

わくわくスポーツ体験

参加費無料

事前予約制

3月23日(日) 9:00~14:00 in HOWAパーク
予備日/3月30日(日)
雨天順延時は、前日20:00までに三重県生涯スポーツ協会HPにてお知らせします。

会場: HOWAパークイベント広場 津市あかつ台5丁目757-1
(中勢グリーンパーク)



サッカー体験

サッカーの基礎やチームプレイを楽しみながら学ぶ、
未経験者や初心者向けの教室です。
※ボールは主催者にて準備



- 小学1~3年生 定員 20名
9:30~10:20
- 年中・年長 定員 20名
13:00~13:50

講師
國島 誠



日本サッカー協会公認C級コーチ、
JATI認定トレーニング指導者、他

忍者ナイン体験

9つの運動能力の基礎を、科学的な指導方法と
プログラムで伸ばす「忍者ナイン」の教室です。
今回のテーマは「走る」と「捕る」。



- 小学1~3年生 定員 20名
9:30~10:20
- 年中・年長 定員 20名
10:40~11:30

講師
木村 達也



健康・体力づくり事業財団認定健康運動指導士、
忍者ナインインストラクター、他

野球(ティーボール)体験

ボールを投げる、打つ、動くボールに反応して捕るなど、
球技スポーツに必要な能力を楽しみながら習得します。
柔らかい素材のボールも用意していますので、初心者でも大丈夫です。

※グローブは任意(なくても可)
※ボールはティーボール(ウレタン性)を使用します。



- 年中・年長 定員 15名
10:40~11:30
- 小学1~3年生 定員 15名
13:00~13:50

講師
橋川 恵介



日本野球機構公認キッズパートナーリーダー
幼少年体育協会公認プロフェッサー、他



忍者ナイン

あらゆるスポーツに
応用できる
運動神経の礎をつくる。

サッカーや野球、テニスに陸上競技。すべてのスポーツには、その種目の特長に合わせた体の動かし方があります。しかしその根幹にある**9つの基本動作** **走る・跳ぶ・投げる・打つ・捕る・蹴る・組む・バランス・リズム**は、スポーツすべてに共通しており、科学に裏付けられたセオリーが存在します。このバイオメカニクスの研究成果を基に考案されたのが忍者ナイン。将来どんなスポーツをする場合にも役立つ、いわば運動神経の礎が身につくのです。

忍者ナイン監修
東京大学名誉教授 深代 千之氏



お申し込み 右記の三重県生涯スポーツ協会のHP(QRコード)より▶▶
お願いいたします。 ※定員になり次第、受付終了とさせていただきます。
受付開始 3月7日(金)12:00より受付開始
申込締切 開催日の前日 12:00 または定員の場合



https://lifelong-sport.jp

〈主催〉三重県生涯スポーツ協会・三幸株式会社
〈後援〉津市教育委員会

お問い合わせ
059-273-5300 受付時間/平日10:00~17:00