

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。いろいろ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「しまねっこ」



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たく
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
せて楽しく活動できま
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・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ス
ポーツに挑戦してみましよう。
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
ブル
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
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