

# 飯田市全市型競技別 スポーツスクール

秋から始まる新種目のお知らせ



## アーチェリー

的に近い距離から矢をひいてみることにチャレンジします。  
少しずつ距離を伸ばして最後はミニゲームをします。

10/29(土) 11/5(土) いずれも10:00から12:00 県アーチェリー場(矢高)

## 弓道



矢が的に向かって真っすぐ飛んでいく楽しさ、そして集中  
できる時間を道場で味わってください。

毎週土曜日 10:00~12:00 飯田市営弓道場 (武道館)

## ソフトボール



まずはソフトボールを知ってもらい、打つ楽しさ、投げる  
たのしさを味わってもらいたいです。未経験者大歓迎です。

土曜日 12:00~14:00 日曜日 8:30~10:30 上郷運動場



☞YouTubeはこちらから!

参加料は  
各種目  
1回500円

裏面も見てね! まだまだ他の種目もあります



# 色々なスポーツが体験できます

種目	体験型 初心者	体験型 出張	競技力 向上	開催時期	曜日・時間	会場	スクールの内容
バレーボール 男子	●	●	●	6月～3月	火曜日 18:30～20:30	勤労者福祉センター 体育館	サーブ、レシーブといった基礎から、アタック、ブロックまで、個々のバレーボール技術向上を目指します。プロバレーボールチームのVC長野トライデンツのコーチにより、個人の競技レベルに応じた指導を行います。
バスケットボール	男子		●	9月～3月	水曜日 19:30～21:00	旭ヶ丘中学校	競技力向上型ではドリブル、パス、シュートといった個人のスキルアップに加え、ゲームの中での状況判断能力の向上を目指します。基礎から応用まで一貫した指導を行います。
	女子		●	9月～3月	月曜日 19:30～21:00	緑ヶ丘中学校	
	体験 男女	●	●		6月～3月	水曜日 19:30～21:00	鼎体育館
サッカー		●	●	9月～3月	木曜日 19:00～21:00	飯田東中学校	キックやトラップといった、ボールタッチの仕方を学びます。パス交換をして、ゴールを目指します。ゲーム中における攻撃や守備のコンビネーションなど、幅広い技術の向上を図ります。
硬式テニス	●	●	●	11月～3月	毎週第2、第4 木曜日 19:00～20:30	桐林多目的運動場	ラケットの握り方から、ラリーを中心にテニスの楽しさを学びましょう。初心者にはラリーを中心に、サーブ、レシーブ、ボレー、スマッシュといった技術向上を、個々の競技レベルに応じて指導します。経験者には試合でのコンビネーションなど応用技術の指導を行います。
ソフトテニス			●	11月～3月	18:30～20:30	桐林多目的運動場	ストローク、サーブ、ボレー等を中心に、技術の上達を目指します。
バドミントン	●	●	●	11月～2月	土曜日 17:00～19:00	上郷体育館	「バドミントンをやってみたい」と思っている方ならどなたでも参加してみてください。経験がない方もレベルに応じた指導で、バドミントンの楽しみ方をきっと見つけることが出来ると思います。ラケットの握り方から、特有のフットワークやスマッシュの打ち方で学びます。
陸上競技	トップアスリート		●	9月～3月	水・木曜日 17:00～19:00	飯田市総合運動場	短距離から長距離までのトラック競技全般で、北信越大会や全国大会を目指すトップアスリートのための基礎トレーニングを行います。
	ISジュニア 駅伝	●	●	6月～3月	月・水曜日 19:30～21:00	飯田市総合運動場	中・長距離走のレベルアップを目指します。走力は問いません。走ることが好きな方を募集します。
	イイダッシュ シュAC	●	●	6月～3月	木曜日 19:00～20:30	飯田市総合運動場	主に短距離と高跳び、幅跳びなどの跳躍種目を指導します。基本動作の習得、体幹の強化、短ダッシュを中心としたメニューで、最大スピードの向上を目指します。
空手	●	●	●	6月～3月	道場カレンダー 上郷は月・水・土	市内各道場 スタジオヒルエト	空手の基本である「立ち方・払い・受け・突き・蹴り」を練習し、空手を楽しみます。「うまく身体を動かしたい」、「強くなりしたい」、「カッコよく演武したい」など目的に応じた指導を行います。
弓道	●	●	●	9月～12月	土曜日 10:00～12:00	市営弓道場	「楽しかったです」「もっと弓道を続けたいです」「気分転換になりました」昨年、体験された中学生の声です。矢が的に向かってまっすぐに飛んでいく楽しさ、そして、集中できる時間を道場で味わってください。
柔道	●	●	●	6月～3月	火・木曜日 19:00～21:00	飯田市武道場	礼儀や身を守る受け身など精神面と強い身体づくりを中心に、基本技の上達を行います。
合気道	●	●	●	6月～3月	月・水・金曜日 19:00～20:00	月・水 上郷銃剣道場 金 飯田市武道館	礼法、稽古法、基本体捌(さばき)、受身、膝行、初歩の技などを学びます。
マレットゴルフ	●	●		6月～3月	不定期	今田平 マレットゴルフ場	みんなでマレットゴルフの楽しさを体験してもらいます。付添いの保護者の方も一緒にやりましょう。
アーチェリー	●	●		6月～3月	不定期	鼎弓道場	的に近い距離から矢を引いてみることにチャレンジします。少しずつ距離を伸ばして、最後はミニゲームをします。
ラグビーフットボール	●	●	●	6月～3月	金曜日 19:00～21:00	矢高グラウンド	ラグビーという競技を知ってもらい、その楽しさを体験してもらうためのスクールです。パスやキック等の基礎を身に付け、タッチフットのゲームで活かせるようにします。
スノーボード(スキー)	●		●	1月～2月	不定期	治部坂高原 スキー場	スキースノーボードの初心者を中心としたスクールです。スキースノーボードの楽しさを体験してもらうことから、ターン、スラロームの上達を目指します。
ソフトボール	●	●	●	6月～3月	土曜日 12:00～14:00 日曜日 8:30～10:30	上郷運動場	まずはソフトボールを知ってもらい、打つ楽しさ、投げる楽しさを味わってもらいたいです。未経験者大歓迎です。

会場や日時は変更になる場合があります。

お問合せ・詳細情報 飯田市教育委員会 生涯学習・スポーツ課  
電話 0265-22-4511(代)専用Webサイト <http://iidaschool.com/>

