



「フルコンタクト空手道」をはじめよう！

瀬戸市フルコンタクト空手道連盟

1. 紹介文

現在、オリンピック種目化を目指しているフルコンタクト空手は、一般的な伝統空手とは異なり、相手に直接的な攻撃ができます。そのため、組手を行う場合は防具を着用する、もしくは、防具を着用しない場合は、攻撃方法に制限をし、安全面に十分に配慮して活動しています。真剣に稽古に取り組むことで、身体的な鍛錬だけでなく、精神的な鍛錬につながり、人間力を磨くことができます。

現在は、親子で体験される方も増え、子どもから大人まで、男女問わず活躍しています。連盟が各道場のパイプ役となりますので、興味を持った方、まずは一度お問い合わせください。

2. 大会

- 市民スポーツ大会・フルコンタクト空手競技（6月）

3. 問い合わせなど

お問い合わせ先：0561-85-3195 山田



瀬戸市スポーツ施設MAP





1 市民公園

体育館（第1・第2・第3競技場）
 野球場 ①②③（ナイターあり）
 プール
 武道館・弓道場
 陸上競技場
 A テニスコート（ナイターあり）
 B テニスコート
 せとクルランド（交通児童遊園）
 芝生広場



2 窯神グラウンド ①②



3 陶祖グラウンド ①②



4 瀬戸信用金庫総合グラウンド

南ヶ丘野球場 ①②③
 南ヶ丘運動広場
 南ヶ丘テニスコート



5 南公園グラウンド ①②



ナイターあり（4月～11月）

6 北スポーツ施設 ①②



グラウンド・テニスコート（ハードコート）



Survey Results

2023年度から24年度にかけて、瀬戸市ではスポーツに関する大規模な市民アンケートを実施し、市民の皆さまのスポーツ実施状況の把握を試みました。ここではその主な結果についてご報告します。
その他詳細は、スポーツ課HPに掲載の「瀬戸市民のスポーツライフ：スポーツに関するアンケート調査報告書」をご覧ください。

▶ 調査概要

- 調査対象 瀬戸市民（18～79歳） ※年齢と地域の割合に応じた無作為抽出
- 対象者数 11,400名
- 回収数 : 1,308名（11.5%）
- 実施期間：2024年1月（第1回）、2024年9月（第2回）

番号	調査項目	ページ
Q1	瀬戸市民はどのくらいスポーツをしているの？	29
Q2	スポーツ実施率は性別や年代によって変わるの？	30
Q3	どんな運動・スポーツをしているの？	31
Q4	はじめてみたいスポーツで人気なのは？	32
Q5	自分の健康状態についてどう感じているのかな？	33



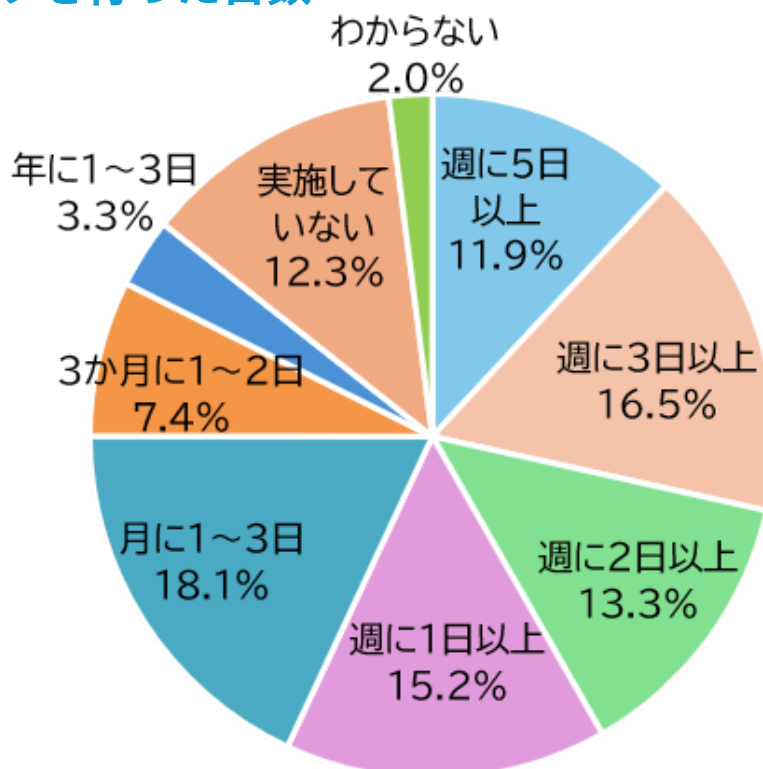


Q1 瀬戸市民は
どのくらいスポーツをしているの？

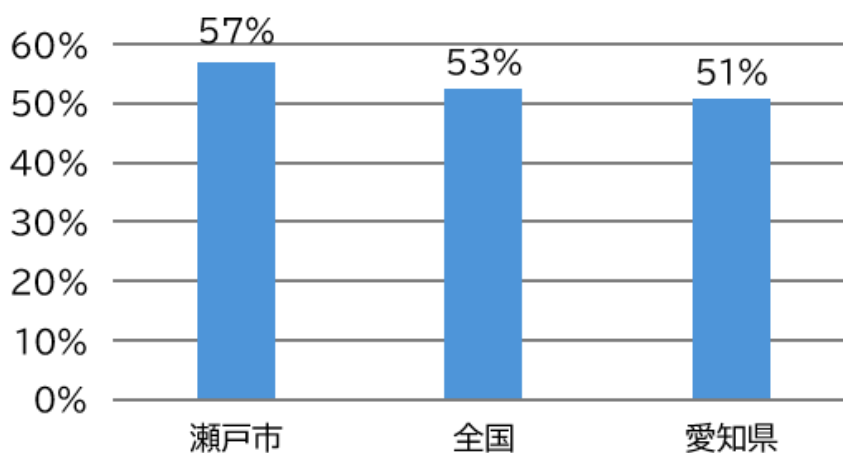
A1 週1回以上している人が57%、
全国平均より高い値だよ。



1. スポーツを行った日数



2. 【週1回以上】全国・愛知県との比較



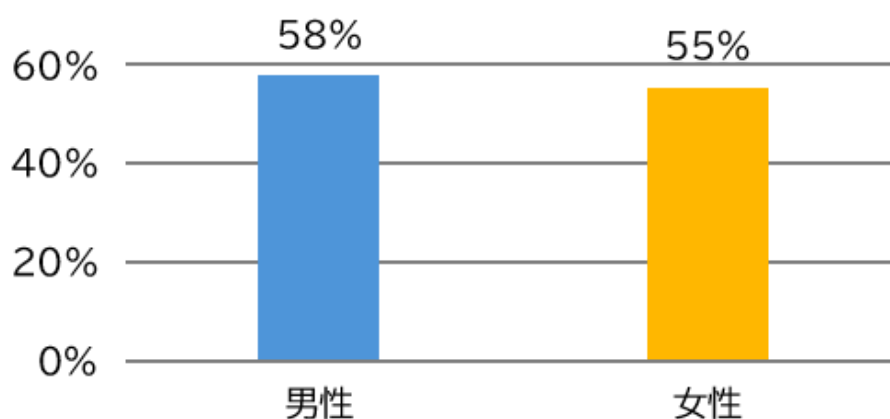


Q2 スポーツ実施率は性別や年代によって変わるの？

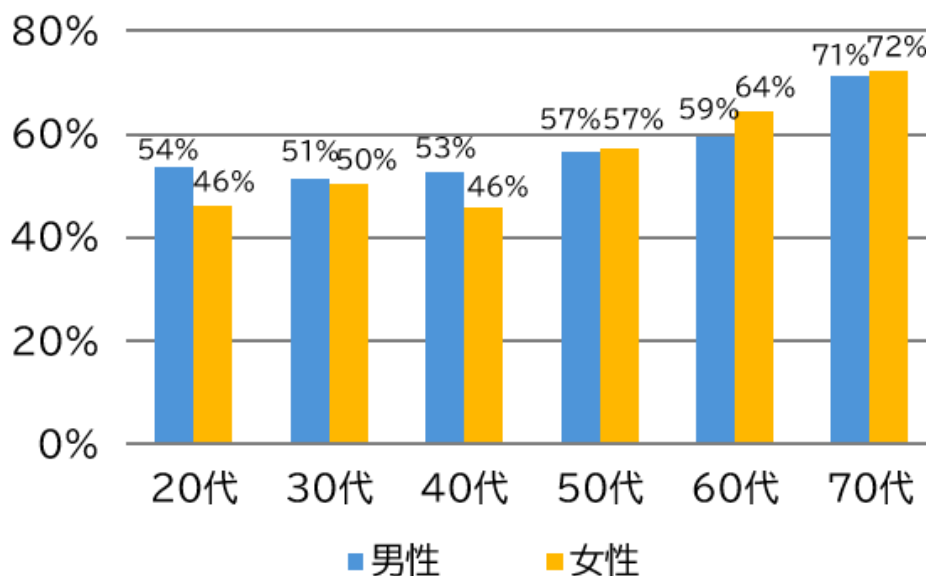
A2 全体でみると性別による差はないよ
ただ、年代を加えると若年女性が
ややしていないことがわかるよ。



1. 【週1回以上】性別のスポーツ実施率



2. 【週1回以上】性別・年代別のスポーツ実施率



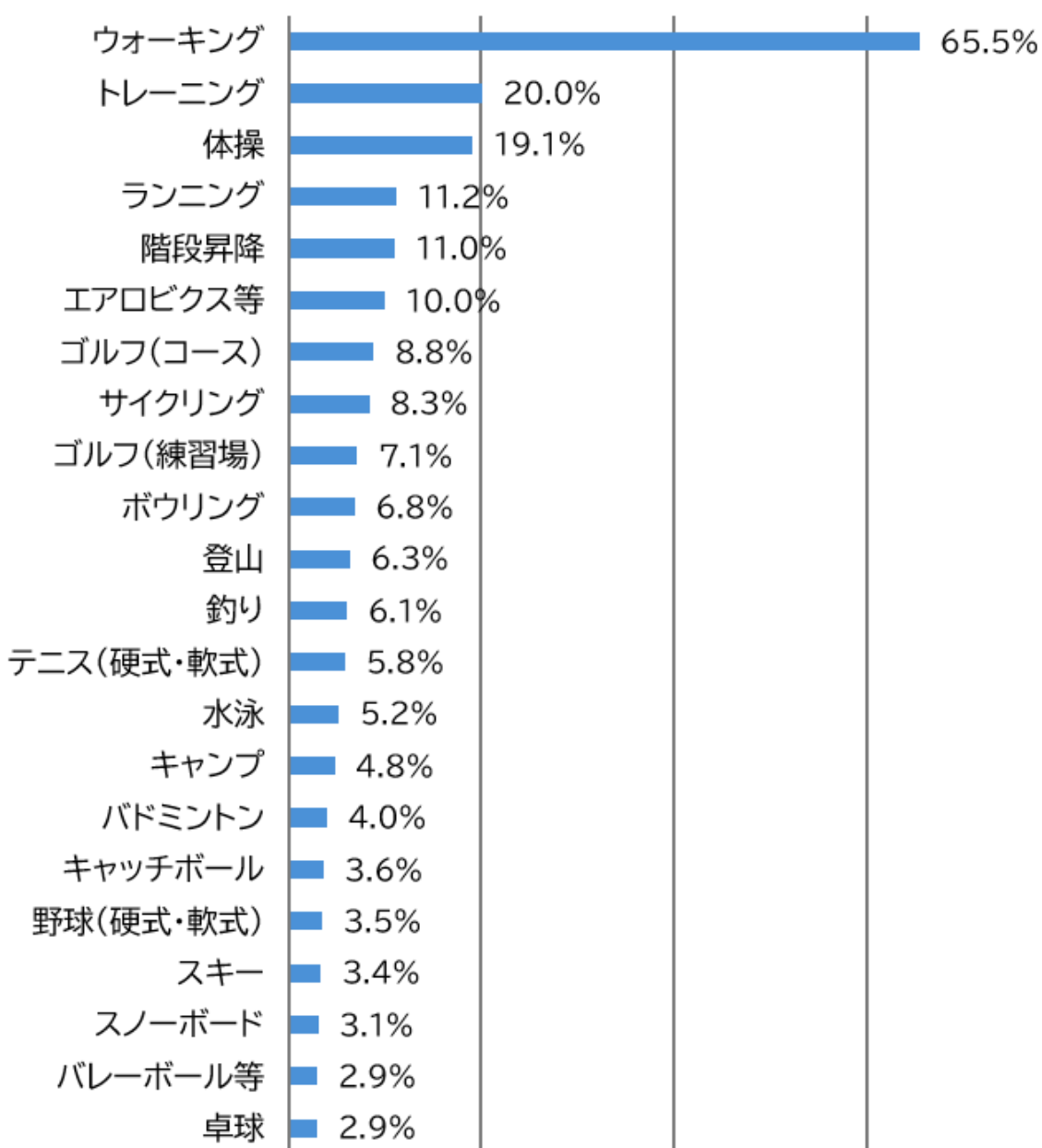


Q3 どんな運動・スポーツをしているの？

A3 トップ3はウォーキング、
トレーニング、体操だよ



1. 行ったスポーツ



※2.7%未満は省略

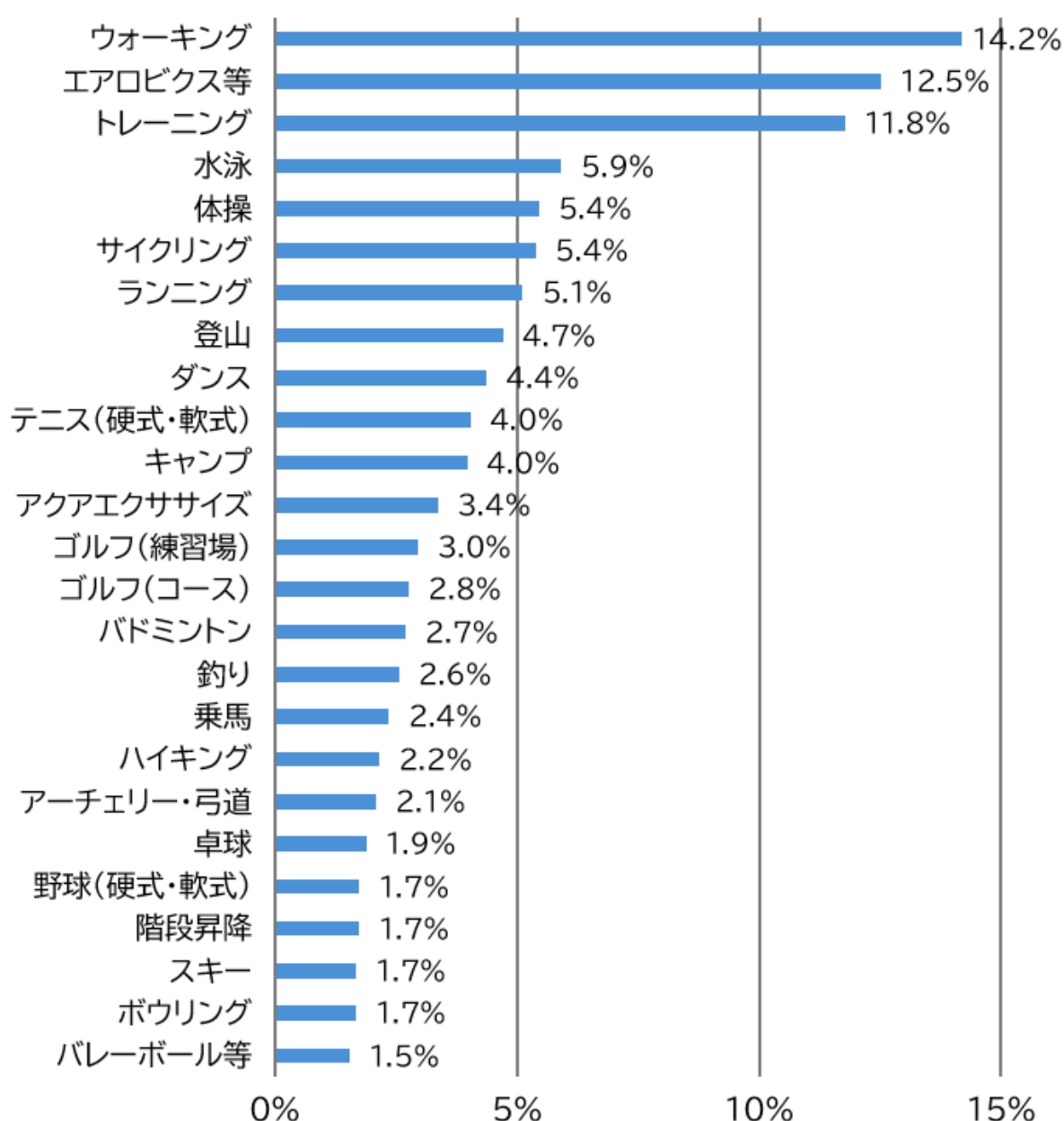


Q4 はじめてみたいスポーツで人気なのは？

A4 ウォーキング、エアロビクス、トレーニングが人気だよ。スポーツ系に限定すると、テニス、ゴルフ、バドミントンだね。



1. はじめてみたいスポーツ



※1.5%未満は省略

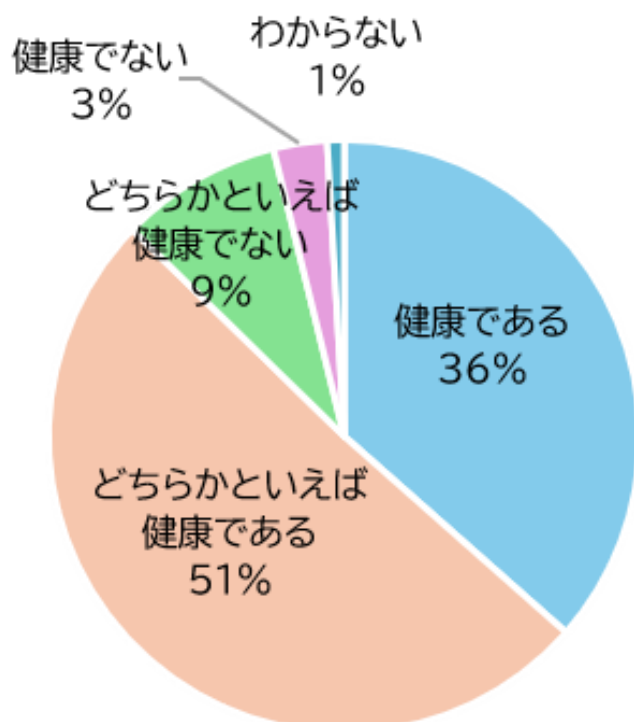


Q5 自分の健康状態について
どう感じているのかな？

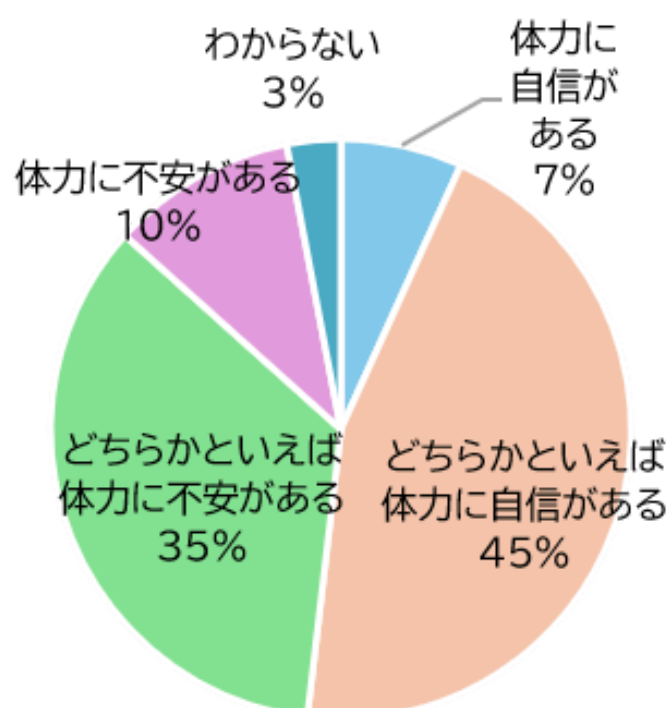
A5 87%の人が「健康」と感じているよ。
けど45%が体力に不安があり、
77%が運動不足を実感しているよ。



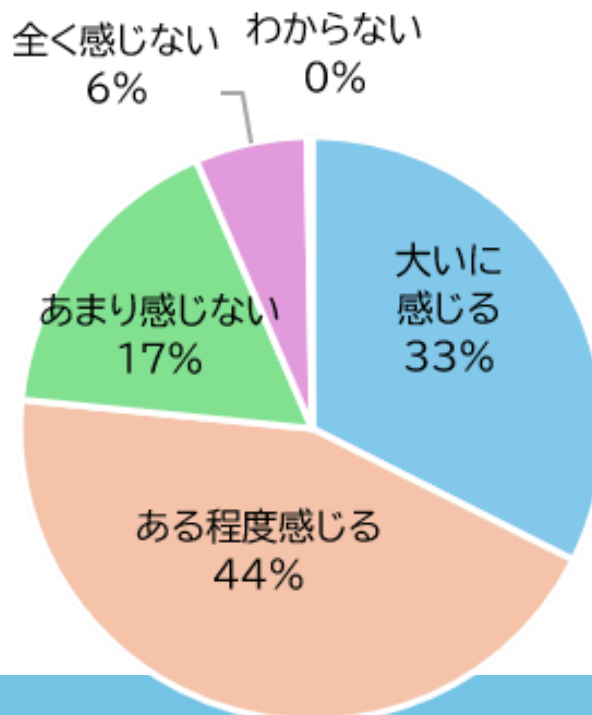
1. 健康状態の評価



2. 体力に対する自信



3. 運動不足の実感



瀬戸市スポーツことはじめ
～誰もがスポーツを気軽にはじめられるまちへ～

令和7年10月13日発行

発行者：瀬戸市経済文化部スポーツ課
協力：名古屋学院大学スポーツ健康学部 准教授 沖村多賀典

このパンフレットは、
「大学コンソーシアム瀬戸 新しい文化創造プロジェクト」
からの助成を受け出版しました。