

# 自分を超えろ、神話をつくれ

## カヌー 益田地区



おだやかな川でカヌーを体験してみませんか？

●日時  
5月17日(日)、6月14日(日)、9月6日(日)  
時間 午前の部9:00~11:00、午後の部13:00~15:00

●会場  
益田川河川敷(益田市染羽町)

●対象者・定員  
小学生、中学生 各部10名



申込メール

●準備するもの  
濡れてもよい服装、サンダル、着替え、タオル、飲み物

●連絡先  
二次元コードより申込み

●担当者  
土田 泰聖

## トライアスロン チャレンジさくらえ



スイム(水泳)、バイク(自転車)、ラン(かけっこ)の3つの運動を連続して行うトライアスロンを経験してみませんか？安全講習の後は、ミニレースにも挑戦できます。あなたもかっこいいトライアスリートになれます。さあ、チャレンジ!!

●日時  
8月1日(土) 8:30~12:45

●会場  
江津市立桜江小学校

●対象者・定員  
小学1年生~中学3年生 20名



二次元コード

●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

●連絡先  
(一社)島根県トライアスロン協会普及委員長  
info@shimane-tri.jp

●担当者  
木村 孝

## ハンドボール



ハンドボールってなに？そんな方も大歓迎です。みんなで走って・跳んで・投げて、元気いっぱい仲間と一緒に体を動かしましょう。まずは、やってみよう!!

●日時  
毎週月+隔週土 19:00~21:00

●会場  
江津市立青陵中学校体育館

●対象者・定員  
たくさん体験に来てください！  
小学1年生~6年生

●準備するもの  
体育館シューズ、飲み物、タオルなど

●連絡先  
090-4573-4445

●担当者  
佐々木 寿

## レスリング 浜田



レスリングは握りに始まり握りに終わる競技で、礼儀と感謝を教わることができます。マット運動を通じて、柔軟性や瞬発力、体幹、筋力をバランスよく鍛えられます。心身ともに逞しく成長できるスポーツです。

●日時  
浜田レスリングクラブ  
木曜日18:30~20:30

●会場  
島根県立浜田水産高等学校

●対象者・定員  
幼児~中学生

●準備するもの  
動きやすい服装 上履き 飲み物

●連絡先  
takamurayuitarou@gmail.com

●担当者  
高村 雄太郎

## 隠岐地区

### トライアスロン チャレンジ隠岐



スイム(水泳)、バイク(自転車)、ラン(かけっこ)の3つの運動を連続して行うトライアスロンを経験してみませんか？安全講習の後は、ミニレースにも挑戦できます。あなたもかっこいいトライアスリートになれますよ。さあ、チャレンジ!!

●日時  
8月30日(日) 8:30~12:45

●会場  
島後地区(調整中)

●対象者・定員  
小学1年生~中学3年生 20名



二次元コード

●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

●連絡先  
(一社)島根県トライアスロン協会強化部長  
info@shimane-tri.jp

●担当者  
母里 充

### レスリング 隠岐



レスリングは握りに始まり握りに終わる競技で、礼儀と感謝を教わることができます。マット運動を通じて、柔軟性や瞬発力、体幹、筋力をバランスよく鍛えられます。心身ともに逞しく成長できるスポーツです。

●日時  
①隠岐レインボーレスリングクラブ  
毎週火曜日・木曜日・金曜日 17:30~19:30  
②隠岐島前Jr.レスリングクラブ  
月曜日 18:00~19:30 水曜日 18:00~19:30  
土曜日 10:00~12:00

●会場  
①隠岐の島町総合体育館  
②月・土曜日:島根県立隠岐島前高等学校 道場  
水曜日:西ノ島黒木小学校体育館

●対象者・定員  
小学生・中学生

●準備するもの  
動きやすい服装 上履き 飲み物

●連絡先  
takamurayuitarou@gmail.com

●担当者  
高村 雄太郎

### セーリング(ヨット)



風のかで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  
6月~8月の日曜日に3回程度開催予定(日程調整中)  
13:00~16:00

●会場  
隠岐の島町 立木ヨットハーバー

●対象者・定員  
小学校5年生~中学3年生 各回5名  
※保護者の参加も可能です。小学生は保護者同伴でお願いいたします。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。

●準備するもの  
濡れてもよい服装・靴、着替え、タオル、飲み物など  
参加費:500円

●連絡先  
池田 薫 090-3634-9124

●担当者  
島根県ヨット連盟 池田 薫

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。

# 集まれ! 島根かみあり国スポ競技体験会!

(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。

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。

自分を超えろ、神話をつくれ

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

### 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  
①9:00~10:00 ②13:00~14:00

●会場  
①島根県立水泳プール  
②島根スイミングスクール松江

●対象者・定員  
幼児~小学6年生(15m程度泳げること) 20名

●準備するもの  
水着、帽子、ゴーグル、タオル

●連絡先  
問合せ先:一般財団法人島根県水泳連盟 AS委員会  
電話:0852-26-5767、メール:kyouka@shimane-suiren.jp

●担当者  
竹内 久美子

### 飛込



飛込は高いところからジャンプして飛び込む話題のスポーツです。自分で高さを選んで挑戦してみよう!飛び込むのはドキドキするけどとっても気持ちがいい楽しいよ!なかなかできない体験ですのでぜひ待てるよ!

●日時  
7月25日(土)13:00~14:00  
8月1日(土)13:00~14:00

●会場  
島根県立水泳プール 飛込場

●対象者・定員  
小学生 30名

●準備するもの  
水着、タオル

●連絡先  
aobanban0322ten@gmail.com

●担当者  
高見 青葉 080-1933-5879



申込フォーム

### 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  
毎週木・土曜日  
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)

●会場  
松江総合運動公園補助競技場 子どもスポーツ広場

●対象者・定員  
未就学児(年少)~小学生

●準備するもの  
動きやすい服装、シューズ、水筒、タオル

●連絡先  
メール:s-pitch@tx.miracle.ne.jp/電話:0852-32-4673

●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!!」が夢の第一歩につながるかも!参加をお待ちしています。

●日時  
毎週月曜日 18:30~20:30  
毎週土曜日 13:30~16:00  
7月下旬 ※日時・場所は未定です。参加希望者に後日連絡します。

●会場  
島根県立平田高等学校

●対象者・定員  
小学校3年生から中学2年生の男子

●準備するもの  
運動のできる服装、水筒、タオル

●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

●担当者  
高橋 稜 : 080-8217-6311 山下 祐也 : 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います。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います。  
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毎週月・木 + 不定期休日  
平日:18:30~20:00、休日:10:30~12:00  
②毎週木・土・日 木:19:00~20:30、土日:17:15~18:45

●会場  
①月:アクティひかわ体育館  
木:だんだんととアリーナ  
休日:都度連絡  
②島根県立松江南高等学校体育館

●対象者・定員  
たくさん体験に来てください! 小学生・中学生

●準備するもの  
体育館シューズ、飲み物、タオルなど

●連絡先  
①「ほいっく 出雲」で検索 ②「松江ナビ」のイベントに掲載

●担当者  
①南口 哲也090-4801-8547 ②山根 貴志090-7973-5218



申込メール

### 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インスタグラムをご覧ください。

●日時  
小学生・中学生向け:毎月1回 中学生対象:毎週土日  
時間:9:00~11:00  
詳しくは二次元コードよりご確認ください。

●会場  
大田自転車競技場 または 三瓶山西の原

●対象者・定員  
小学生(高学年)、中学生 定員:10名

●準備するもの  
運動できる服装

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

●担当者  
寺本 道彦



Instagram

### 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。島根県成年女子代表チーム「Citrine SHIMANE(シトリンしまね)」の選手と一緒に投げて、打って、走って!思いっきり体を動かそう!

●日時  
5月24日(日) 10:00~11:30

●会場  
雲南市加茂中央公園スポーツの丘野球場(雨天:雲南市立加茂中学校体育館)

●対象者・定員  
幼児~小学生 定員:30名

●準備するもの  
飲み物、運動靴(雨天の場合は上履きを持参)

●連絡先  
info@shimane-softball.net

●担当者  
舟木 千恵



申込フォーム

# 自分を超えろ、神話をつくれ

## ライフル射撃



島根アスリートキッズ2期生 全国大会 準優勝!!  
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回程度 10:30~12:00
- 会場 立正大学浜南高等学校射撃場
- 対象者・定員 小学6年生~中学3年生 12名まで

- 準備するもの 室内用シューズ・ジャージ着用
- 連絡先 二次元コードよりお申し込みください。
- 担当者 木原 一也



申込フォーム

## ラグビーフットボール



タグラグビーを中心に幼児でも体験できる活動を行いますので、安心して申し込みをしてください。

- 日時 6月27日(土) 10:00~11:30
- 会場 島根県立出雲工業高等学校体育館
- 対象者・定員 幼児~小学生

- 準備するもの 水筒、上履き(運動ができるもの)、汗拭き用タオル
- 連絡先 二次元コードから申込(事前申込がなくても当日受付できます)
- 担当者 新田 紀久



申込フォーム

## カヌー 出雲地区



水上での速さを競うカヌー Sprintという競技です。レジャーカヤックから始め、希望があれば乗ることが非常に難しい競技用カヌーも体験できます。

- 日時 6月21日(日) 9:30~11:30  
8月11日(火・祝) 9:30~11:30
- 会場 神戸川 長浜レガッタ艇庫
- 対象者・定員 小学生~中学生 10名

- 準備するもの 濡れても良い服、濡れても良い靴(サンダル可)、着替え、タオル、飲み物
- 連絡先 ishihara-okito1@ict.shimane.ed.jp  
0853-28-0321(島根県立出雲農林高等学校)
- 担当者 石原 起人

## 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! 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
- 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

- 対象者・定員 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
- 準備するもの 運動のできる服装(帽子、運動靴)
- 連絡先・担当者 電話 ①0853-67-0016(片寄 巳津恵)  
②0852-31-8888(永田 健)

## トライアスロン チャレンジ松江



スイム(水泳)、バイク(自転車)、ラン(かけっこ)の3つの運動を連続して行うトライアスロンを経験してみませんか? 安全講習の後は、ミニレースにも挑戦できます。あなたもカッコいいトライアスリートになりますよ。さあ、チャレンジ!!

- 日時 7月12日(日) 8:30~12:00
- 会場 松江市立持田小学校
- 対象者・定員 小学1年生~中学3年生 20名

- 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
- 連絡先 (一社)島根県トライアスロン協会審判委員長 info@shimane-tri.jp
- 担当者 大内 和枝



二次元コード

## 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 毎月第2、4日曜日 10:00~11:00 (同じ時間帯にJ教室をやっていることもあります)
- 会場 島根県立出雲農林高等学校ウェイトリフティング場
- 対象者・定員 小学校1年生~中学校3年生

- 準備するもの 体育館シューズ、飲み物、タオル等
- 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:u\_dig\_izuno46@yahoo.co.jp 電話:080-8942-7155
- 担当者 寺本 育夫 上野 大湖(連絡対応)



申込フォーム

## アーチェリー



アーチェリーは、年齢、性別問わず、誰もが楽しめるスポーツです。的の中心に当たった時の爽快感は格別です。興味のある人は、ぜひ、体験に来てください。

- 日時 6月14日(日) 13:30~15:30
- 会場 サン・アビリティーズいすも
- 対象者・定員 中学生 10名

- 準備するもの 運動のできる服装(袖がだぶつかないもの)、運動靴(体育館用)、タオル、飲み物
- 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
- 担当者 森脇 崇



申込フォーム

## 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(日) 9:00~11:50
- 会場 島根県立武道館
- 対象者・定員 県東部(出雲市以东)小学生高学年(5年・6年)~中学1年生 定員:30名

- 準備するもの タオル、飲料水(水筒可)
- 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 090-1188-5045
- 担当者 島根県剣道連盟 事務局 鬼村 純

# 自分を超えろ、神話をつくれ

## 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:5月17日(日)13:30~15:00  
出雲会場:5月17日(日)10:30~12:00
- 会場 松江会場:さんびる卓球場 出雲会場:SRE出雲卓球場
- 対象者・定員 6歳~小学6年生 各会場20名

- 準備するもの 上履き
- 連絡先 松江会場:0852-67-5880 携帯 080-2917-5236  
メールアドレス:hiroki.j@sanbg.com  
出雲会場:0853-31-9009
- 担当者 松江会場:今林 浩喜 出雲会場:飯塚 正樹

## ローイング



ローイング(ボート)はオールを使って後ろ向きに艇を進ませる水上スポーツです。水の上から松江の景色をながめてみませんか?

- 日時 7~8月の土・日を予定 9:00~11:00  
※参加希望者と後日、日程調整いたします
- 会場 島根県高校艇庫(くにびきメッセとなり)
- 対象者・定員 小学4年生~中学3年生 10名程度

- 準備するもの 着替え、帽子、タオル、飲料
- 連絡先 メール:oohasigawa.rowing@gmail.com  
申込フォーム:右の二次元コードより申込み
- 担当者 佐藤 秀人



申込フォーム

## レスリング 松江・雲南



レスリングは握りに始まり握手に終わる競技で、礼儀と感謝を教わることができます。マット運動を通じて、柔軟性や瞬発力、体幹、筋力をバランスよく鍛えられます。心身ともに逞しく成長できるスポーツです。

- 日時 ①松江レスリングクラブ 火曜日18:30~20:00  
②リアンレスリングクラブ 月・水・金曜日19:00~20:30  
③加茂B&Gレスリングクラブ 小学生~中学生:月・木曜日18:30~20:30  
中学生:火・金曜日18:00~19:45  
幼児~中学生:土曜日14:00~17:00
- 会場 ①島根県立武道館 ②島根県立松江工業高等学校  
③雲南市加茂B&G海洋センター

- 対象者・定員 ①小学生・中学生 ②幼児~中学生 ③幼児~中学生
- 準備するもの 動きやすい服装 上履き 飲み物
- 連絡先 takamurayutarou@gmail.com
- 担当者 高村 雄太郎

## 西部地区

### 水球



泳ぐのが好き! ボールを投げるのが得意! そんなキミたちの参加を待っています。仲間とパスを繋いで、水上のゴールへ思いっきりシュートを打ってみよう!!

- 日時 第1回:7月19日(日)10:00から12:00  
第2回:8月2日(日)10:00から12:00
- 会場 島根SS江津
- 対象者・定員 小学生から中学生まで、どなたでも大歓迎!  
※プールの水深は120cmです。足がつく深さなので、泳ぎが少し苦手な子でも安心して参加できます。

- 準備するもの 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、飲み物(水分補給用)
- 連絡先 参加をご希望の方、またはご質問がある方はお気軽にお電話ください。島根SS江津 電話番号:0855-52-0005
- 担当者 新田 翔胡(にったしょうご)

### ローイング



ローイング競技は、ボートに乗りスピードを競う競技です。仲間と息を合わせて一緒にゴールを目指しましょう。水面を滑るような感覚は、自然と一体になったかのようで、心地よい風と水の音は気持ちが良いです。

- 日時 6/28、7/19、8/2、8/23、9/27、10/18、11/8、1/17、2/21、3/14 日曜日の午前中9:00~11:00
- 会場 江津市江津町1346 島根県立江津工業高等学校ボート部艇庫
- 対象者・定員 小学校4年生以上 要相談 5名

- 準備するもの 飲み物の、濡れても良い服・着替え等
- 連絡先 沖田照晃 090-4898-8476 hzw01017@nifty.com
- 担当者 沖田 照晃

### 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 6月7日(日)10:00~11:30
- 会場 浜田会場:OTSジュニア卓球場
- 対象者・定員 幼児~中学3年生 20名

- 準備するもの 上履き
- 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
- 担当者 浜田会場:岡本 慎司

### 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よう。弓道の達人が親切にお教えます。

- 日時 8月2日(日) 13:30~16:30
- 会場 益田運動公園 弓道場(益田市乙吉町1874)
- 対象者・定員 小学6年生~中学3年生 12名まで

- 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
- 連絡先 メール:suibun13@outlook.jp 電話:080-1911-0773
- 担当者 中田 保

### カヌー 美郷地区



自然に恵まれた環境でカヌー体験できます。是非、暑い夏をカヌーパークみさとでカヌーに乗って楽しく、涼しんで過ごしませんか。

- 日時 6月28日(日)、7月26日(日)、8月9日(日)、8月30日(日)、10月25日(日) 時間 13:00~15:00
- 会場 カヌーパークみさとカヌーレ IMAI
- 対象者・定員 小学生・中学生 20名程度

- 準備するもの 着替え・サンダル(シューズ)・タオル・飲み物・帽子・個人でライフジャケット持参してもOK
- 連絡先 080-3986-1953 maxtusuguni@i.softbank.jp
- 担当者 堀田 育子