

2026 スポーツ体験会のご案内

スポーツ体験会参加にあたって

- 申込先は裏面をご参照ください。各競技申込先が異なりますので、ご注意ください。
- 詳しくは各スポーツ体験会の担当者にお問い合わせください。



飛込 Diving

プールに思いっきり飛び込んでみよう!! トランポリンも体験できるよ。

プログラム内容 ▶▶ トランポリン・飛込体験

日 時	令和8年1月17日(土) 10:00~12:00	持ち物	水着、タオル、運動できる服装、飲み物、参加料(保険代) 800円
会 場	三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 水泳場	申込締切	令和7年12月26日(金)
対 象	小学1年生~小学6年生(25m以上泳げる子)		
定 員	30名		



水球 Water polo

水球とは、水の中で行うハンドボールのような競技です。ゴールキーパーを含めた7人対7人で点を取り合い勝敗を競います。素早く力強いプレーから迫力ある点の取り合いが魅力で、「キングオブスポーツ」と呼ばれています。

プログラム内容 ▶▶ ①鈴鹿市の水球チーム「リヴィエール三重」の育成コースの練習を体験できます。②水球の基本動作やパス・シュート、ゲーム体験をします!

日 時	①令和8年1月14日(水)・21日(水)・28日(水) 18:00~20:00(17:45集合) ②2月23日(月・祝) 9:00~11:00(8:50集合)	定 員	①各回5名 ②30名
会 場	三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 水泳場	持ち物	水着、水泳用キャップ、バスタオル、ゴーグル、保険代1,000円
対 象	小学1年生~中学3年生(男女問いません)	申込締切	①各回の週の月曜日まで ②2月16日(月)まで



アーティスティックスイミング Artistic swimming

プール内で音楽に合わせてさまざまな動き、演技を行い、技の完成度や芸術性などを競う水泳競技。

プログラム内容 ▶▶ プール内で音楽に合わせて簡単な演技を体験してみましょう。

日 時	令和8年3月14日(土)・15日(日)・21日(土)・22日(日) 12:00~14:00	定 員	各10名
会 場	三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 水泳場	持ち物	保険代300円、鼻せん代200円、水着、帽子、ゴーグル、タオル、飲み物
対 象	背泳ぎ、クロール、平泳ぎのできる小学1年生~小学6年生(男女問いません)	申込締切	実施日前日



ローイング Rowing

ボート漕ぎと同じ動作を習得できるローイングエルゴメーターを体験。希望者には当日併催されているエルゴ大会に参加可能。安定した艇(ナックルフォア)に乗艇予定。

プログラム内容 ▶▶ ローイングエルゴ体験・ナックルフォア乗艇・エルゴ大会参加(希望者)

日 時	令和7年12月20日(土) 13:00~15:00	持ち物	防寒対策、帽子、運動ができる服装、着替え、水分、サンダル、体育館シューズ、保険代(一人500円)
会 場	大台町B&G海洋センター体育館・艇庫	申込締切	令和7年12月19日(金)
対 象	小学3年生~中学3年生及びその保護者		
定 員	6名		



相撲 Sumo

明るく、楽しく、いきいきと、子供たちが取り組める環境です。

プログラム内容 ▶▶ 遊びを取り入れた相撲の基本を楽しく行えます。※授業や部活動にも活用できます。

日 時	土曜日(毎月)、祝日、長期休業中(春・夏・冬休み ※12月29日~1月4日休業予定) 9:30~11:30	定 員	各10名程度
会 場	宇治山田商業高等学校 相撲場	持ち物	タオル・水筒・ジャージなど(※参加される場合は各自で保険をかけていただきます)
対 象	小学生・中学生・指導者等	申込締切	なし



フェンシング Fencing

オリンピックで金メダルを獲得し、今盛り上がっているスポーツ!競技人口も増えていきます。体だけでなく頭も使うとても楽しいスポーツです。ぜひ体験してみましょう!

プログラム内容 ▶▶ 近くでフェンシング観戦 おもちゃの剣でフェンシング体験(痛くありません)

日 時	令和8年1月31日(土) 13:00~15:00	持ち物	運動できる服装、室内用の運動できる靴(体育館シューズなど)、参加料1人100円
会 場	海星高等学校	申込締切	体験会の2週間前
対 象	小学1年生~小学6年生		
定 員	40名		



ウェイトリフティング Weight lifting

オリンピック種目の競技で、男女体重別階級に分かれ記録を競います。令和7年度国民スポーツ大会では三重県チーム(男女)が天皇杯総合優勝し日本一になりました。

プログラム内容 ▶▶ ●ウェイトリフティングってどんなスポーツ?(講話・映像紹介) ●正しい姿勢づくり・動作づくり体験(棒や軽いバーベルを使用) ●デモンストレーション(現役選手の模範演技) ●質問コーナーほか

日 時	【四日市市北部・菰野町会場、四日市市南部会場、鈴鹿市会場、亀山市・津市会場】令和8年1月24日(土) 13:30~15:00 【鈴鹿市 鈴鹿大学会場】2月1日(日)(鈴鹿市会場のみ・鈴鹿大学) 9:00受付・体験会9:30~11:00	対 象	小学5~6年生、中学1~3年生
会 場	四日市市北部・菰野町会場(四日市中央工業高校)、四日市市南部会場(四日市工業高校)、鈴鹿市会場(鈴鹿大学、石薬師高校)、亀山市・津市会場(亀山高校) ※お近くの会場で体験会に参加してください。	定 員	各会場10名まで
		持ち物	運動のできる服装、運動靴、タオル、飲料
		申込締切	保険申し込みの関係で、1月22日(木)までとします



なぎなた Naginata

なぎなたは全身運動です。左右均一の動きが多く、バランスの取れた体を作り、正しく美しい姿勢を身につけることができ、礼儀作法が身に付きます。

プログラム内容 ▶▶ なぎなたの基本(構え、足さばき、面打ちなど)

日 時	令和8年3月7日(土) 10:00~11:30(受付 9:30~)	定 員	先着20名
会 場	NHW三重武道館 剣道場	持ち物	保険料800円、運動ができる服装、飲み物
対 象	小学1年生~中学3年生	申込締切	3月1日(日)17:00までをお願いします



ボウリング Bowling

ストライクをだそう! スポーツとして、「たのしく」ボウリングを体験!

プログラム内容 ▶▶ ルール・マナー、基本フォーム、ゲーム体験

日 時	①令和8年1月24日(土) 10:30~12:00 ②2月7日(土) 16:30~18:00 ③2月7日(土) 10:30~12:00	対 象	小学1年生~中学3年生
会 場	①伊賀にんにんボウル ②鈴鹿グランドボウル ③津グランドボウル	定 員	①先着30名 ②先着32名 ③先着30名
		持ち物	運動のできる服装、靴下、飲み物、参加費500円(保険料含)
		申込締切	開催日の1週間前まで



スキー Skiing

冬季は、美しい弧を描いてゲレンデを安全に滑走する基礎スキー、旗門を滑走しタイムを競うアルペン、登坂で勝負するクロスカントリーの3種類があります。オフシーズンは、路上で行うローラースキーで走る滑る爽快感を体験できます。

プログラム内容 ▶▶ ①冬季は、ゲレンデ滑走に必要な基礎的滑走の練習、旗門を使ったアルペンスキーのゲート練習、クロスカントリー競技に必要な滑走・登坂の練習を指導します。②夏季オフシーズンは、ローラースキーで、クロスカントリースキーを指導します。

日 時	①令和8年1月17日(土)、2月1日(日)、2月21日(土) 9:00~15:00 ②4月12日(日)、5月10日(日)、6月14日(日)、7月12日(日) 8:30~11:30	定 員	①各回20名 ②各回15名
会 場	①岐阜県、長野県のスキー場(県外) スキー場は、当連盟のホームページにてお知らせします。 ②宮川ラブリバー公園(伊勢市)	持ち物	スキーができる用具・服装、参加費①各回3,000円(保険料込) ②各回2,000円(保険料込)(ローラースキー・クロスカントリースキーの用具は、当連盟でレンタル可。ご相談ください)
対 象	小学1年生~中学3年生	申込締切	開催日の14日前まで



トライアスロン Triathlon

「泳ぐ」「こぐ」「走る」をルールに基づき連続して行うのがトライアスロンです。きつというイメージがありますが、キッズからシニアまで幅広い年齢層の方が生き生きと楽しめる生涯スポーツとして世界中で普及しています。

プログラム内容 ▶▶ トライアスロンの3つの動きを愉しく体験してもらう基本的な内容になります。座学の後、国スポ三重県代表選手を講師に、トライアスロンスイム・自転車の基本動作・速く走るための動き、トランジション(次の種目への切替え)などをゲーム感覚で体験し、最後に極短い距離のデュアスロン(ラン・バイク・ラン)レースを体験します。

日 時	①令和8年1月25日(日) 津会場 ②3月22日(日) 鈴鹿会場 両会場とも12:50~17:00(受付12:20~)	定 員	両会場ともに30名 ※先着順
会 場	①津市産業スポーツセンター(日碓ハイウエーアリーナプールおよび屋外施設) ②三重交通G スポーツの杜 鈴鹿(スポーツガーデン25mプール及び屋外施設)	持ち物	参加料1,000円(保険料含む)、水着、スイムキャップ、ゴーグル、自転車(種別は問いません、普段乗りなれているもの)、自転車用ヘルメット(通学用も可能)、自転車・ラン練習に適した服装・シューズ、上履き、給水用の水筒など。
対 象	小学1年生~中学3年生で、25m以上泳げ、自転車に乗れる方	申込締切	定員に達し次第締め切ります。

スポーツ体験会 各競技の申込先

飛込 Diving

お問合せ [E-mail] miediving@gmail.com
 申込先 Googleフォームからお申し込みください。
<https://forms.gle/VWiWnxXGaMpxYGVWA>



水球 Water polo

お問合せ [TEL] 090-8459-9209
 申込先 [E-mail] kkyoogun2013@yahoo.co.jp
 H P 「リヴィエール三重」と検索

アーティスティックスイミング Artistic swimming

お問合せ [TEL] 090-4857-4791
 申込先 [E-mail] miea.s.c100@gmail.com
 [FAX] 059-268-3326

ローイング Rowing

お問合せ [TEL] 090-1097-1928
 [E-mail] 373minamiakko@gmail.com
 申込先 申し込み時に以下のことをお伝えください。
 (保険加入時に必要な情報です。)
 ●保護者名 ●住所 ●電話番号 ●参加者の氏名・
 生年月日・年齢・学年 ※保護者も参加される場合は
 生年月日をお伝えください。

相撲 Sumo

お問合せ [TEL] 090-9825-3734(代表者)
 申込先 [E-mail] shimozato1255@gmail.com

フェンシング Fencing

お問合せ [TEL] 059-345-0036
 申込先 Googleフォームからお申し込みください。



スポーツ保険に加入しますので、必ず事前
 にお申込みください。

申込みの際は、希望参加会場、名前(ふりがな)、性別、学校名、
 学年、年齢、保護者名、住所、連絡先(日中繋がりやすい番号)を
 ご連絡ください。

ウエイトリフティング Weightlifting

お問合せ [TEL] 090-1981-3614
 申込先 [TEL] 090-1981-3614
 [E-mail①] mori.hi2@mxs.mie-c.ed.jp
 [E-mail②] wl3956@hotmail.com
 希望する会場と氏名、年齢、連絡先を入力ください。
 申し込み後、返信にて体験会の詳細を案内します。

なぎなた Naginata

お問合せ お問い合わせはメールにてお願いします。
 申込先 [E-mail] naginata.mie@gmail.com
 担当:三重県なぎなた連盟 後藤
 H P <https://sites.google.com/view/mie-naginata>

ボウリング Bowling

お問合せ [E-mail] bowling.mie@gmail.com
 (お問合せはメールでお願いします)
 申込先 Googleフォームからお申し込みください。
 (<https://forms.gle/gAtjy7nxiMTQxfWD9>)
 H P <http://jbc-mie.jp>



スキー Skiing

お問合せ [E-mail] samoffice525@gmail.com
 [TEL] ①090-2186-6370(保田)、090-1093-
 1641(武田)、②080-3632-5509(中西)
 申込先 二次元コードから当連盟HPへアクセス
 し、①②それぞれのGoogleフォームから
 お申し込みください。
 H P https://www.ski-mie.org/?page_id=4522



トライアスロン Triathlon

お問合せ [TEL] 090-7303-4865 担当:木本
 [E-mail] k-kimoto@mie-triathlon.org
 申込先 [E-mail] mta-contact@mie-triathlon.org
 お申し込みは、希望会場(両方参加可)、氏名(ふりが
 な)、学校名、学年、年齢、保護者名、住所、携帯電話など
 の連絡先を上記メールアドレスまでお伝えください。

発行 : 三重県・(公財)三重県スポーツ協会
 主催 : (一社)三重県水泳連盟/三重県ローイング協会/
 三重県相撲連盟/三重県フェンシング協会/三重
 県ウエイトリフティング協会/三重県なぎなた連
 盟/三重県ボウリング連盟/三重県スキー連盟/
 (一社)三重県トライアスロン協会



2026 スポーツ体験会の ご案内 ENJOY SPORTS

Diving / Water polo / Artistic swimming / Rowing / Sumo /
 Fencing / Weightlifting / Naginata / Bowling / Skiing / Triathlon /

