

## 令和5年度スポーツ教室 実施要項 ～ Enjoy Sports プロジェクト～

1. 目的 各種教室を開催することにより、スポーツに楽しむきっかけづくりを行い、スポーツ人口の拡大を図りながら、地域全体の健康保持・増進と生涯スポーツの振興を資することを目的とする。

2. 主催 (一社) 奥州市体育協会 胆沢総合体育館

3. 実施種目及び日程

### ①スラックライン教室 (2回)



日時 7月23日(日) 7月30日(日) 10:00～12:00 (9:30～受付)  
会場 胆沢総合体育館(2階体育室)  
対象 小学4年生以上～成人  
講師 藤井智先生(日本スラックライン連盟公認B級インストラクター)  
内容等 幅5cmのベルトの上を歩いたり、跳びはねたり、バランス感覚を養うスポーツです  
持物等 飲物、タオル、室内専用シューズ持参。運動しやすい服装でご参加ください。

### ②プールでカヌー教室 (2回)



日時 8月26日(土) 9月3日(日) 10:00～12:00 (9:30～受付)  
会場 1回目:胆沢プール、2回目:馬留池 \*2回目、荒天の場合はプール  
対象 小学3年生以上～成人  
講師 藤野浩太先生(奥ジュニアカヌークラブ代表) \*協力:奥州カヌー愛好会  
内容等 初めてでも大丈夫です、流れがないので安全に楽しくカヌーを漕げます。  
持物等 飲物、タオル、着替え持参。水着又は濡れても良い服装でご参加ください。

### ③水沢駒形倶楽部による野球教室 (2回)



日時 9月24日(日) 10月9日(月) 10:00～12:00 (9:30～受付)  
会場 胆沢野球場  
対象 小中学生  
講師 水沢駒形野球倶楽部 \*協力:胆沢野球協会  
内容等 駒形の現役選手による、ピッチングやバッティングフォームチェック・改善等指導  
持物等 飲物、タオル、野球用具一式持参。ユニホーム若しくは練習着でご参加ください。

### ④親子でパークゴルフ教室 (2回)



日時 10月1日(日) 10月8日(日) 10:00～12:00 (9:30～受付)  
会場 胆沢陸上競技場(パークゴルフ場)  
対象 小中学生親子(又は祖父母)  
講師 胆沢パークゴルフ協会  
内容等 仕事や育児で忙しい子育て世代の方、祖父母や兄弟で…誰でも気軽に楽しめます  
持物等 飲物、タオル持参。動きやすい靴でご参加ください。(クラブ無い方は貸出し有)

### ⑤スポーツメンタルトレーニング教室 (2回)



日時 11月12日(日) 11月26日(日) 10:00～12:00 (9:30～受付)  
会場 胆沢総合体育館(会議室)  
対象 中学生以上～成人  
講師 小倉晃輔先生(スポーツメンタルトレーニングアドバイザー)  
内容等 緊張や不安を和らげたり、自信やモチベーションを維持するのに役立ちます  
持物等 筆記用具をご持参ください。

### ⑥SAQトレーニング教室 (2回)



日時 12月17日(日) 12月24日(日) 10:00～12:00 (9:30～受付)  
会場 胆沢総合体育館(2階体育室)  
対象 小学4年生以上～成人  
講師 豊澤博幸先生(SAQレベル2インストラクター)  
内容等 神経系が刺激されるので、小学生にはとてもオススメです。  
持物等 飲物、タオル、室内専用シューズ持参。運動しやすい服装でご参加ください。

### ⑦スポーツウエルネス吹き矢教室 (2回)



日時 1月14日(日) 1月21日(日) 10:00~12:00 (9:30~受付)  
会場 胆沢総合体育館(1階柔剣道室・卓球室)  
対象 小学4年生以上~成人  
講師 小野寺一也先生(日本スポーツウエルネス吹き矢協会公認指導員)  
内容等 年齢性別を問わず楽しめます。心を静めて集中力を高め、的に当たれば気分爽快!  
持物等 飲物、タオル、室内専用シューズ持参。運動しやすい服装でご参加ください。  
吹き矢無い方は貸出しあります。

### ⑧高校生によるバドミントン教室 (2回)



日時 2月18日(日) 2月25日(日) 10:00~12:00 (9:30~受付)  
会場 胆沢総合体育館(2階体育室)  
対象 小学4年生以上~成人  
講師 前沢高校バドミントン部  
内容等 初級者からレベルに応じた基礎教室です。強豪校トップ選手が丁寧に指導します  
持物等 飲物、タオル、室内専用シューズ持参。運動しやすい服装でご参加ください。  
ラケット無い方は貸出しあります。

4. 対象 いずれの教室も奥州市内在住、在勤、在学者。(初心者、経験者は問いません)

5. 定員

・カヌー…	《10名》
・スラックライン、パークゴルフ、吹き矢…	《各20名》
・野球、メンタル、SAQ、バドミントン…	《各40名》

6. 参加費

・パークゴルフ…	《一人500円》
・スラックライン、カヌー、SAQ、吹き矢、バドミントン…	《各一人1,000円》
・野球、メンタル…	《各一人1,500円》

\*参加費は、保険料含む一人全回分の金額です。(1回のみ参加も可。その場合は半額)  
\*参加費は、各教室申込時にお支払いください。なお、申込締切以後、棄権されても参加料は返金できません。

7. 申込及び問合せ先 各教室開催10日前までに、参加費を添え、下記のいずれかにてお申し込みください。  
① QRコードよりお申込みの場合。申込後、Googleフォームから確認メールが送信されます。  
② 別紙申込用紙に記入し、下記宛てにメールで申し込むか、体育館窓口までお越しください。  
\*QRコード・メールでお申込みの場合の参加費は、開催申込締切日までに持参願います。

胆沢総合体育館

電話 0197-46-3427

メール [taikyo-isawa23@gmail.com](mailto:taikyo-isawa23@gmail.com)

QRコードでお申込みはこちらから⇒



8. その他

- ① 各教室とも2回の開催内容は異なる予定となっております。
- ② 教室開催期間内において発生した一切の事故や怪我などについては、加入保険の適用範囲内となり、主催者側は一切の責任を負いかねますことを予めご了承ください。
- ③ 教室において撮影する写真は、当事業の報告書、協会のホームページなどの広報活動にて掲載することがありますので、ご了承の上ご参加ください。
- ④ 37.5℃以上の発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合は、参加・見学をお控えください。
- ⑤ 「マスクの着用はその場に応じて」個人の判断を基本といたします。
- ⑥ 雨天時、外教室は中止。参加費は返金致します。7:30までに参加者へ中止の連絡します。  
カヌー教室2回目(馬留池)は小雨決行。荒天の場合は、胆沢プールに変更します。