

ソフトバレーボール

- 【体験内容】 ①ふれあい体験（あそぼう体験）
・ソフトバレーボールを使ったボール遊び
②プレー体験
・ソフトバレーボールの特徴（柔らかく軽い）を体験
・アンダーハンドパス、オーバーハンドパス、レシーブ等
※体験者には、景品を用意しています
（景品については、なくなり次第終了）

- 【対 象 者】 ①小学生以下・親子（小学生低学年以下）
②一般（中学生以上）

- 【定 員】 なし（1組15分程度の体験時間とします）

- 【体験時間】 9時00分～12時00分

- 【受付時間】 9時00分～11時30分随時受付

- 【持 ち 物】 タオル・飲み物・館内シューズ（運動靴など）

アマチュアスポーツダンス

【体験内容】 スタッフといっしょに、ブルース・ジンバ・ボックスルンパの基礎的な動きをリズムに合わせて体を動かす。

【対象者】 誰でもOK

【定員】 なし

【体験時間】 9時00分 ~ 12時00分
(1回の時間は、20分前後)

【受付時間】 随時受付

【持ち物】 タオル・飲み物・館内シューズ（運動靴など）

卓球バレー

【体験内容】 卓球台を使いバレーボールのルールを基に、ネットを挟んで転がすと音が出るボールを相手コートに返球します。
誰でも簡単にプレーし楽しむことができます。

【対象者】 誰でもOK

【定員】 各12名

【体験時間】 ① 9時00分～ 9時30分
② 9時35分～ 10時05分
③ 10時10分～ 10時40分
④ 10時45分～ 11時15分
⑤ 11時20分～ 11時50分

【受付時間】 随時受付

【持ち物】 タオル・飲み物・館内シューズ（運動靴など）

ボッチャ

【体験内容】 ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。

【対象者】 誰でもOK

【定員】 各10名

【体験時間】 ① 9時00分～ 9時30分
② 9時35分～10時05分
③ 10時10分～10時40分
④ 10時45分～11時15分
⑤ 11時20分～11時50分

【受付時間】 随時受付

【持ち物】 タオル・飲み物・館内シューズ（運動靴など）

少林寺拳法

- 【体験内容】
- 1 基本の練習（突き、蹴り）を体験
 - 2 パンチングミット・胴を使用し、当てる体験
 - 3 中学生以上の方に、手首・袖などを捕まれた時の抜き方対応

- 【対象者】
- 上記1 誰でもOK
上記2 小学生以上
上記3 中学生以上

【定員】 なし

- 【体験時間】
- ① 9時00分～ 9時30分
 - ② 9時40分～ 10時10分
 - ③ 10時20分～ 10時50分
 - ④ 11時00分～ 11時30分
 - ⑤ 11時30分～ 12時00分

- 【受付時間】
- ① 体験時間の15分前から開始時間まで
 - ②～⑤ 体験時間の20分前から開始時間まで

【持ち物】 タオル・飲み物

とび箱・マット運動

【体験内容】 とび箱・マット運動体験
・体操元日本代表選手（山室光史×平岩優奈）

※陸上競技場で行っている、とび箱・モンスターボックスに
午後からゲストとして参加予定
但し、14時10分～14時45分の時間帯は不在

【対象者】 未就学児・小学生

【定員】 各回30名（未就学児15名／小学生15名）

【体験時間】 9時15分～ 9時45分
10時15分～10時45分
11時15分～11時45分

【受付時間】 事前申込制（枠があれば当日受付）

【持ち物】 タオル・飲み物・館内シューズ（運動靴など）

剣 道

- 【体験内容】
- ・ 座礼、素振り体験
 - ・ フーセン割り体験
 - ・ 剣道着、袴の試着、写真撮影
 - ・ 稽古風景の見学（随時）

【対象者】 誰でもOK

【定 員】 なし

【体験時間】 9時00分～12時00分

【受付時間】 随時受付

【持ち物】 タオル・飲み物・スマホ

SPORTS FESTA

相 撲

【体験内容】 相撲の基本動作である、すり足、四股、塵手水、押し等の体験

【対象者】 小学生以上

【定 員】 各 30 名

【体験時間】 9時00分～ 9時20分
 9時30分～ 9時50分
 10時00分～ 10時20分
 10時30分～ 10時50分
 11時00分～ 11時20分

【受付時間】 体験時間の30分前から開始時間まで

【持ち物】 タオル・飲み物

空 手

【体験内容】 オリンピック、世界選手権、ワールドゲーム、全日本選手権などに出場した、染谷隆嘉・染谷香予・染谷真有美による空手道体験

- ・「初心者コース」ラダー、ミット、空手における基本動作
- ・「経験者コース」組手における基本動作、練習方法

※体験の内容については、変更が生じる場合があります。

【対 象 者】 誰でもOK

【定 員】 当日申込枠（初心者）：40名程度
事前申込枠（経験者）：40名（枠があれば当日受付）

【体験時間】

①	9時00分～9時30分	（事前申込枠）	
②	9時45分～10時15分	（当日申込枠）	
③	10時30分～11時00分	（事前申込枠）	
④	11時15分～11時45分	（当日申込枠）	
⑤	13時00分～13時30分	（事前予約枠）	
⑥	13時45分～14時15分	（当日申込枠）	※染谷兄弟不在
⑦	14時30分～15時00分	（当日申込枠）	※染谷兄弟不在
⑧	15時15分～15時45分	（当日申込枠）	

【受付時間】 随時受付

【持 ち 物】 タオル、飲み物、体験者は空手道具一式を持参

居 合 道

【体験内容】 ・ 模擬刀を使用しての居合体験
・ 居合刀の展示
・ 稽古風景の見学（随時）

【対象者】 誰でもOK

【定 員】 なし

【体験時間】 13時00分～16時00分

【受付時間】 随時受付

【持ち物】 タオル・飲み物

SPORTS FESTA

卓 球

- 【体験内容】 ①フォアハンドラリー体験
ラケットの持ち方、構え方、ボールを打つ
ラリー体験
②景品付き的入れゲーム
ボールを的に入れて景品をゲットしよう。
※景品については、なくなり次第終了。

- 【対 象 者】 ①小学生から一般
②誰でもOK

- 【定 員】 ①②なし

- 【体験時間】 ①②13時00分～16時00分

- 【受付時間】 ①体験時間の30分前から開始時間まで
②事前受付

- 【持 ち 物】 タオル・飲み物・館内シューズ（運動靴など）

骨量・脳年齢測定

- 【体験内容】
- ①骨量測定
 - ・超音波骨量測定装置を使用して、踝の骨量を測定
 - ②脳年齢測定
 - ・脳年齢計を使用して、脳年齢を測定

※測定は5分程度で実施し、測定結果と健康づくりに関するリーフレットをお渡しします

【対象者】 主に成人

【定員】 午前100名・午後100名

【体験時間】 9時00分～12時00分
13時00分～16時00分

【受付時間】 随時受付

【その他】 超音波骨量測定は、はだしで行いますので、靴下等はすぐ脱げるものを着用してください