

## 令和5年度 島根県立武道館「後期」スポーツ教室要項

1. 目的 武道をはじめとする各種スポーツの普及振興、健康づくりや体力の向上及び仲間づくりを目的に開催します。
2. 主催 公益財団法人島根県スポーツ協会
3. 主管 島根県立武道館
4. 指導者 島根県立武道館職員 島根県立武道館委託講師
5. 開設期間 令和5年10月10日（火）～令和6年3月9日（土）
6. 開講日 各教室の開始日
7. 受付期間 令和5年9月23日（土祝） その他の教室 13：00～  
キッズ体育・弓道 14：00～  
※定員になり次第締め切ります。
8. 申込先 島根県立武道館 松江市内中原町52番地
9. 申込方法 所定の用紙に必要な事項を記入し、参加料と一緒に持参してください。なお、受付開始時に定員を超える希望者があった場合は抽選とし、申込者（代理人含む）1名につき1件の申込みとします。（当選権利を第三者に譲渡することはできません）。また、電話・メール等での受付は一切できませんのでご了承ください。
10. 参加料 幼児／小・中・高校生 2,500円（週1回課程）  
幼児／小・中・高校生 4,000円（週2回課程）  
大学生 4,200円（週1回課程）  
一般 5,200円（週1回課程）  
※複数の教室をお申込みの場合は、二つ目から2割引になります。料金に差がある場合は低額の教室に適用します。
11. 保険料 スポーツ安全保険に加入していただきます。  
幼児・小学生・中学生 800円  
高校生・大学生・一般 1,850円  
満65歳以上の方 1,200円  
※概要については、スポーツ安全保険のしおりをご覧ください。  
なお、今年度、県立武道館、県立水泳プール、県立体育館、県立石見武道館、県立サッカー場においてスポーツ教室に参加し、スポーツ安全保険に加入している場合は不要です。
12. その他
  - 1) 教室受講に必要なものは、各自で準備してください。
  - 2) 実施予定表に基づき、週1回課程は17回、週2回課程は34回開催しますが、講師の都合や自然災害、感染症の影響により開催日の変更、また、開催回数が減る場合がありますのでご了承ください。
  - 3) 原則として、教室開始後の参加料返金はいたしません。
  - 4) 参加者が少ない教室は中止することがあります。その場合は、お預かりした参加料は返金いたします。
  - 5) 原則として、申込後は教室の変更はできません。
  - 6) 教室に関する詳細は、県立武道館22-5711にお問い合わせください。  
※曜日・時間等の詳細は裏面をご覧ください。

1回のみ教室の体験ができます！  
(体験不可の教室があります。)  
※前日までに予約が必要です。  
詳しくはお問い合わせください。

## ◎ 武 道 ・ スポーツ コース

：週 2 回課程

教室名	募集対象（課程）		募集	曜日	時 間	開講日	内 容	体験
柔 道	初級（未経験）	幼児（年長）	20名	火・木	18:00～19:00	10/10	「礼に始まり礼に終わる」身体と心を鍛えましょう。	○
	中級・上級	・小学生	40名					
	中学生・高校生		20名	火	19:10～20:10	10/12	技術・体力の向上を目指します。段位が取得できます。	○
	一般・大学生		10名					
剣 道	初級（未経験）	幼児（年長）	20名	水・金	18:00～19:00	10/13	礼儀作法が身につきます。日本の伝統文化を学びましょう。	○
	中級・上級	・小学生	40名					
	中学生・高校生		20名	水	19:10～20:10	10/18	剣道の奥深さ、文化性を理解しながらいつまでも楽しく鍛錬しましょう。	○
	一般・大学生		10名					
弓 道	※ 火曜 未経験者	中学生以上	15名	火	18:30～19:30	10/10	弓道は、中学生から高齢者まで年齢を問わず楽しめる武道です。心身ともに鍛錬することができます。弓道の奥深き魅力を体験してみませんか。 ※開・閉講式も含め、教室の全日程を弓道場で行います。〔弓道場：松江市学園1-5-5〕	△
	水曜 未経験者・経験者	一般	15名	水	13:30～14:30	10/11		△
	水曜 経験者	高校生以上	15名		18:30～19:30			○
	※ 土曜 未経験者	大学生以上	15名	土	9:00～10:00	10/14		○
	※ 土曜 未経験者	中学生・高校生	15名		10:05～11:05			○
	土曜 経験者	中学生以上	15名		11:10～12:10			○
レスリング	初級（未経験）	幼児（年長）	10名	水・金	18:30～19:30	10/11	マット・基礎トレーニングを中心に運動能力を高めます。	○
	中級・上級	・小学生	25名					
なぎなた	幼児（年長）以上		20名	木	18:00～19:00	10/12	日本古来の武道を通し、心と体を鍛え、仲間と楽しく稽古しましょう。	○
居合道	小学4年生以上		20名	木	19:10～20:10	10/12	見えない相手を仮想しての稽古は精神力と集中力を鍛えられます。	○
剣道形基本錬成	小学4年生以上		20名	土	15:00～16:00	10/14	形は心を練ることで、剣道が上達するほど理解できる奥深いものです。 ※月1回程度一刀流を行います。	○

## ◎ 健 康 ・ レクリエーション コース

卓 球	初級コース	一般	15名	木	10:00～11:30	10/12	初心者から上級者まで、技術と体力向上に励んでみませんか。未経験者も大歓迎です。	△
	中級コース		15名		13:00～14:30			△
	上級コース		10名		14:40～15:40			△
レッツ健康 ボクシング	小学生以上		10名	木	19:30～20:30	10/12	ボクシングの動きを取り入れたメタボ予防に適した運動と、ボクシングの基礎基本を取り入れたミット打ちを行います。	○
キッズ体育	幼児（年長）		20名	火	15:30～16:30	10/10	とび箱・ボール等を使い、遊びを取り入れながら運動し、身体を動かす楽しさを伝えます。	△
			20名	木		10/12		△

※弓道未経験（火曜日 18:30～、土曜日 9:00～、10:05～）の教室は、段位・級位を取得していない方のみが対象です。有段者・級位取得の方は経験者対象の教室にご参加ください。

※教室の体験について ○：体験できます ×：体験できません  
△：日程等の条件により異なるのでご相談ください

HP：<http://budokan.shimane-sports.or.jp/> 検索：島根県立武道館