

自分を**超**えろ、**神**話を**つ**くれ

西部地区

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。陸上競技未経験でも参加可能です。

- 日時
11月の週末を予定
※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3年～6年 男女 40名
- 連絡先
メール／shimariku2030win@gmail.com

- 会場
江津市・益田市（予定）
- 準備するもの
運動ができる服装、室内シューズ、着替え、飲み物、など
- 担当者
森田 正利

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
11月24日（日）10：00～11：30
- 対象者
小・中学生 各回20名
- 連絡先
メール／sugar-m@hi2.enjoy.ne.jp
電 話／0852-67-1323

- 会場
益田ボクシングジム
（益田市赤城町18-6）
- 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

相撲



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。他の競技に組む人もぜひ！参加ください。

- 日時
10月8日（火）、15日（火）いずれも16：30～18：00
- 対象者
小学生1年生～中学3年生（男女）
10名程度
- 連絡先
メール／ooga.mitsunari@gmail.com
電 話／090-3638-3951

- 会場
益田市相撲場
- 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
大賀 満成

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
島前地区 2025年3月で調整中
- 対象者
小学1年生～中学3年生 15人
- 連絡先
県トライアスロン協会 母里
メール／mitsuru.mori.jp@gmail.com
電 話／090-8604-7233

- 会場
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・着替え等
- 担当者
母里 充



HPはこちら



集まれ！島根かみあり国スポ競技体験会！

（10月～令和7年3月実施分）



自分を**超**えろ、**神**話を**つ**くれ
島根かみあり国スポ全スポ
第84回国民スポーツ大会 2030 第29回全国障害者スポーツ大会



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

スケート



スピードを競うスピードスケートや美しさと技を競うフィギュアスケートを体験してみませんか？風を切って氷上を滑る気持ちよさをぜひ味わってください。日本スケート連盟指導員が基礎から丁寧に指導します。

- 日時
2025年1月中旬（湖遊館ホームページに掲載予定）
- 対象者
小中学生30名
- 連絡先
メール／梅木 s.umeki.stss@icloud.com
メール／深津 tamayuzu0920@gmail.com

- 会場
宍道湖公園湖遊館スケート場
- 準備するもの
動きやすい服装・防寒具
手袋・靴下
- 担当者
梅木・深津

スキー



スキーは、冬のスポーツの王者だ！自然の中で、楽しんだり、競い合ったりできるので、体にも心にもいいよ。スピードもスリルも満点。1日あるので、優しい経験豊富なコーチといっしょに楽しみながら体験だ！！

- 日時
1月18日（土）10：00～15：00
※詳細は島根県スキー連盟HP（下記アドレス）に掲載します <https://ski-shimane.org/>
- 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）
- 連絡先
メール／shingaichi@yahoo.co.jp
電 話／090-7502-1956

- 会場
飯南町
琴引フォレストパークスキー場
- 準備するもの
スキーウエアー・スキー用具
- 担当者
千原 佐介



HPはこちら

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

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。体験会開催前、参加者は同会場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
10月20日（日）13：30～15：00
※ホッケー日本リーグ試合進行状況により時間変更の可能性あり。
- 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



申込フォーム

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、精神的にも強くなるう。

●日時

①10月6日（日）10：00～11：30
②1月26日（日）10：00～11：30

●対象者

小・中学生 各回20名

●連絡先

メール／sugar-m@hi2.enjoy.ne.jp
電話／0852-67-1323

●会場

①出雲市立中部小学校
（出雲市斐川町4243）
②美保関体育館
（松江市美保関町下宇部尾556-1）

●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

新体操（男子）



男子新体操は、アクロバティックな技と迫力のある動きが特徴のスポーツです。体験会はマット運動と手具操作を指導者が丁寧に教えます。バク転にも挑戦できます。君の「できた!!」が夢への第一歩!!につながるはず。参加をお待ちしています。

●日時

11月9日（土）13：30～16：30

●対象者

小学4年生から6年生（男子）

●連絡先

メール／228yamage228@gmail.com
電話／090-6556-7399

●会場

出雲市総合体育館 サブアリーナ

●準備するもの

運動できる服装・飲み物・タオル

●担当者

山下 祐也

ウェイトリフティング



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、メールか電話での申込。
メール／ishikawahi58@gmail.com
電話／090-8242-7467

●会場

出雲農林高校ウェ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

県ウェイトリフティング協会 石川 秀明



申込フォーム

ハンドボール



①大田、雲南からも参加されてます。みんな初心者で、運動が苦手な人もたくさん。お問い合わせ待ってます。
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「ほいっく 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



申込フォーム

東部地区

フェンシング



パリオリンピックでも金メダルを獲得するなど、近年注目されています。騎士道精神に則り、相手への思いやりや礼儀を重んじるスポーツでもあります。簡易な装備を使って、フェンシングを楽しく体験してみましょう。

●日時

2月9日（日）10：00～12：00

●対象者

小学生1年生～中学3年生（男女）

●連絡先

メール／shimane.fencing.bureau@gmail.com

●会場

安来市民体育館 選手控室

●準備するもの

運動の出来る服装
体育館シューズ、飲み物等

●担当者

永井 遼

柔道



柔道というスポーツを知っていますか？難しい競技だと思いませんか？そんな疑問にお答え＆楽しく体験できる企画を考えました。今すでに柔道に取り組んでいる人も、そうでない人も一緒に柔道を楽しんでみませんか？

●日時

11月2日（土）9：00～12：00

●対象者

小学生・中学生

●連絡先

メール／tiyk461@gmail.com
申し込み等、上記アドレスにお問い合わせください。

●会場

島根県立武道館

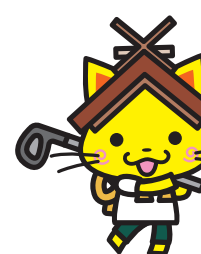
●準備するもの

柔道衣、柔道衣がない人は運動のできる服装、タオル、飲み物

●担当者

島根県柔道連盟
中嶋 晋也

ゴルフ



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

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）

●担当者

①片寄 ②永田

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

10月5日（土）9：00～11：00
10月27日（日）9：00～11：00
その他の日程は下記二次元コードよりご確認ください。

●対象者

小学生、中学生（10名）

●連絡先

メール：shimane.cf@gmail.com
詳細はこちらのHPからご確認ください。

●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



HPはこちら