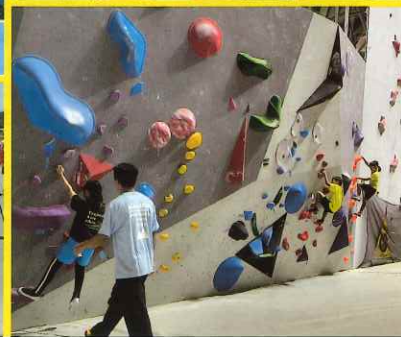
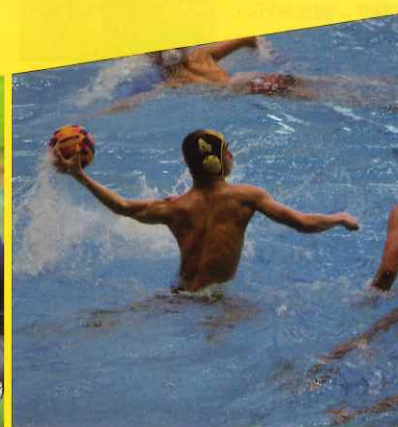
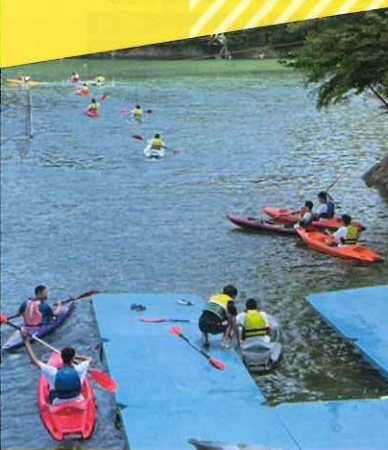




2026 スポーツ体験会のご案内 Enjoy Sports!

DIVING / WATER POLO / ARTISTIC SWIMMING / ROWING / BEACH VOLLEYBALL / SAILING / WEIGHTLIFTING / CYCLING / SUMO / FENCING /
RIFLE SHOOTING / SPORT CLIMBING / CANOE / ARCHERY / NAGINATA / BOWLING / SKIING / TRIATHLON



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。



飛込競技

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 9月19日(土) 10:00~12:00 **会場** 三重交通G スポーツの杜 鈴鹿
対象 小学1年生~小学6年生(25m以上泳げる子) **定員** 20名
持ち物 水着、タオル、運動できる服装、飲み物、参加費(保険料) 800円
申込締切 8月30日(日)



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人对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、「水中の格闘技」と呼ばれています。



プログラム内容 ▶▶ ①②水球体験 (水の中でボールを使いパスやシュートを体験)

日時 ①8月9日(日) 13:30~15:00 ②9月22日(火・祝) 9:30~11:00
会場 ①三重県立四日市中央工業高等学校 屋内プール
②三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 25mプール
対象 ①25mクロールが泳げる小学2年生~小学6年生
②25mクロールが泳げる小学1年生~中学3年生
定員 ①15名 ②20名
持ち物 ①②水着、水泳用キャップ、バスタオル、ゴーグル、水分補給できるもの、保険料等(1,000円)
申込締切 ①8月5日(水) ②9月15日(火)



水泳 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様々な動き、演技を行い、
技の完成度や、芸術性などを競う水泳競技です。



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よう。

日時 ①7月26日(日) 12:00~14:00 ②8月29日(土) 12:00~14:00
③8月30日(日) 12:00~14:00 ④9月 6日(日) 12:00~14:00
会場 三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 水泳場
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)
定員 ①~④各回10名
持ち物 水着、帽子、ゴーグル、タオル、飲み物、保険料300円、鼻せん代200円
申込締切 ①7月25日(土) ②8月28日(金) ③8月29日(土) ④9月5日(土)
※開催日前日

ローイング

ROWING

水面を滑るように進むスピード感。自然の中で競技する心地よさや開放感は想像以上です。
また、2人以上の種目では一糸乱れぬチームワークでシンクロした時の感動は大きな魅力です。



プログラム内容 ▶▶ ボート乗艇体験・ローイングマシン体験 (天候によっては、ローイングマシン体験のみになります)

日時 ①7月25日(土) 10:00~12:00 ②7月26日(日) 10:00~12:00
会場 大台町B&G海洋センター
対象 小学5年生~中学3年生 **定員** 15名程度
持ち物 運動のできる服装、運動靴、帽子、タオル、着替え、飲み物、防寒着、参加費(保険料) 500円
申込締切 7月24日(金)



ビーチバレーボール

BEACH VOLLEYBALL

ビーチバレーボールは8m×8mのコートで行います。
基本は2人制ですが、3人制や4人制、男女混合などの試合もあります。砂浜で行うことが多く砂、風、太陽光などの影響があるために、勝つためには高さやパワーだけでなく、技術や戦術も大きな要素となります。



プログラム内容 ▶▶ 基本(ルール、砂の上での動き方、パス、サーブなど) 試合形式によるビーチバレーの体験

日時 10月3日(土) 9:00~11:30
会場 津市御殿場海岸
対象 小学生~中学生 **定員** 30名
持ち物 熱中症対策(帽子、タオル、汚れてもいい靴下、日焼け止め、飲み物、塩タブレットなど)、参加費100円(保険料含む)
申込締切 9月18日(金)



セーリング

SAILING

小型ヨットに乗り、海上に設置したブイを回って
順位を競います。



プログラム内容 ▶▶ 全長2.3mの小型ヨットを使用した試乗会

日時 9月13日(日) 9:00~12:00
会場 伊勢湾海洋スポーツセンター(津ヨットハーバー)
対象 小学3年生~中学3年生 **定員** 6名
持ち物 長そで長ズボンの水はけのよい服装、帽子、運動靴、ウィンドブレーカー、飲み物、着替え、保険料800円(ライフジャケットは主催者で準備します)
申込締切 定員になり次第、申込を締切りします。



ウエイトリフティング

WEIGHTLIFTING

重いバーベルを頭の上まで一気に持ち上げる。
シンプルだけど、これほど達成感のあるスポーツは他にありません!ウエイトリフティングは「力」だけで持ち上げるものではありません。「スピード」「リズム」「バランス」、そして「集中力」。この4つがバッチリ合った瞬間、重いバーベルが魔法のようにふわっと浮き上がります。
体験会では、初めての人も安心な「軽い練習用の棒」を使って、プロのコツを伝授します。新しい自分史上、最高のパワーを目覚めさせてみませんか?



プログラム内容 ▶▶ ウォーミングアップ、競技説明、 ウエイトリフティング体験、質疑応答など

日時 11月7日(土) 13:00~15:00 ※鈴鹿大会会場のみ日程変更する場合有
会場 三重県立四日市中央工業高等学校・三重県立四日市工業高等学校・
三重県立石薬師高等学校・鈴鹿大学・三重県立亀山高等学校
対象 小学生、中学生 **定員** 各会場10名程度
持ち物 室内用シューズ、汗拭きタオル、水分補給、参加費1,000円(保険料含む)
申込締切 10月24日(土) ※開催日の2週間前



自転車競技

CYCLING

ママチャリとはちがったスピード感が、
自転車競技の魅力です。



プログラム内容 ▶▶ 競輪場見学、競輪場走行体験、トレーニング体験

日時 (現在未定) 11月以降に四日市競輪場で体験会を計画しています。
8月中旬ごろに日時を決定し三重県自転車競技連盟ホームページに掲載します。 ※日時が決定した時に案内メールを送ってほしいという方は、事前に「三重県自転車競技連盟ホームページ」→「お問い合わせ」よりメッセージを送ってください。"体験会の案内希望"と書いておいてください。
13:00~16:00予定
会場 四日市競輪場(四日市市)
定員 小学6年生~中学3年生の男女 **対象** 各30名
持ち物 運動できる服装、運動靴、軍手、参加費(保険料含む) 1,000円
(可能な人は自転車、ヘルメットをご持参ください)
申込締切 開催日の3日前



相撲

「明るく、楽しく、いきいき」と子供たちが取り組める環境で、礼儀作法や挨拶が自然とできるよう思いやりの心を育成します。



プログラム内容 ▶▶ 相撲の遊び動作・相撲の基礎動作・相撲の本格動作等

日時 毎週土曜、祝日 ※日曜不定期開催 10:00～12:00
会場 宇治山田商業高等学校 相撲場
対象 小学1年生～中学3年生 **定員** なし
持ち物 ジャージ、水筒、タオル
申込締切 なし



フェンシング

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。ぜひ体験してみよう！



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

日時 ①11月22日(日) 10:00～12:00
 ②2027年2月13日(土) 10:00～12:00
会場 海星高等学校 **対象** 小学1年生～6年生 **定員** 40名
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)、参加費1人100円
申込締切 ①11月8日(日) ②2027年1月30日(土) ※開催日の2週間前



ライフル射撃

国スポ種目のビームライフルを体験します。
 10m先の標的を狙います。



プログラム内容 ▶▶ ビームライフルを使って体験射撃を中心に行います。
 当日は国スポ選手から指導を受けられるかもしれません。

日時 11月3日(火・祝) 9:00～12:00
会場 三重県営ライフル射撃場
対象 中学1年生～中学3年生 **定員** 20名
持ち物 参加費(保険料500円)当日徴収。動きやすい服装、飲み物(施設内に自動販売機はあります。)
申込締切 10月25日(日) ※応募多数の場合は、これ以前に締め切ることがあります。



スポーツクライミング

日本代表選手、ユース日本代表選手をはじめとする三重県のトップ選手らに直接教えてもらいながらボルダー体験をしよう！



プログラム内容 ▶▶ スポーツクライミング(ボルダー)体験会

日時 8月11日(火・祝) ①10:00～11:30 ②13:00～14:30
会場 DMGMORI ARENA 第2競技場
対象 小学生～中学生 **定員** ①②各回25名程度
持ち物 動きやすい服装、靴下(レンタルシューズを使用するため)、参加費1,000円(保険料含む)
申込締切 7月31日(金)



カヌー

自分で漕いで進む楽しさと水面からの景色を体験ください。選手から手ほどきをもらい安全で楽しいパドルリングができます。



プログラム内容 ▶▶ ライフジャケットを装着しパドルの扱いを練習した後、カヤックで漕ぎだし、ダム湖を周回します。

日時 8月29日(土)、8月30日(日) 9:30～12:00
 雷、強風、大雨等警報発令時は中止、それ以外は雨天決行です
会場 伊坂ダム 桑名西高等学校カヌー部艇庫集合(伊坂ダムサイクルセンター側ではありません)
対象 小学5年生～中学3年生 **定員** 各先着15名
持ち物 濡れても良い服装、帽子、サンダル、飲み物、タオル、着替え、参加費(保険料含む)1,000円
申込締切 8月1日(土) 17:00



アーチェリー

弓を使って矢を的にあてる。中心に近いほど点数が高く一番高い点数を出した人が勝ちとなる得点を競うスポーツです。



プログラム内容 ▶▶ 初心者用の弓具を使用したアーチェリー体験。基本動作の習得及び実射。

日時 ①8月29日(土) ②9月5日(土) 10:00～11:30頃
会場 四日市四郷高等学校アーチェリー場
対象 ①②小学6年生～中学3年生以上 **定員** 各会場10名程度
持ち物 動きやすい服装、熱中症対策(帽子、タオル)、飲料水、参加費500円
 それぞれ1回のプログラムとなります。
 複数回の参加も可能ですがその都度申込みください。
申込締切 ①8月24日(月) ②8月31日(月)



なぎなた

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 9月12日(土) 10:00～11:30(受付9:30～)
会場 NHW三重武道館(剣道場)
対象 小学1年生～中学3年生 **定員** 先着20名
持ち物 運動ができる服装、飲み物、保険料800円
申込締切 8月30日(日) 17:00まで



ボウリング

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 ①8月2日(日) 16:30～18:00 ②8月23日(日) 10:30～12:00
 ③9月5日(土) 10:30～12:00
会場 ①鈴鹿グランドボウル ②伊賀にんにんボウル ③津グランドボウル
対象 小学1年生～中学3年生 **定員** ①先着32名 ②先着30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 ①7月26日(日) ②8月16日(日) ③8月29日(土)
 ※ただし定員に達し次第、受付終了



スキー

夏季オフシーズンは、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 ▶▶ ローラースキーを使って、雪がない場所でも、クロスカンリースキーが体験できます。

日時 ①7月12日(日) 一部 8:30～12:00 二部 10:30～12:00
 ②11月15日(日) 一部 8:30～12:00 二部 10:30～12:00
会場 水資源機構三重水管理所(三重郡菟野町菟野)
対象 小学1年生～中学3年生 **定員** ①②各回15名
持ち物 運動ができる服装、ヘルメット、軍手、ひじ・ひざサポーター、参加費 各回2,000円(保険料含む) ※ローラースキー用具は、当連盟でレンタル可。ご相談ください
申込締切 ①7月8日(水) ②11月1日(日)



トライアスロン

元気な子たちが大好きな「泳ぐ」「自転車をこぐ」「走り回る」この3つの運動をルールに従い連続して行うのがトライアスロンです。過酷な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々が楽しめる生涯スポーツです。



プログラム内容 ▶▶ 20分程度の座学の後、トライアスロンの3つの種目を愉しく体験し、最後には学年別のミニアクアスロン(スイム～ラン)を行いレース気分も体験します。講師は国スポ(旧:国体)などで活躍した度会町出身の耕田貴理丸コーチ他、日頃からジュニアを指導しているコーチを予定しています。

日時 9月13日(日) 8:30～12:30
会場 宮リバー度会パーク・遊水プール鏡(度会町)
対象 小学1年生～中学3年生で25m以上泳げる方 **定員** 25名 ※先着順
持ち物 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、給用水の水筒、参加費1,000円(保険料含む)
申込締切 9月10日(木) ※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

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（日中繋がりのやすい番号）をご連絡ください。



飛込競技

DIVING

お問い合わせ [E-mail] miediving@gmail.com
申込先 Googleフォームからお申込みください。
<https://forms.gle/UzqMZxpoRyhXVSL1A>



水球

WATER POLO

お問い合わせ [TEL] ①090-5118-2255 (OceanBear's 代表者)
②090-8459-9209 (リヴィエール三重 代表者)
申込先 [E-mail] ①ocean_bears.2000@icloud.com
②kkyoogun2013@yahoo.co.jp
H P ①<https://oceanbears2000.wixsite.com/oceanbears>
・Ocean Bear's (オーシャンベアーズ) は現在45名の小学生・中学生が在籍している水球クラブチームです。
・選手大募集！お問い合わせはInstagramまたはホームページからお問い合わせください。
②「リヴィエール三重」と検索
・体験参加できない場合は、毎週水曜日随時体験を、「三重交通Gスポーツの杜鈴鹿」で行っておりますのでご連絡ください。



水泳

アーティスティックスイミング ARTISTIC SWIMMING

お問い合わせ [TEL] 090-4857-4791 (田中)
申込先 [E-mail] miea.s.c100@gmail.com
[FAX] 059-268-3326



ローイング

ROWING

お問い合わせ [TEL] 090-1097-1928 (ローイング協会事務局：南明子)
申込先 [E-mail] 373minamiakko@gmail.com
申込み時に以下をお伝えください。(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。



ビーチバレーボール

BEACH VOLLEYBALL

お問い合わせ [TEL] 090-1091-6672 (井上綾子)
申込先 [E-mail] mbvfd@gmail.com
(三重県ビーチバレーボール連盟事務担当：淀谷真也)
H P facebook: <https://www.facebook.com/MBVFD>
高体連ビーチバレーボール競技HP:
<https://sites.google.com/view/miehsvo/> ビーチバレーボール



セーリング

SAILING

お問い合わせ [TEL] 090-7956-9848 (中村)
[E-mail] eiko03061202@gmail.com
申込先 Googleフォームからお申込みください。
<https://forms.gle/RGwHehDnpjqcuBTN8>
※8月1日(土) 午前10時から申込みを受け付けます。
H P 三重県セーリング連盟:
<https://mieyachtfed.web.fc2.com/index.html>



ウェイトリフティング

WEIGHTLIFTING

お問い合わせ [TEL] 0595-83-4560
申込先 [E-mail] tamaki.k@mxs.mie-c.ed.jp
(三重県ウェイトリフティング協会事務局：玉城圭尚)
参加希望者は「参加者名前・保護者名前・住所・生年月日・連絡先・参加希望会場」を明記のうえ、開催日の2週間前までに申込み先にメールで申込みをしてください。なお、参加料は当日に徴収いたします。



自転車競技

CYCLING

お問い合わせ [TEL] 050-3716-9345
申込先 三重県自転車競技連盟ホームページに案内を掲載します。
ホームページの申込みフォームから申込みをしてください。
H P <https://miesharen.com>



相撲

SUMO

お問い合わせ [TEL] 090-9825-3734 (代表者)
申込先 shimozato1255@gmail.com



フェンシング

FENCING

お問い合わせ [TEL] 059-345-0036
申込先 Googleフォームからお申込みください。
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfEgIh9H_Fmfrsu8vwMKTZaLZvhMlmoCAP5RbvUtfeNm2bPOg/viewform



ライフル射撃

RIFLE SHOOTING

お問い合わせ [TEL] 090-3251-5851
申込先 ホームページに申込みフォームを設けますので、そちらから申込みを行ってください。
H P <https://sites.google.com/view/mie-rifleshooting>



スポーツクライミング

CLIMBING

お問い合わせ 三重県山岳・スポーツクライミング連盟
申込先 Googleフォームからお申込みください。
<https://forms.gle/sgtERVcRc7g2QCK6>
H P <http://mie-sangaku.org/>



カヌー

CANOE

お問い合わせ [TEL] 090-9196-5703 (久嶋 ※勤務中はつながりません)
[E-mail] yrl04035@nifty.com
申込先 <https://forms.gle/Ch3JX1fM1CHU2VT49>
H P facebook「三重県カヌー協会」で検索
※雷、強風、大雨等警報発令時は中止、それ以外は雨天決行



アーチェリー

ARCHERY

お問い合わせ メールでお問い合わせください。
申込先 [E-mail] ①kuno.k@mxs.mie-c.ed.jp
それぞれ各回1回ごとのプログラムとなります。複数回の参加も可能ですがその都度申し込み下さい。



なぎなた

NAGINATA

お問い合わせ 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

お問い合わせ [TEL] 059-227-7415 (担当：津グランドボウル/木原)
申込先 Googleフォームからお申込みください。
<https://forms.gle/DgAAD7hQgnKdpSh89>
H P <http://jbc-mie.jp>



スキー

SKIING

お問い合わせ [TEL] ①090-9924-7315 (担当：浅井)
[E-mail] toyo104xc@icloud.com
申込先 二次元コードから当連盟HPへアクセスし、
Googleフォームからお申込みください。
H P https://www.ski-mie.org/?page_id=4522



トライアスロン

TRIATHLON

お問い合わせ [TEL] 090-7303-4865 (担当：木本)
[E-mail] k-kimoto@mie-triathlon.org
申込先 Googleフォームからお申込みください。
<https://forms.gle/nwKpZCuG4VsCnYh8>
H P <https://www.mieken-triathlon.org>

