



第2期ライフロングスポーツプログラム（スポーツ）

- 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9月4日(金)～11月25日(水)
- 参加費:4,500円(希望者スポーツ安全保険代別途)
- 申込方法:所定の参加申込書に必要事項を記入し、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。

プログラムスケジュール(2期)

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

※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

ランニング

場所: 南部運動場 (雨天時: 南部体育館)

運動の基本であるランニングを基礎から学ぶことができます。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

場所: 総合体育館 2階体育室 または、南部体育館

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を指導



NEW! スラックライン・パルクール

場所: 総合体育館 2階体育室

<スラックライン>

細いベルト状のラインの上でバランスを楽しむ遊びです。バランス感覚や集中力などを鍛えることができます!

講師: 古賀 啓太
スラックラインパーク ガンバデ代表取締役

<パルクール>

走る・跳ぶ・登るといった移動所作に重点をおくスポーツ。障害物があるコースを走る、跳ぶ、登る、飛び移る、飛び降りるなど様々な動作に挑戦できます!

講師: 上杉 昌史



ビーチボールバレー

場所:総合体育館 2階体育室

ビーチボールを使って子どもから大人まで年代を問わず誰でも参加しやすいように工夫されているのが特徴です。
初心者の方も楽しめるスポーツです！

講師:飛島村バレーボール連盟



なわとび・ダブルダッチ

場所:総合体育館 1階柔剣道場

短なわだけでなく、大なわを使って跳んだり、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。

カローリング

場所:総合体育館 2階体育室

氷上でおこなうカーリングをフロアーで手軽に出来るように考えられた新しいスポーツです！

講師:飛島村カローリング協会



NEW! バドミントン

場所:総合体育館 2階体育室

シャトルとラケットを使って、1対1や2対2で打ち合う競技。子どもから大人まで、楽しめるバドミントン教室です！

講師:有田 浩史



レクリエーション

場所:総合体育館 2階体育室
または 1階柔剣道場

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



第2期ライフロングスポーツプログラム(スポーツ) 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

※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、10月から3,000円、11月から1,500円で募集します。(先着順)

申込・問合せ

8月7日(金)～8月25日(火)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

第2期ライフロングスポーツプログラム(スポーツ) 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。