

2030年に
島根県で開催される
国民スポーツ大会に向けた
選手を募集しています。

令和6年度

集まれ！国スポ競技体験会！

(5月～9月実施分) ※10月以降の体験会は9月ごろにお知らせします

いろんなスポーツを体験して、
自分の可能性に
挑戦してみませんか。



必ず事前に申込をしてください。
申込は各スポーツの連絡先へ連絡してください。
※小学生は保護者の付き添いが必要です

東部地区

陸上競技



30mダッシュタイムを測定したり、ジャンプやボール投げにチャレンジしたりして自分の能力を探る体験会です。最後にはダッシュ王を決めるイベントも計画しています。陸上競技未経験でも参加可能です。

●日時
日程調整中
※詳細は島根陸協HP（下記アドレス）に掲載します
島根県陸上競技協会 <https://www.shimariku.jp/>
●対象者
小学校4年～6年 男女 40名
●連絡先
メール：shimariku2030win@gmail.com

●会場
島根大学 陸上競技場および体育館
●準備するもの
運動ができる服装、シューズ、着替え、飲み物、スパイクシューズ（任意）など
●担当者
森田 正利

東部地区

飛込



水に飛び込むのは気持ちいいよ！高い所から飛び込むのはドキドキ楽しいよ！めったにないチャンス！チャレンジしてみよう！

●日時
7月6日（土）、28日（日）13:00～14:00
●対象者
小学生
●連絡先
二次元バーコードからお申し込みください



●会場
島根県立水泳プール
●準備するもの
水着、タオル
●担当者
吉田 理知

東部地区

アーティスティックスイミング



水中でも音楽が聞こえる専用のスピーカーを使って、泳いだり・潜ったり・足を上げてみたり、水の中で音楽に合わせてリズム水泳を楽しみましょう。

●日時
8月～9月 計6回 土曜日又は日曜日
時間は9:00～10:00、13:00～14:00
●対象者
小学1年～6年 15m程度泳げること 20名
●連絡先
島根県水泳連盟 AS委員会 0852-26-5767

●会場
島根県立水泳プール
島根SS松江
●準備するもの
水着、帽子、ゴーグル、タオル
●担当者
竹内 久美子

東部地区

サッカー



サッカー協会では、サッカーやスポーツを楽しんでもらうための活動をおこなっています。サッカーをこれから始めてみたい子どもたち、子どもにサッカーを始めてもらいたい保護者の皆さま、ぜひ一度体験にお越しください。

●日時
毎週水・木・土曜日
水・木曜日（未就学児15:30～16:30 小学生17:30～18:30）
土曜日（未就学児・小学1年生16:00～17:00 小学2～6年生17:00～18:00）
●対象者
未就学児（年少）～小学生
●連絡先
メール：s-pitch@tx.miracle.ne.jp / 電話：0852-32-4673

●会場
松江総合運動公園
●準備するもの
動きやすい服装、シューズ、水筒、タオル
●担当者
小松 寛規

東部地区

テニス



ゆっくりのボールと小さなコート、簡単なルールで楽しくテニスをしよう！テニス初体験でも、軽いラケットですぐにゲームができる。戦略的な工夫もできて、自分だけのゲームメイキングを楽しもう！

●日時
5月18日（土）、6月22日（土）どちらも16:00～17:00
雨天順延
●対象者
競技未経験の小学生、1回につき10名まで
●連絡先
電話：090-6839-2125
メール：yokoyoshiyama@yahoo.co.jp

●会場
松江総合運動公園西側テニスコート
●準備するもの
帽子・飲み物・運動のできる服装・運動靴・タオル
●担当者
芦山 洋子

東部地区

ホッケー



全国大会優勝とオリンピック出場を目標に、ホッケーを始めてみませんか。講師はSelrio島根の選手です。体験会終了後、参加者は同会場でホッケー日本リーグSelrio島根のホームゲーム観戦（保護者有料）ができます。

●日時
6月23日（日）11:00～12:30
●対象者
小学生（男女）
●連絡先
メール：hockey.shimane@gmail.com



●会場
奥出雲町三成公園ホッケー場
●準備するもの
体操服、運動のできるシューズ
●担当者
藤原 昌樹

東部地区

ボクシング



ボクシングは危険？そんなことはありません。誰でも楽しめるスポーツなんです。ボクシングで体力的にも、精神的にも強くなろう。

●日時
①5月18日（土）10:00～11:30
②7月15日（月・祝）10:00～11:30
●対象者
小・中学生 各回20名
●連絡先 / eメールでお申込ください
メール：sugar-m@hi2.enjoy.ne.jp
お問合せ先：0852-67-1323

●会場
①大池ボクシングジム（出雲市湖陵町三部）
②シュガーナックルボクシングジム（松江市西津田2-2-20）
●準備するもの
上履き（体育館シューズ）・タオル・ドリンク・着替え
●担当者
県ボクシング連盟 廣澤（ひろさわ）

東部地区

レスリング

東部地区



レスリングは、握手に始まり握手で終わるスポーツです。礼儀や感謝の気持ちを教わることができます。マット運動等も取り入れており、柔軟性、瞬発力、体幹、筋力と全てにおいて向上します!体験会へのご参加をお待ちしております。

- 日時 8月開催予定(土曜日) 10:00~11:30
- 対象者 小中学生 30名程度
- 連絡先 メール: sawatani-takanari@edu.pref.shimane.jp

- 会場 松江工業高校レスリング場
- 準備するもの 運動ができる服装、運動靴(上履き)
- 担当者 澤谷 隆成

ウエイトリフティング

東部地区



小学校1年生も挙げられるバーベルを使用。体格、体力に合わせて楽しくトレーニングができます。中学生は全国大会に出場できます。どんなスポーツが知りたい人は見学できます(見学希望の場合も連絡をお願いします)。

- 日時 毎週日曜日 9:30~11:30
- 対象者 小学校1年生~中学校3年生
- 連絡先 二次元コードを読み取り、グーグルフォームより申込。または、メールが電話での申込。メール: ishikawahi58@gmail.com 電話: 090-8242-7467



- 会場 出雲農林高校ウエイトリフティング場
- 準備するもの 体育館シューズ、飲み物、タオルなど
- 担当者 石川 秀明(県ウエイトリフティング協会)

ハンドボール

東部地区



①大田、雲南からも参加されます。みんな初心者で、運動が苦手な人もたくさん。お問い合わせお待ちしております。②初めての方大歓迎です。高校生も一緒に教えてくれますので、お気軽に参加してください。

- 日時 ①毎月2回 土日 10:30~12:00 または 14:30~16:00 ②毎月1回 土日 9:00~10:30 または 13:30~15:00
- 対象者 ①小学1~6年生、②未就学児~中学3年生
- 連絡先 ①「ぼいっく 出雲」で検索(二次元コード参照) ②「松江ナビ」のイベントに掲載



- 会場 ①出雲市内体育館(その都度連絡します) ②松江南高校体育館
- 準備するもの 体育館シューズ、飲み物、タオルなど
- 担当者 ①南口 哲也 ②山根 貴志

卓球

東部地区



卓球は気軽に始められる、今大人気のスポーツです。松江、出雲、浜田会場とも冷暖房完備・きれいな卓球場で、卓球を楽しくやってみませんか!?ラケットの握り方などの基礎から専門のスタッフが丁寧に指導します。

- 日時 ①松江会場 5月26日(日) 13:30~15:00 ②出雲会場 5月26日(日) 10:30~12:00
- 対象者 ①、②ともに6歳~小学6年 各会場20名
- 連絡先 ①松江会場 メール: hiroki.i.@sanbg.com 電話: 0852-67-5880(携帯080-2917-5236) ②出雲会場 電話: 0853-31-9009

- 会場 ①さんびる卓球場 ②SRE出雲卓球場
- 準備するもの 上履き(2会場共通)
- 担当者 ①松江会場: 今林 浩喜 ②出雲会場: 飯塚 正樹

相撲

東部地区



相撲は礼儀や相手を思いやることを大切にしますが、同時に運動や遊びに必要な柔軟性や筋力をつけることができるスポーツです。特に小学校期には様々な体験をすることが大切です。他の競技に取組む人もぜひ!参加ください。

- 日時 8月28日(水)、9月4日(水) 両日とも 18:30~20:00
- 対象者 小学生1年生~中学3年生(男女)
- 連絡先 メール: naoe.comicen@gmail.com 電話: 080-9999-3549(時間帯により転送あり)

- 会場 斐川相撲道場(出雲市斐川町直江)
- 準備するもの タオル、着替え、飲み物、まわし(貸出あり) 運動のできる服装
- 担当者 武部 純実

バドミントン

東部地区



島根県にはバドミントン日本最高峰のS/Jリーグに所属する「ごうぎん女子バドミントンチーム」があります。とても魅力ある選手がたくさんいるごうぎんバドミントン部女子選手と一緒にバドミントンの楽しさを体験してみませんか?

- 日時 7月13日(土) 9:00~11:00
- 対象者 バドミントン未経験者、遊びでやったことのある方30名程度
- 連絡先 メールで申込: kouken0406@yahoo.co.jp*申込締切7/5(金) 名前・ふりがな・男女・小学校名・学年・経験の有無・保護者連絡先携帯番号をご記入ください

- 会場 鹿島総合体育館 サブアリーナ
- 準備するもの 運動のできる服装、シューズ ※ラケットやシャトルはこちらで準備します
- 担当者 足立 弘健

剣道

東部地区



剣道は自分を育てる道、相手を重んじる礼の道、生涯をかけて学ぶ道です。姿勢正しく、何事にもくじけない強い心、「はい」と大きな返事が身につく、気配りと感謝の心が育ちます。体験しましょう、大きな声で「メン、コテ、ドウ」

- 日時 9月29日(日) 8:30~12:30
- 対象者 ①小学3年生以上 30名 ②隠岐を除く出雲市以南(安来、松江、仁多、雲南、出雲)
- 連絡先 jun1958217ken.dou@outlook.jp 島根県剣道連盟事務局

- 会場 島根県立武道館(松江市)
- 準備するもの 運動のできる服装、汗拭き用タオル
- 担当者 島根県剣道連盟 事務局

ラグビーフットボール

東部地区



ラグビーを知らない、初めての方みなさんに、わかりやすく安全に指導します。ぜひお出かけください。

- 日時 9月8日(日) 9:30~11:00まで(1時間30分程度)
- 対象者 幼小中学生 100人
- 連絡先 二次元コードからお申し込みください。当日の受付もできますが、準備の都合上事前申込をお願いします。



- 会場 カミアリーナ(浜山公園体育館)
- 準備するもの 運動のできる服装、うわばき、給水、あせふき用タオル
- 担当者 新田 紀久

スポーツライミング

東部地区



ボルダリングは、自分の身体だけを使って壁を登るスポーツです。東京オリンピックで新種目にも選ばれました。年齢性別問わずに楽しめるスポーツなので、ぜひ体験にお越しください。

●日時
5月25日(土)、9月21日(土) 13:00~14:00
●対象者
小中学生 20名程度
●連絡先
0852-33-7939
Web,LINEからも申込できるように準備します。
<https://k-climb.matsue-freeclimbing.com/otoiawase.html>

●会場
ボルダリングジムK-Climb (松江市向島町)
●準備するもの
運動のできる服装
●担当者
阪井 学

カヌー 出雲地区

東部地区



希望があれば大人の方も子供と一緒に体験できるように準備します!水上をスピーディーに進む感覚を味わいませんか?レジャー用以外にも競技用の艇もありますので挑戦したい方お待ちしております!

●日時
6月23日(日)、7月14日(日)、7月28日(日)
時間 いずれも 9:00~11:00
●対象者
小学4年生~中学3年生(小学3年以下は保護者同伴での体験)20人
●連絡先
nakaokazuki092@gmail.com

●会場
神門川(長浜レガッタ艇庫)
●準備するもの
濡れてもよい服と靴(もしくはスリッパ)、着替え
●担当者
中尾 一稀

アーチェリー

東部地区



マイナースポーツ、アーチェリー!!名前は知っているけど、実際どんな競技!?実は年齢、性別問わず誰もが楽しめるスポーツ!的の中心に当たった時の爽快感は格別だよ!少しでも興味がある人はぜひ体験に来てね!

●日時
9月21日(土) 13:00~15:00
●対象者
中学生女子
●連絡先
QRコードより申し込みください。
携帯電話:090-2290-5367
メール:shimane-archery@yahoo.co.jp



●会場
松江東高校アーチェリー場
●準備するもの
運動のできる服装(袖がだぶつかないものがよい)、運動靴、帽子、タオル、飲み物
●担当者
森脇 崇

なぎなた

東部地区



なぎなたの長さは2m以上あります。自分の身長よりも長いものを自由に扱ってみましょう!初心者でも丁寧に指導します。興味のある方はぜひ参加してください。お待ちしております。

●日時
8月20日(火)、9月22日(日) 9:00~12:00
●対象者
小学1年~中学3年30名程度
●連絡先
メール:inoue@izumohokuryo-h.ed.jp

●会場
出雲北陵高校 黎明館道場
●準備するもの
運動のできる服装、飲物
●担当者
井上 美代

ボウリング

東部地区



ボウリングは国スポ競技で年齢問わず、楽しめるスポーツです。ピンを倒す爽快感を味わいに来ませんか?周りの子よりもちょっとうまくなりたくないですか?一緒に楽しみましょう!!

●日時
①出雲会場 6月23日(日) 10:00~12:00
●対象者
年齢制限など特になし 定員20名程度
●連絡先
メール:jbc.shimane.k@gmail.com

●会場
①出雲会場 出雲会館
●準備するもの
ソックス
●担当者
勝部 祐希

ゴルフ

東部地区



広いゴルフ場で球を打ったり転がしたりするのは気持ちいいよ!すぐには上手になれないかもしれないけど、たくさん仲間と一緒に楽しくゴルフをしよう!

●日時
①第2土曜日、第4土曜日(3月~12月) 14:00~17:00
②毎週金曜日 17:30~19:30
●対象者
①島根ゴルフ倶楽部ジュニア会員へ登録する(登録料無料)
②利用料550円(1回)※①②ともに5名の定員
●連絡先・担当者
電話 ①0853-67-0016(片寄) ②0852-31-8888(永田)

●会場
①島根ゴルフ倶楽部 出雲市美野町1652
②法吉ゴルフ倶楽部 松江市法吉町300-1
●準備するもの
運動のできる服装(帽子、運動靴)

トライアスロン

東部地区



自転車とランニングや、水泳とランニングなど、2つ以上の運動を組み合わせたマルチスポーツに挑戦してみませんか?トライアスロンにも挑戦できますよ!今、マルチスポーツ体験講習会参加者を募集中!さあ、あなたもチャレンジ!!

●日時
チャレンジ松江 7月20日(土) 8:30~12:00
●対象者
小学1年生~中学3年生 20人
●連絡先
県トライアスロン協会 母里(もり)
メール:mitsuru.morijp@gmail.com
電話:090-8604-7233

●会場
松江市立持田小学校プール他付近
●準備するもの
自転車・ヘルメット・水着・ゴーグル・着替え等
●担当者
母里 充



西部地区

ビーチバレーボール

西部地区



ビーチバレーは、砂の上で2人で行うスポーツです。2人しかいないため、常にボールに触れることができます。太陽の光、風の心地よさ、海の音やにおいなど自然を感じながら、砂の上で思いっきり体を動かしましょう。

●日時
9月21日(土) 9:00~12:00
●対象者
小学4~6年生
●連絡先
メール:takashita-katsumi@edu.pref.shimane.jp
電話:0855-27-0064

●会場
琴ヶ浜海水浴場(大田市)
●準備するもの
運動のできる服装、着替え、タオル、飲み物、帽子(必要であれば)
●担当者
高下 克己(浜田商業高校)
上野城将志(大東高校)

自分を超えろ、神話をつくれ

西部地区

自転車



自転車競技にチャレンジしてみませんか？島根から全国を制覇する夢と一緒に叶えましょう！日々の活動は自転車連盟のInstagramをご覧ください。詳しくは二次元コードから。



●日時
8月3日(土) 9:00~11:00
●対象者
中学生(10名)
●連絡先
メール: terra_micchy@sky.plala.or.jp
電話: 090-4897-9160
参加申し込みはこちらから



●会場
大田市自転車競技場
●準備するもの
運動できる服装
●担当者
寺本 道彦

西部地区

卓球



卓球は気軽に始められる、今人気のスポーツです。松江、出雲、浜田会場とも冷暖房完備・きれいな卓球場で、卓球を楽しくやってみませんか？ラケットの握り方などの基礎から専門のスタッフが丁寧に指導します。

●日時
浜田会場 5月25日(土) 10:00~11:30
●対象者
幼児~中学3年生 20名
●連絡先
メール: sre.hamada@my.izumo-net.ne.jp
電話: 0855-22-6900 (携帯090-9068-2785)

●会場
OTSジュニア卓球場(浜田市)
●準備するもの
上履き(3会場共通)
●担当者
岡本 慎司

西部地区

弓道



弓に興味をもっているけど、どうしたらいいのか、やり方がわからない人集合。本物の弓道場で、本物の弓をもって、本物の的に向かって、本物の矢を離してみましょ。弓道の達人が親切にお教えます。

●日時
8月4日(日) 13:30~16:30
●対象者
小学校6年~中学3年 12名
●連絡先
メール: suibun13@outlook.jp
電話: 080-1911-0773

●会場
益田運動公園 弓道場
(益田市乙吉町イ874)
●準備するもの
ソックスまたは足袋を履いてきてください
●担当者
中田 保

西部地区

カヌー 益田地区



トイレがないため、参加前に済ませてお越してください。着替え用の簡易 TENT を準備しております。楽しく水と戯れながら、平衡感覚などの体の機能を高めましょう！たくさんのご参加お待ちしております！

●日時
5月19日(日)、6月9日(日) 6月23日(日)、8月10日(土)、9月22日(日) 時間 午前9:00~11:00、午後13:00~15:00 ※8/10は午後のみ
●対象者
4歳以上(中学生以下は保護者同伴でお願いします) 毎回15名
保護者の方も体験されたい場合は割引もありますのでご相談ください。
●連絡先
masuda-canoer.4@gmail.com

●会場
益田市梁羽町河川敷
●準備するもの
濡れてもよい服と靴、タオル、着替え、水分
1名2,000円徴収します(保険代含む)。
●担当者
土田 泰聖、大畑 篤郎

西部地区

トライアスロン



自転車とランニングや、水泳とランニングなど、2つ以上の運動を組み合わせるマルチスポーツに挑戦してみませんか？トライアスロンにも挑戦できますよ！今、マルチスポーツ体験講習会参加者を募集中！さあ、あなたもチャレンジ！！

●日時
チャレンジ桜江 7月6日(土)、8月3日(土) 8:30~12:45
●対象者
小学3年生~中学3年生 最大20名
保護者の承諾を得ていること
●連絡先
メール: kimuratakashi.ironman@gmail.com
電話: 090-7547-5406 または島根県トライアスロン協会HPからも申し込み可能です



●会場
江津市立桜江小学校
●準備するもの
自転車・ヘルメット・水着・ゴーグル・キャップ・運動靴・着替え等
●担当者
島根県トライアスロン協会普及委員長 木村 孝

西部地区

隠岐地区

セーリング



セーリング(ヨット/ウインドサーフィン)は帆に風を受けたボートが水面を走る(進む)スポーツです。風のかた広い海の上を自由に走ってみませんか？海の上から普段と違った景色を眺めてみませんか？小型ヨットに乗って今までに経験したことのない爽快な体験をしよう！

●日時
5月12日(日)、6月23日(日)、7月28日(日) 時間13:00~16:00
●対象者
小学校5年生~中学3年生(保護者可)(小学生は保護者同伴でお願いします。中学生のみで参加の場合は同意書の提出をお願いします) 定員: 毎回5名(保護者除く)
●連絡先
電話: 090-3634-9124

●会場
隠岐の島町 立木ヨットハーバー
●準備するもの
濡れてもよい服装・靴、着替え、タオル、飲料など 参加費: 500円/人(施設使用料、伴走艇燃料費等)
●担当者
池田 薫

隠岐地区

トライアスロン



自転車とランニングや、水泳とランニングなど、2つ以上の運動を組み合わせるマルチスポーツに挑戦してみませんか？トライアスロンにも挑戦できますよ！今、マルチスポーツ体験講習会参加者を募集中！さあ、あなたもチャレンジ！！

●日時
島後地区 8月下旬で調整中/島前地区 7月~9月で調整中
●対象者
小学1年生~中学3年生 20人
●連絡先
県トライアスロン協会 母里(もり)
メール: mitsuru.morijp@gmail.com
電話: 090-8604-7233



●会場
島後地区 隠岐の島町内で調整中
島前地区 西ノ島町、海士町、知夫村それぞれで調整中
●準備するもの
自転車・ヘルメット・水着・ゴーグル・キャップ・運動靴・着替え等
●担当者
母里 充

隠岐地区