自分を超えろ、神話をつくれ

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者が基礎から丁寧に指導します。

●日時
12月20日(土)18:30～20:30(氷上19:15～20:15)

●対象者
スケート初心者　又は　基本的なスケート滑走ができる者
小学１年生～６年生　30名程度

●連絡先
tamayuzu0920@gmail.com
s.umeki.stss@icloud.com

●会場
宍道湖公園　湖遊館(出雲市)

●準備するもの
防寒着(長袖・長ズボン)、手袋、
靴下(アンクルソックスでないもの)、着替え(濡れた場合)、ヘルメット(無料貸出あり)

●担当者
梅木　聖二・深津　紀恵

西部地区

剣　道

「メン・コテ・ドウ」大きな声で身体と心を鍛えましょう。剣道は人として正しい道を学ぶ武道です。

●日時
10月11日（土）　9:00～11:50

●対象者
大田市以西の小学4年生以上　定員：40名
(4年生未満の場合はご相談ください)

●連絡先
メールアドレスに児童、保護者の氏名・学年・連絡先を記載して申し込んでください。
jun1958217ken.dou@outlook.jp

●会場
島根県立体育館(浜田市)
島根県立石見武道館(浜田市)

●準備するもの
運動のできる服装、タオル持参

●担当者
島根県剣道連盟石見部各支部事務局

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を一緒に叶えましょう！日々の活動は自転車連盟のインスタグラムをご覧ください。詳しくは二次元コードから。

●日時
適宜練習会を開催しています。
ご希望の方は下記までお問い合わせください。
時間：9:00～11:00

●対象者
小学校(高学年)、中学生　定員：10名

●連絡先
メール／shimane-cf@gmail.com
電　話／090-4897-9160

●会場
益田市内

●準備するもの
運動できる服装

●担当者
寺本　道彦

二次元コード

卓球　浜田会場

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
12月7日(日)10:00～11:30

●対象者
幼児～中学3年生　20名

●連絡先
浜田会場：0855-22-6900　携帯090-9068-2785
メールアドレス　sre.hamada@my.izumo-net.ne.jp

●会場
浜田会場：ＯＴＳジュニア卓球場

●準備するもの
上履き

●担当者
浜田会場：岡本　慎司

隠岐地区

トライアスロン　チャレンジ西ノ島

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！さぁ、あなたもチャレンジ！！

●日時
2026年3月の午前中(調整中)

●対象者
小学1年生～中学3年生　15名
保護者の承諾を得ていること

●連絡先
チャレンジ西ノ島は島根県トライアスロン協会HPでご確認下さい。
(一社)島根県トライアスロン協会
Mail：mitsuru.morijp@gmail.com　電話：090-8604-7233

●会場
チャレンジ西ノ島：西ノ島総合公園ほか
海士町、知夫村(調整中)

●準備するもの
水泳用具、自転車、ヘルメット、ランニングシューズ、Tシャツ等

●担当者
母里　充

SHIMANE KAMIARI 2030

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7年度

集まれ！島根かみあり国スポ 競技体験会！

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。

（10月～令和８年３月実施分）

島根かみあり国スポ・全スポ 2030
自分を超える、神話をつくれ
第84回国民スポーツ大会　第29回全国障害者スポーツ大会
島根県観光キャラクター「しまねっこ」

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。
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

サッカー

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。その他イベント情報については島根県サッカー協会 HPで案内しています。

●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
松江総合運動公園補助競技場
子どもスポーツ広場

●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

男子新体操

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魅力のスポーツです。体験会は元全日本チャンピオンがマット運動と基本動作を丁寧に教えます。バク転・バク宙にも挑戦できます。君の「できた !!」が夢への第一歩 !参加をお待ちしています。

●日時
１/18(日)　13:30～17:00　体験会・大学生演技実演
毎週月曜日　18:30～20:30　毎週土曜日　13:30～16:00

●対象者
小学校３年生から中学1年生の男子

●連絡先
お申し込み、ご連絡は右の公式LINE二次元コードよりお申し込みください。
メール／sunrisesportsclubrg@gmail.com

●会場
平田高等学校体育館

●準備するもの
運動のできる服装、水筒、タオル

●担当者
髙橋　稜／080-8217-6311
山下裕也／090-6556-7399

公式LINE

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初めての方でも大歓迎。男女問わず、参加をお待ちしております。

①「ぽいっく　出雲」▶ 申込フォーム

②「松江ナビ」のイベントに掲載▶ 申込メール

●日時
①毎週 火・木 18:30～20:00 と月2回 休日 10:30～12:00
②毎週 木・土・日　木19:00～20:30　土日17:15～18:45

●対象者
小学生・中学生

●連絡先

●会場
①斐川第２体育館・出雲だんだんとまとアリーナ
②松江南高等学校体育館

●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 090-4801-8547
②山根　貴志 090-7973-5218

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を一緒に叶えましょう！
日々の活動は自転車連盟のインスタグラムをご覧ください。詳しくは二次元コードから。

●日時
10月26日(日)、12月6日(土)、12月7日(日)
土日の練習に参加可能です。上記以外の希望もご連絡ください。
時間：9:00～11:00

●対象者
小学校(高学年)、中学生　定員：10名

●連絡先
メール：shimane-cf@gmail.com／電話：090-4897-9160

●会場
大田市自転車競技場
出雲工業高等学校

●準備するもの
運動できる服装

●担当者
寺本　道彦

二次元コード

SHIMANE KAMIARI 2030

ウエイトリフティング

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。どんなスポーツか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
毎週土曜日:17:00～18:00
毎週日曜日:10:00～11:00

●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、メールか電話での申込。
メール:u_dig_izuno46@yahoo.co.jp
電話:080-8942-7155

●会場
出雲農林高等学校
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、タオル等

●担当者
寺本　育夫
上野　大瑚（連絡対応）

申込フォーム

ソフトボール

みんなでできるボール遊びから本格的なソフトボール体験まで、親子でも楽しむことのできる体験会です。
投げて、打って、走って！思いっきり体を動かそう！

●日時
11月16日(日)　10:00～10:50　幼児～小学2年生
11:00～12:00　小学3年生～小学6年生

●対象者
幼児～小学生　定員:30名

●連絡先
島根県ソフトボール協会 Mail:info@shimane-softball.net

●会場
雲南市立三刀屋中学校グランド
雨天:三刀屋中学校体育館

●準備するもの
飲み物、グローブ(あれば)貸出あり
雨天の場合は体育館シューズ

●担当者
舟木　千恵

申込フォーム

ライフル射撃

ライフル射撃とはライフル銃を使用し10m先にある固定された標的を撃ち、精度の高さを競う競技です。ヨーロッパを中心に始まったといわれており、現在国際大会では、参加国数が陸上競技に次いで多く、世界ではとても人気の高いスポーツです。

●日時
毎月1回　土曜日　13:30～15:00

●対象者
小学校４年生～中学校３年生　全学年(男・女)

●連絡先
参加希望される日の5日前迄に二次元コードよりお申し込みください。都合により日程変更していただく場合もございます。
連絡先アドレス／info@shonangakuen-h.ed.jp

●会場
立正大学淞南高校射撃場

●準備するもの
上履き、飲み物、
タオルなど

●担当者
木原　一也

申込フォーム

ラグビーフットボール

初めての方でも楽しめるように、ノンコンタクト（ぶつかり合いのない）のラグビーが中心ですので、安心して申し込みをしてください。

●日時
11月2日(日)14:30～16:00

●対象者
小中学生　全学年(男・女)

●連絡先
当日の受付　または　事前予約（二次元コード）

●会場
出雲だんだんとまとアリーナ　サブコート

●準備するもの
水筒、体育館シューズ(上履き)、タオル

●担当者
新田　紀久

申込フォーム

カヌー

昨年10月に美郷町信喜にカヌーパークみさとカヌーレimaiが完成しました。カヌーを保管できる倉庫とトレーニングルーム・研修室が完備されています。カヌーを楽しむには絶好の環境です。みなさん一度来てみてください。お待ちしています。

●日時
10月13日(月・祝)
時間　9:00～11:00もしくは13:00～15:00

●対象者
小学生・中学生　20名まで

●連絡先
メール／ hotta-ikuko@edu.pref.shimane.jp

●会場
カヌーパークみさとカヌーレimai

●準備するもの
着替え、サンダル(シューズ)、タオル、水分

●担当者
堀田　育子

ゴルフ

広いゴルフ場や練習場で球を打つのは気持ちいいよ！
すぐには上手になれないかもしれないけど、たくさんの仲間と楽しくゴルフをしよう！

●日時
①第2・第4土曜日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に登録する(登録料無料)
②利用料金550円(1回)※①②とも5名程度

●連絡先・担当者
電話　①0853-67-0016(片寄　巳津恵)
　　②0852-31-8888(永田　健)

●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)

自分を超えろ、神話をつくれ

フェンシング

テレビでも見ることが増えてきたフェンシング。
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
令和8年1月8日(木)16:15～17:15(予定)

●対象者
小学５年生～中学3年生　10名程度

●連絡先
080-1154-3863

●会場
安来市民体育館　選手控室

●準備するもの
長袖・長ズボン・体育館シューズ等

●担当者
永井　遼

申込フォーム

トライアスロン　チャレンジ加茂

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！さぁ、あなたもチャレンジ！！

●日時
10月13日(月・祝)8:30～12:00

●対象者
小学1年生～中学3年生　15名　保護者の承諾を得ていること

●連絡先
(一社)島根県トライアスロン協会
Mail:mitsuru.morijp@gmail.com
電話:090-8604-7233

●会場
雲南市B＆G加茂海洋センタープールほか

●準備するもの
水泳用具、自転車、ヘルメット、ランニングシューズ、Tシャツ等

●担当者
母里　充

申込フォーム

卓球　松江会場・出雲会場

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
松江会場:11月16日(日)13:30～15:00
出雲会場:11月16日(日)10:30～12:00

●対象者
6歳～小学6年生　各会場20名

●連絡先
松江会場:0852-67-5880　携帯 080-2917-5236
メールアドレス:hiroki.i@sanbg.com
出雲会場:0853-31-9009

●会場
松江会場:さんびる卓球場
出雲会場:SRE出雲卓球場

●準備するもの
上履き

●担当者
松江会場：今林　浩喜
出雲会場：飯塚　正樹

アイスホッケー

スケート靴を履いて、かっこいい防具をつけて、氷の上をビューンと滑ってみたいと思わない?スピード、パワー、戦略、そして情熱が織りなす、最高のスポーツ、それがアイスホッケーだ!初心者・女子選手大歓迎。スケートが滑れなくても大丈夫。コーチや大学生が1から丁寧に教えます!「やってみたい!」って思ったキミ、問い合わせ、体験お待ちしています!
気になる人は、"島根ブレイクジュニア"と検索!

●日時
①毎週月・水・金曜日　19:00～20:30
②毎週土曜日　18:00～19:00

●対象者
①小学１年生～中学3年生(クラブチームの練習)
②小学１年生～６年生(アイスホッケー教室)

●連絡先
メール:coach.shimane.plake.jr@gmail.com
二次元コードまたはメールからお申し込み下さい。

●会場
宍道湖公園湖遊館スケートリンク

●準備するもの
運動できる服装・着替え・長めの靴下
手袋・タオル

●担当者
石井　紘介

申込フォーム

ローイング

ローイング（ボート）競技は水上をオールを使って後ろ向きに進むスポーツです。水に浮きながら松江の景色を楽しんでみませんか。高校生が優しく教えてくれます。ぜひ体験してみてください。

●日時
10月19日(日)　8:30～11:00

●対象者
小中学生・10名

●連絡先
電　話:090-9500-3216
メール:shimane.hsrowing@gmail.com

●会場
島根県高校艇庫(くにびきメッセとなり)

●準備するもの
運動できる服装(ハーフパンツ推奨)、着替え、水分

●担当者
佐藤　秀人

申込メール

SHIMANE KAMIARI 2030