

飛島村ライフロング'スポーツ'プログラム (スポーツ) 1期

だれもが楽しく継続して行うことができる運動を見つけよう！

場 所： 飛島村総合体育館・南部運動場・南部体育館



スポーツ系種目が体験できます！

参加対象：①小・中学生 20名 ②大人 20名(内村外定員5名ずつ)

開催期間：~~令和2年5月7日(木)～7月20日(水)~~ 6月4日(木)～7月29日(水)

参加費：~~4,500円~~ (希望者スポーツ保険代別途3,000円)

申込み方法：所定の参加申込書に必要事項を記入し、中央公民館窓口へお手続きください。

※必要書類は、中央公民館窓口・村ホームページでダウンロードできます。

飛島村・飛島村教育委員会

プログラムスケジュール(1期)

5月		6月		7月	
1 金		1 月		1 水	
2 土		2 火		2 木	スラックライン・カローリング 19:30～21:00
3 日		3 水		3 金	ランニング 19:00～20:30
4 月		4 木	スラックライン・カローリング 19:30～21:00	4 土	
5 火		5 金	ランニング 19:00～20:30	5 日	
6 水		6 土		6 月	
7 木	スラックライン・カローリング 19:30～21:00	7 日		7 火	ビーチボールバレー 19:30～21:00
8 金	ランニング 19:00～20:30	8 月		8 水	バドミントン 19:30～21:00
9 土		9 火	ビーチボールバレー 19:30～21:00	9 木	
10 日		10 水	バドミントン 19:30～21:00	10 金	
11 月		11 木		11 土	
12 火	ビーチボールバレー 19:30～21:00	12 金		12 日	ウォーキングサッカー 15:00～16:30(南部体育館)
13 水	バドミントン 19:30～21:00	13 土		13 月	
14 木		14 日	ウォーキングサッカー 15:00～16:30	14 火	なわとび 19:30～21:00
15 金		15 月		15 水	
16 土		16 火		16 木	
17 日	ウォーキングサッカー 15:00～16:30(南部体育館)	17 水	スラックライン・バルクール 19:30～21:00	17 金	ランニング 19:00～20:30
18 月		18 木		18 土	
19 火		19 金	ランニング 19:00～20:30	19 日	
20 水	スラックライン・バルクール 19:30～21:00	20 土		20 月	
21 木		21 日		21 火	
22 金	ランニング 19:00～20:30	22 月		22 水	レクリエーション 19:30～21:00
23 土		23 火	なわとび 19:30～21:00	23 木	
24 日		24 水	レクリエーション 19:30～21:00	24 金	
25 月		25 木		25 土	
26 火	なわとび(柔剣道場) 19:30～21:00	26 金		26 日	
27 水	レクリエーション 19:30～21:00	27 土		27 月	
28 木		28 日		28 火	
29 金		29 月		29 水	スラックライン・バルクール 19:30～21:00
30 土		30 火		30 木	
31 日				31 金	

※スケジュールは講師の都合等で変更になる可能性があります。
 ※LLSP(ライフロングスポーツプログラム)は、1期(5～7月)・2期(9～11月)・3期(1～3月)の3期
 となっております。スケジュールは1期ごとに更新します。

プログラム紹介 ①



○ランニング

開催場所: 南部運動場 (雨天時: 南部体育館)

内容: 運動の基本であるランニングを基礎から教えます。運動能力向上や、楽しく走るコツや怪我をしにくい走り方など、走るだけでなく身体の使い方のトレーニングも行います。

講師: 佐藤 雄治
箱根駅伝出場・ニューイヤー駅伝出場



○ウォーキングサッカー

開催場所: 総合体育館 2階体育室
または、南部体育館

内容: ウォーキングサッカーとは、走ることを制限して行うサッカーのことで、個人で老若男女・年齢問わず楽しめるのが魅力です。

講師: 上田健太 幼稚・保育園児や小学生を対象にサッカーの指導を行っている。

○なわとび



開催場所: 総合体育館 1階柔剣道場

内容: 短なわだけでなく、大なわを使って飛んだり、縄を2本使ったダブルダッチにもチャレンジできます。跳ぶだけでなく、上手な回し方もマスターしよう!

講師: 森公亮 名古屋市内小学校を中心に
なわとび指導を実施。



プログラム紹介 ②

○カローリング・スラックライン・パルクール

開催場所:総合体育館 2階体育室

内容:

○カローリング:氷上でおこなうカーリングをフロアで手軽に出来るように考えられた全く新しいスポーツ。

○スラックライン:ベルト状のラインを利用したスポーツで、バランス感覚や集中力を鍛えることができます。

○パルクール:走る、跳ぶなど人が持つ本来の身体能力を引き出し、追及するスポーツ。

講師:飛島村カローリング協会・古賀 啓太
スラックラインパーク ガンバデ代表取締役・木本登史



○レクリエーション

開催場所:総合体育館 2階体育室

内容:年齢関係なく、みんなが楽しめるスポーツ(遊び)をします。まずは遊びから身体を動かす習慣づくりを目指します!

講師:飛島村スポーツ推進委員



○ビーチボール



開催場所:総合体育館 2階体育室

内容:ニュースポーツのひとつであるレクリエーションビーチボールバレー。

手軽にビーチボールを使って子どもから大人まで楽しめるスポーツです。

バレーの経験がなくても楽しめます。

講師:飛島村バレーボール連盟

飛島村ライフロングスポーツプログラム(1期) 申込用紙

対象者

- ① 在住・在学 小・中学生 20名 (内村外定員5名)
- ② 在住・在勤 大人(18歳以上) 20名 (内村外定員5名)

先着

参加費

~~4,500円/期~~ ※1期3ヶ月分 3,000円/期 ※1期2ヶ月分
※任意:スポーツ安全保険・振込手数料(小学生 830円/大人 1,880円)
※申込みが定員上限に達しない場合、追加募集として、~~6月から3,000円~~、7月から1,500円で募集します。(先着順)

申込・問合せ

~~4月25日(土)午後9時まで~~ 5月23日(土)午後9時まで

飛島村中央公民館窓口へ申込用紙を提出してください。
先着順となりますので、申込時に、下記の申込用紙を記入の上、参加費(保険加入者は保険料も)を受付窓口に提出してください。
定員になった場合は、申込みを締め切りますのでご了承ください。

持ち物

スポーツできる服装、飲み物、タオル、室内シューズ(体育館や柔剣道場・雨の日のランニングで使用します)
※なわとび開催時は、1人用のなわとびをご持参ください。

申込・問合せ先:飛島村中央公民館 教育委員会 生涯教育課 TEL:52-3351
火～土 午前9時～午後9時
日・祝日 午前9時～午後5時

キリトリ

飛島村ライフロングスポーツプログラム(スポーツ1期) 申込書兼保護者承諾書			
フリガナ			年齢(学年)
氏名			歳・(年生)
住所	〒		(在勤者会社名記入)
保護者氏名 (参加者が未成年の場合)	印	村内・村外	連絡先
			- -
スポーツ安全保険加入 する・しない (○をつけてください。)			
HP等へ写真掲載の同意	<input type="checkbox"/> 同意する (教室に参加される際は、 <input checked="" type="checkbox"/> の記入が必要となります。)		

※ご記入頂いた情報は、本教室のみに利用します。
※HP等への写真は個人が特定されないよう配慮いたします。