

平成29年度 島根県立武道館「前期」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、仲間づくりを目的に開催します。
2. 主催 (公財)島根県体育協会 (主管:島根県立武道館)
3. 指導者 島根県立武道館職員 島根県立武道館委嘱講師
4. 開設期間 平成29年4月15日(土)～平成29年9月16日(土)
5. 開講式 各教室の開講日
6. 受付期日 平成29年3月18日(土)13:00～ 【定員になり次第締め切ります】
7. 申込先 島根県立武道館 松江市内中原町52番地
8. 申込方法 所定の用紙に必要事項記入し、参加料と一緒に持参して下さい。なお、受付開始時に定員を超える申込希望者がいる場合は抽選とし、申込者(代理人含む)1名につき1件の申し込みとします。(当選権利を第三者に譲渡することはできません。)また、電話等による申込はできません。
9. 参加料 ①幼小中/高校 2,500円(週1回課程) ②幼小中/高校 4,000円(週2回課程) ③大学生 4,200円(週1回課程) ④一般 5,200円(週1回課程) ⑤短期相撲 1,000円(小学生7回課程)
※複数お申込の場合は、二つ目から2割引になります。料金に差がある場合は金額の低い教室に適用させていただきます。
10. 保険料 スポーツ安全保険に加入していただきます。幼・小・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円が別途必要です。(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、当年度、島根県立水泳プール、島根県立体育館、島根県立石見武道館、島根県立サッカー場のいずれかの施設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。
11. 備考 1) 教室受講に必要なものは、各自で準備して下さい。
2) 実施予定表に基づき、開設期間内に週1回課程は17回、週2回課程は34回開催しますが、都合により教室の開催回数が少なくなる場合があります。また、諸事情により開催日を変更する場合があります。
3) 教室開始後は参加料の返金はできません。
4) 参加者の少ない教室は、中止する場合があります。
5) 教室に関する詳細は島根県立武道館(電話22-5712)にお問い合わせ下さい。

◎ 武道・スポーツコース

:週2回課程

教室名	募集対象(課程)		募集人員	曜日	時間	開講日	内容
柔道	小学生	初級(未経験者)	20名	火・木	18:00~19:00	4/18	「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	40名				
	中学生・高校生		20名	火 木	19:10~20:10	4/20	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 10名				
剣道	幼児(就学1年前) ・小学生	初級(未経験者)	20名	水・金	18:00~19:00	4/19	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	40名				
	中学生・高校生		20名	水 金	19:10~20:10	4/28	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 10名				
弓道	中学生・高校生		15名	土	13:00~14:00	4/15	中学生から高齢者まで楽しめる、心身ともに健康な武道です。凛とした姿勢、精神鍛錬ができます。未経験者のコースもあります。 【弓道場:松江市学園1-5-5】 ※開・閉講式も含め、全日程弓道場で行います。
	中学生以上	未経験者	15名	火	18:30~19:30	4/18	
	高校生以上	昼	15名	水	13:30~14:30	4/19	
		経験者	15名		18:30~19:30		
	一般	土曜	未経験者	15名	土	10:00~11:00	
経験者			15名	11:10~12:10			
レスリング	幼児・小学生 中学生	初級(未経験者)	10名	水・金	18:30~19:30	4/19	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	25名				
なぎなた	小学生以上		20名	木	18:00~19:00	4/20	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	4/20	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	小学高学年以上		20名	土	15:00~16:00	4/15	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。
短期相撲	小学生		10名	火~金	17:30~18:30	7/26	相撲を通して、心と体を鍛えます。計7回実施します。

◎ 健康・レクリエーションコース

卓球	一般	午前コース	15名	木	10:00~11:30	4/20	初心者を対象に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。 さらに上の技術の習得を目指してみませんか。
		午後コース	15名		13:00~14:30		
		マスターコース	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	4/20	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(就学1年前)	20名		火	15:30~16:30	4/18	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		4/20	