

スポーツを気軽に楽しもう！

# はじめの一步！スポーツ体験会



指宿市体育協会に加盟している競技団体が体験会を実施します。指宿総合体育館などで、全12種目体験することができます。初心者の方を対象にした体験会となっていますので、気軽にぜひご参加ください。はじめの一步を踏み出して、楽しくスポーツを始めませんか？



主催：指宿市体育協会

日時

令和4年8月11日（木・祝）9時～12時

会場

指宿総合体育館 他  
（開催会場は、裏面をご覧ください。）

内容

各競技の体験教室  
※概ね1時間程度のメニューとなっています。

参加料

無料



対象

指宿市民（年齢不問）

準備する物

- ・屋内用シューズ（屋内競技を体験される方）
- ・タオル ・飲み物（マイボトル等）

## その他（お願い）

新型コロナウイルス感染症防止のため、以下に留意ください。

- ・当日の朝に検温し、発熱等の風邪症状がみられる場合は、参加を自粛してください。
- ・飛沫感染のリスク軽減のため、体験をしていない時は、原則マスクを着用してください。  
※熱中症の症状がある場合や十分な呼吸ができない場合等は、マスクを外すようにしてください。
- ・タオルや飲み物等は持参するとともに、共有をしないようにしてください。
- ・帰宅後の手洗い・うがいを徹底してください。
- ・体験会終了後、2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、速やかに指宿市体育協会事務局へ連絡してください。（TEL：23-1014）

## 体験会内容一覧



競技名	内容	開催場所
剣道	素振り・打ち込み体験 剣道着・防具試着体験	指宿総合体育館
柔道	自分のからだを守る「受け身」 投げてみよう，抑え込んでみよう	
バレーボール	基本練習（レシーブ・スパイク等） ミニゲーム	
バドミントン	シャトルかご入れチャレンジ！ 賞品あり！	
バスケットボール	ドリブル・シュート体験	
卓球	基本的な打ち方，ラリー練習	
空手道	基本動作（つき・けり） ミット打ち	
陸上	陸上教室	
ソフトテニス	グラウンドストロークの基本練習	指宿テニス場 ※雨天中止
サッカー	サッカーボールを蹴ってみよう！ シュートが入るかな？	いぶすきフットボールパーク ※小雨決行
グラウンドゴルフ	グラウンドゴルフ体験	フラワー公園（市営野球場横） ※雨天グラウンド不良の場合中止
ゴルフ	打ちっ放し，ミニコースラウンド スナックゴルフ	宮浜ゴルフセンター ※ゴルフのみ10～12時開催

### 「ボッチャ競技」も体験できます！

かごしま国体・かごしま大会の指宿市開催競技「ボッチャ競技」の体験ブースを指宿総合体育館に設置します。  
戦略を立てて戦う競技で，誰でも楽しめるスポーツですので，是非，体験してみてください！

問合せ先：指宿市体育協会事務局（TEL 23-1014）