

自分を**超**えろ、**神**話をつくれ

西部 地区

レスリング 浜田



レスリングは握手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

浜田レスリングクラブ
木曜日18:30～20:30

●対象者

幼児～中学生

●会場

島根県立浜田水産高等学校

●準備するもの

動きやすい服装 上履き 飲み物

●申込方法・連絡先

takamurayuitarou@gmail.com

●担当者

高村 雄太郎

陸上 浜田会場



出雲と浜田の2会場でダッシュ王グランプリを開催します。ダッシュ王とは【20m】という短い距離をかけっこ感覚で競い合うことで、運動をみんなで楽しむことを目的としております。目指せ!! 未来のスプリンター! 盗塁王! 快速ストライカー!

●日時

11月14日(土)13:00～17:00
(12時30分から受付を行います。)

●対象者・定員

島根県内の小学生/先着150名

●会場

島根県立体育館(浜田市)



申込フォーム

●準備するもの

体育館シューズ、動ける服装、飲み物

●申込方法・連絡先

個人申込で二次元コードを利用して申込をしていただきます。

●担当者

本田 翔梧

ハンドボール 江津



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・飛んで・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 + 隔週土曜日 19:00～21:00

●対象者

小学1年生～6年生
たくさん体験に来てください!

●会場

江津市立青陵中学校体育館

●準備するもの

体育館シューズ、飲み物、タオルなど

●申込方法・連絡先

090-4573-4445

●担当者

佐々木 寿

カヌー 美郷地区



自然に恵まれた環境と秋空の中、カヌーパークみさとカヌーレIMAIでカヌー体験しませんか。

●日時

10月25日(日)、11月3日(火・祝)、11月15日(日)
時間 13:00～15:00

●対象者・定員

小学生・中学生 定員:20名

●会場

カヌーパークみさとカヌーレIMAI



申込フォーム

●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、個人のライフジャケット持参可

●申込方法・連絡先

Googleフォームまたはメールからお申込みください。
メール ikukohotta555@outlook.jp / 電話 080-3986-1953

●担当者

堀田 育子

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

10/18(日)、11/8(日)、1/17(日)、2/21(日)、3/14(日)
時間 9:00～11:00

●対象者

小学校4年生以上 要相談 5名

●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

●準備するもの

飲み物の、濡れても良い服・靴、着替え等

●申込方法・連絡先

090-4898-8476 hzw01017@nifty.com

●担当者

沖田照晃

隠岐 地区

レスリング 隠岐



レスリングは握手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

●対象者

小学生・中学生

●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:西ノ島旧黒木小学校体育館

●準備するもの

動きやすい服装 上履き 飲み物

●申込方法・連絡先

takamurayuitarou@gmail.com

●担当者

高村 雄太郎

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!

(10月～3月実施分)



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
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
島根県観光キャラクター「しまねこ」



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

アイスホッケー



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! フロアボールという、体育館でできるホッケーもできます! 「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、「島根プレイフジュニア」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
③月1回氷上(土曜日)、月1回フロアボール(日曜日)
土曜17:00～18:00(氷上)、日曜10:00～12:00(フロアボール)

●対象者・定員

①小学1年生～中学3年生(クラブチームの練習)
定員:10名程度
②小学1年生～6年生(アイスホッケー教室) 定員:30名
③幼児～高校生 定員:20名

●会場

宍道湖公園湖遊館スケートリンク
旧東小学校体育館(フロアボール)

●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・長靴・体育館シューズ

●申込方法・連絡先

二次元コードまたはメールからお申し込みください。
メール/coach.shimane.plake.jp@gmail.com

●担当者

伊藤 雅



申込フォーム

陸上 出雲会場



出雲と浜田の2会場でダッシュ王グランプリを開催します。ダッシュ王とは【20m】という短い距離をかけっこ感覚で競い合うことで、運動をみんなで楽しむことを目的としております。目指せ!! 未来のスプリンター! 盗塁王! 快速ストライカー!

●日時

12月6日(日)13:00～17:00
(12時30分から受付を行います。)

●対象者・定員

島根県内の小学生/先着150名

●会場

出雲だんだんとまとアリーナ(出雲市)



申込フォーム

●準備するもの

体育館シューズ、動ける服装、飲み物

●申込方法・連絡先

個人申込で二次元コードを利用して申込をしていただきます。

●担当者

金子 敬志

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

毎週木・土曜日
木曜日(未就学児・小学1年 16:00～17:00
小学2年～小学6年 17:30～18:30)
土曜日(未就学児・小学1年 16:00～17:00、
小学2年～小学6年 17:00～18:00)

●対象者

未就学児(年少)～小学生

●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

●申込方法・連絡先

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

●担当者

小松 寛規

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

10月～11月の土・日を予定 9:00～11:00
※参加者と後日、日程調整いたします

●対象者・定員

小学4年生～中学3年生 定員:10名程度

●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

着替え、帽子、タオル、飲料

●申込方法・連絡先

二次元コードより申込みまたは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。
oohasigawa.rowing@gmail.com

●担当者

佐藤 秀人



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。
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、打って、走って! 思いっきり体を動かそう!

●日時

11月15日(日)9:30～(受付)
10:00～11:30

●対象者・定員

幼児～小学生 定員:30名

●会場

雲南市立三刀屋中学校グラウンド
(雨天:雲南市立三刀屋中学校武道場)



申込フォーム

●準備するもの

飲み物、運動靴(雨天の場合は上履き持参)

●申込方法・連絡先

Googleフォームから申し込んでください。

●担当者

藤原 伊世



ボクシング



やってみないとわからない魅力ある競技です。ぜひこの機会に体験してみてください。

- 日時
12月20日(日) 13:30～
- 対象者・定員
小学生～中学生 定員:10名
- 会場
シュガーナックル松江店
(松江市西津田2-2-20)

- 準備するもの
運動できる衣類・上履き・タオル・着替え
- 申込方法・連絡先
メール/sugar-m@hi2.enjoy.ne.jp
電話/0852-67-1323(廣澤)
メール/izumobox@gmail.com
電話/090-7379-6439(藤井)
- 担当者
廣澤・藤井

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
- 対象者
小学校3年生から中学3年生の男子
- 会場
島根県立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

- 申込方法・連絡先
お申し込み、ご連絡は公式LINE二次元コードよりお申し込みください。
メール:sunrisesportsclubrg@gmail.com
電話:080-8217-6311
- 担当者
高橋 稜



公式LINE

レスリング 松江・雲南



レスリングは握手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 水・金曜日 18:30～19:30
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
- 対象者
①小学生・中学生
②幼児～中学生
③幼児～中学生

- 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
- 準備するもの
動きやすい服装 上履き 飲み物
- 申込方法・連絡先
takamurayutarou@gmail.com
- 担当者
高村 雄太郎

ウエイトリフティング



小学1年生も挙げられるバーベルを使用します。体格、体力に合わせ楽しく活動できます。ウエイトリフティングは中学生から始めても全国大会を目指せる競技です。見学のみでも構いません。(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Jr教室をやっていることもあります)
- 対象者
小学校1年生～中学校3年生
- 会場
島根県立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、タオルなど

- 申込方法・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

ハンドボール 出雲・松江



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毎週火・木 + 不定期休日 平日 18:30～20:00
休日 日時については申込フォームをご確認ください。
②毎週木・土・日 木 19:00～20:30
土日 17:15～18:45
- 対象者
①小学生・中学生
②小学生・中学生
たくさん体験に来てください!
- 会場
①斐川第1体育館・だんだんととアリーナなど
②島根県立松江高等学校体育館

- 準備するもの
体育館シューズ、飲み物、タオルなど
- 申込方法・連絡先
①「ばいっく 出雲」で検索
②「松江ナビ」のイベントに掲載
または担当者へ連絡
- 担当者
①南口 哲也 090-4801-8547
②山根 貴志 090-7973-5218



申込フォーム



申込メール

フェンシング



島根県でも国スポ、インターハイなどで上位入賞者が出ているフェンシング。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
11月7日(土)10:00～11:00(予定)
- 対象者・定員
小学生～中学生 定員:10名
- 会場
広瀬中央公園総合体育館



申込フォーム

- 準備するもの
運動が出来る服装(長ズボン必須)・体育館シューズ
- 申込方法・連絡先
Googleフォームから申し込んでください。
- 担当者
永井 遼

ライフル射撃



ライフル射撃はミリ単位を狙う「コントロール力」「集中力」「達成感」を味わえるスポーツです。今回は、本物のビームライフル銃を体験できる貴重なチャンスです!皆様のご参加、お待ちしております。

- 日時
10月17日(土)・11月21日(土)
10:30～12:00(10:15 受付開始)
- 対象者・定員
小学校5年生以上 定員:10名
- 会場
立正大学湘南高等学校ライフル射撃場



申込フォーム

- 準備するもの
室内用スリッパ又は体育館シューズ・飲み物
- 申込方法・連絡先
島根県松江市大庭町1794-2 立正大学湘南高等学校 木原 一也
TEL:0852-21-9634
E-mail: kihara@risshodaishonan.com
- 担当者
木原 一也

剣道



「メン・ドウ・コテ」大きな声で体験してみよう。剣道は「礼」を学ぶ人としての「みち」

- 日時
10月11日(日) 9:30～12:00
- 対象者・定員
出雲以東の小学生高学年～中学1年生
定員:30名
- 会場
島根県立武道館

- 準備するもの
水筒、タオル、運動のできる服装
- 申込方法・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
- 担当者
島根県剣道連盟事務局 鬼村 純

ラグビーフットボール



タグラグビーを中心に小さなお子様でも楽しめる運動を行います。当日参加も受け付けますが、準備の都合上できるだけ事前申し込みをお願いします。

- 日時
11月3日(火・祝) 10:00～11:30
- 対象者・定員
幼児、小学生 定員:30名
- 会場
出雲市だんだんととアリーナ サブアリーナ

- 準備するもの
運動のできる服装、上ばき、水筒、タオル
- 申込方法・連絡先
Googleフォームからお申込ください。
- 担当者
新田 紀久



申込フォーム

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
- 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)
※定員①②とも5名程度

- 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)
- 申込方法・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



オリンピック/パラリンピック種目にもなっているトライアスロンに挑戦してみませんか? いや、それはまだ無理かと思うかもしれませんが、身近にある自転車とランニング(デュアスロン)や、水泳とランニング(アクアスロン)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よう。オリパラ体験を兼ねた体験講習会参加者を募集しています。あなたもチャレンジ!!

- 日時
10月12日(月・祝) 8:30～12:00
- 対象者・定員
小学生～中学生 定員:20名
(当日参加費として保険代200円を徴収します)
- 会場
雲南市加茂B & G海洋センターラソンテール
ラメール駐車場

- 準備するもの
水泳用具(水着、ゴーグル)、着替え(少し大きめな化繊のTシャツなど上半身に羽織るもの)、足拭きタオル、自転車(貸し出しもあり)、ヘルメット、運動靴
- 申込方法・連絡先・担当者
雲南市加茂B & G海洋センターラソンテール
TEL:0854-49-7100
mail: bgkamo@bg-unnan.com
島根県トライアスロン協会 母里(もり)
TEL:090-8604-7233
mail: mitsuru.morijp@gmail.com



申込フォーム