

神栖は「市民ひとり・1スポーツのまち」スポーツの秋をみんなで楽しみませんか？



スポーツ レクリエーション祭 2022

参加費
無料

2022年10月1日(土)~16日(日)

4スタンス理論講座 10/2(日)

- 親子セミナー 9:00~12:00
- 高齢者セミナー 13:00~16:00

【場所】かみす防災アリーナ サブアリーナ

4スタンス理論とは



講師 廣戸 聡一氏
(一般社団法人 REASH PROJECT 代表)

人間はみな同じ構造でできていますが、もっとも自然で無理のない身体の使い方は、人によって4タイプのいずれかに属するといわれています。たとえば、うちわを仰ぐとき手首を振っていますか？ それとも肘を大きく動かしていますか？ どちらかの仰ぎ方を選択しているはずですが、このように、人は何気ない動作でも、自分に合った身体の使い方をしていきます。ご自身のタイプに適った動き方をするとすることは、**能力を最大限発揮する**だけではなく、身体にとってもっとも無理の掛からない動きをしていることとなります。

本講座は、**育ち盛りの骨格の発達しきっていない「子ども達」**や**体に無理のきかなくなった「高齢の方」**を対象に、実技を交えて、ご自身のタイプに適った動き方を学んでいただきます。

親子セミナー

能力を最大限に発揮できるだけでなく、親子共々、健やかに怪我なく、思い切り動ける身体の使いかたを学びます。



▲申込はこちら

高齢者セミナー

怪我をしにくくずっと若々しい生活を送れるような身体の使いかたを学びます



▲申込はこちら

○問い合わせ先 実行委員会事務局 TEL 0299-77-7529

親子でスポーツ能力測定 10/2(日) 9:00~16:00

事前申込

申込期限9月19日(月)

【場所】かみす防災アリーナ メインアリーナ ※申込多数の場合は抽選となります。

自分の得意な運動スキルを見出し、向いているスポーツなどをアドバイスします。

世界最新の測定機器を用いて運動能力を測定し、データ分析の結果をもとに、ご自身に最も適したスポーツの種目や能力がステップアップする方法などのアドバイスを行います。



▲申込はこちら



01 測定

最新の測定機器を使用することにより、これまで測ることのできなかった能力を正確に計測します。



02 発見

全国4万人を越えるデータを基に、年齢・性格に合わせてそれぞれの長所と短所を分析します。



03 フィードバック

「向いているスポーツ」や現在やっている「スポーツ」に活かされるトレーニングや遊び方を提案します。

○問い合わせ先 実行委員会事務局 TEL 0299-77-7529


主催 神栖市 / 神栖市教育委員会 / 神栖市スポーツレクリエーション祭2022実行委員会

協力 神栖市スポーツ推進委員協議会、神栖市シニアクラブ連合会、神栖市スポーツ協会、神栖市女性団体連絡会、神栖市スポーツ少年団、かみすスポーツクラブ、公益財団法人神栖市文化・スポーツ振興公社

裏面にもたくさんのイベント情報を掲載！
神栖市ホームページでも確認できます。



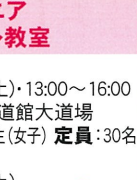
おもしろサッカー教室
 日付: 10月16日(日)
 時間: 14:00~16:00
 場所: 神栖総合公園サッカーコート
 対象: 小学1~4年生
 ※持ち物(運動できる恰好、サッカーボール、飲み物)
 定員: 80名 協力: 鹿島アントラーズ
 主管: 神栖市サッカー協会



当日受付

雨天中止

神栖市ジュニアバレーボール教室
 ①神栖
 日時: 10月1日(土)・13:00~16:00
 場所: 神栖市武道館大道場
 対象: 小学4~6年生(女子) 定員: 30名
 ②波崎
 日時: 10月8日(土) 9:00~12:00
 場所: 土合体育館
 対象: 小学生 定員: 60名



当日受付


弓道体験教室
 日付: 10月1日(土)・8日(土)
 時間: 10:00~12:00
 日付: 10月2日(日)・9日(日)
 時間: 13:00~16:00
 場所: 神栖市武道館弓道場
 対象: 中学生~一般 定員: 20名



当日受付

雨天中止


レクリエーションゲーム体験
 日付: 10月2日(日)
 時間: 10:00~14:00
 場所: 神栖中央公園
 対象: 未就学児~一般



当日受付


雨天延期 10月9日(日)

下肢筋力向上トレーニング教室
 日付: 10月5日(水)・12日(水)
 時間: 14:00~15:00
 場所: 神栖市武道館小道場
 対象: 一般
 シニアの方歓迎
 定員: 40名




当日受付

スポーツ吹矢・ユニカール体験教室
 日付: 10月6日(木)
 時間: 13:00~15:00
 場所: 神栖市武道館大道場
 対象: 小学生~一般 定員: 40名
 ※ユニカールは小学生4年生以上



当日受付

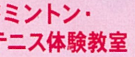
ナイターテニス教室
 日付: 10月7日(金)・14日(金)
 時間: 18:00~20:00
 場所: 海浜庭球場
 対象: 小学4年生~一般 定員: 32名



当日受付


雨天中止

ファミリーバドミントン・卓球・ショートテニス体験教室
 日付: 10月9日(日)
 時間: 9:00~11:00
 場所: うずもコミュニティセンター
 対象: 小学生~一般 定員: 40名



当日受付


グラウンド・ゴルフ体験教室
 日付: 10月10日(月)
 時間: 8:30~13:00
 場所: かみすスポーツクラブ東側広場
 対象: 一般 定員: 80名
 ※持ち物(グラウンドゴルフ用具一式)



事前申込


小雨決行 事前申込先B

ファミリーバドミントン体験教室
 日付: 10月14日(金)
 時間: 19:00~21:00
 場所: 神栖市武道館大道場
 対象: 小学生~一般 定員: 10名




当日受付

カヌー体験教室
 日付: 10月15日(土)
 時間: 9:00~12:00
 場所: 神之池(市民体育館北側)
 対象: 小学生~一般 定員: 20名
 雨天・荒天中止




当日受付

タグラグビー体験教室
 日付: 10月15日(土)
 時間: 9:00~12:00
 場所: 神栖中央公園多目的広場
 対象: 小学生 定員: 30名
 雨天中止 事前申込先A



事前申込

クレ射撃体験教室
 日付: 10月15日(土)・16日(日)
 時間: 9:00~17:00
 場所: 土合体育館Cジム
 対象: 小学生~一般 定員: 100名
 ※中学生以下は保護者の同意が必要



当日受付

持ち物チェックリスト

- 運動しやすい服装
- 体育館履き
- ※室内開催のイベントに参加の場合
- タオル
- 飲みもの
- マスク

参加方法 ○当日参加 事前申込不要! 開始時間の20分前より会場にて受付いたします。(定員になり次第終了)
 ○事前申込 下記までお申込ください。イベントによって申込先が異なります。
A. 神栖市武道館 TEL 0299-96-7700 または施設窓口 **B. かみすスポーツクラブ TEL 0299-93-0040 E-mail: ksc0040@iaa.itkeeper.ne.jp**
 FAX・メールでの申込の際には右記をご記載ください。 (件名「スロレク祭イベント申込」本文 ①イベント名 ②日時 ③氏名・フリガナ・性別・年齢 ④住所 ⑤電話番号 ⑥連絡のとれるメールアドレス)

神栖市スポーツ少年団主催イベント
 スポーツ少年団の活動の見学・体験ができます。
 問い合わせ先
 神栖市武道館
 TEL 0299-96-7700

ミニバスケットボール体験会
 ◎息崎ミニバス(男子・女子)
 日付: 10月1日(土) 時間: 9:00~11:30
 場所: 深芝小学校 対象: 小学生
 ◎波崎ミニバス(女子)
 日付: 10月1日(土)・8日(土) 時間: 10:00~12:00
 場所: 波崎小学校 対象: 未就学児・小学生
 ◎波崎ミニバス(男子)
 日付: 10月2日(日) 時間: 9:00~16:00
 場所: 波崎西小学校
 対象: 小学生(事前申込あり)
 ※持ち物(飲み物・タオル・上履き)



おもしろ柔道教室
 日付: 10月9日(日)
 時間: 9:00~15:00
 場所: 神栖市武道館小道場
 対象: 未就学児・小学生 定員: 40名
柔道体験教室
 日付: 10月12日(水)・14日(金)
 時間: 18:30~20:30
 日付: 10月15日(土)
 時間: 14:00~16:00
 場所: 神栖市武道館小道場
 対象: 未就学児・小学生 定員: 40名

少林寺拳法護身・健康教室
 日付: 10月2日(日)・9日(日)・16日(日)
 時間: 10:00~12:00
 場所: 神栖市武道館大道場
 対象: 未就学児~一般小学生以下は保護者同伴(事前申込あり)

空手道スポーツ少年団体験・見学会
 神栖地区
 日付: 10月1日(土)・8日(土)・15日(土)
 時間: 10:00~12:00
 場所: 神栖市武道館小道場
 波崎地区
 日付: 10月2日(日)・9日(日)・16日(日)
 時間: 10:00~12:00
 場所: 土合体育館競技場
 対象: 中学生以下

小学生ソフトテニス体験教室
 日付: 10月8日(土)・9日(日)・15日(土)・16日(日)
 時間: 9:30~11:30
 場所: 海浜庭球場
 対象: 小学生 定員: 15名
 雨天中止

神栖市文化・スポーツ振興公社
 定期スポーツ教室の体験・見学ができます。
 問い合わせ先
 神栖市武道館
 TEL 0299-96-7700

こども健康スポーツ教室
 日付: 10月5日(水)・12日(水)
 時間: 16:45~17:45
 場所: 神栖市武道館小道場
 対象: 小学1~4年生

ヨガ教室
 日付: 10月5日(水)・12日(水)
 時間: 19:00~20:00
 場所: 神栖市武道館大道場
 対象: 高校生以上
 ※持ち物(ヨガマット)

健康シェイプアップ教室
 日時:
 ①10月5日(水)19:00~20:30
 ②10月12日(水)19:00~20:00
 場所: 神栖市民体育館Bコート
 対象: 高校生以上

コアトレーニング教室(見学)
 日付: 10月6日(木)
 時間: 10:00~11:00
 場所: 土合体育館Cジム
 対象: 成人

骨盤底筋トレーニングヨガ教室(見学)
 日付: 10月6日(木)
 時間: 18:30~19:30
 場所: 波崎体育館卓球場
 対象: 成人

ジュニアヒップホップダンス教室(見学)
 日付: 10月7日(金)
 時間: 16:30~17:30
 場所: 土合体育館Cジム
 対象: 小学1年生~小学3年生

大会参加 大会エントリーの詳細は下記までお問い合わせください。
 エントリー受付 ①②③⑤ 神栖市武道館 TEL 0299-96-7700
 問い合わせ先 ④のみ かみすスポーツクラブ TEL 0299-93-0040

<p>①第11回いきいきウォーキング大会 日付: 10月8日(土) 時間: 14:00~15:30 場所: 神之池緑地、神之池陸上競技場 対象: 小学生~一般 定員: 100名 ※小学校低学年は保護者同伴 雨天中止 事前申込不要 主管(公財)文化・スポーツ振興公社</p>	<p>②第17回神栖市女子総合バレーボール大会 日付: 10月9日(日) 時間: 9:00~17:00 場所: 市民体育館 対象: 神栖市バレーボール連盟登録者及び市内中高生 主管 神栖市バレーボール連盟</p>	<p>③令和4年度神栖市パターゴルフ秋季大会 日付: 10月12日(水) 時間: 12:30~15:30 場所: 神之池パターゴルフ場 対象: 一般 定員: 25名(先着順) 雨天中止 主管(公財)文化・スポーツ振興公社</p>	<p>④第4回令和杯グラウンド・ゴルフ大会 日付: 10月15日(土) 時間: 7:00~15:00 場所: 神之池緑地公園 神之池グラウンド・ゴルフ場 対象: 一般(グラウンド・ゴルフ協会会員) 雨天延期 10月16日(日) 主管 神栖市グラウンド・ゴルフ協会</p>	<p>⑤第21回神栖市長杯ソフトテニス大会 日付: 10月16日(日) 時間: 8:30~16:00 場所: 海浜庭球場 対象: 高校生~一般 雨天延期 10月23日(日) 主管(公財)文化・スポーツ振興公社</p>
---	---	--	---	--

大会観戦 どなたでも見学ができます! 当日会場へお越しください。
 問い合わせ先 神栖市武道館 TEL 0299-96-7700
第35回神栖市総合野球大会
 日付: 10月2日(日)・9日(日)・16日(日) 時間: 9:00~17:00
 場所: 海浜球場・神之池野球場・若松野球場・土合野球場
 雨天延期 10月23日(日)・30日(日)・11月6日(日)
硬式野球観戦
 日付: 10月8日(土) 時間: 10:00~13:00
 場所: 神栖海浜球場
 雨天延期 10月10日(月)



問い合わせ先
神栖市スポーツレクリエーション祭2022実行委員会事務局
 神栖市教育委員会文化スポーツ課
TEL 0299-77-7529 FAX 0299-77-7703

●諸注意事項
 ・参加する方は、健康管理・安全管理に十分な注意を払い参加してください。
 ・当日朝に必ず検温をおこない、平熱の場合のみご参加ください。
 ・イベント中はこまめに手指の消毒を行い、運動以外の時間はマスクを着用ください。
 ・新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントが中止となる場合があります。最新情報は市ホームページでご確認ください。
 ・ゴミはすべてお持ち帰りください。駐車場以外の場所への駐車はしないでください。
 ・主催者は、貴重品・手荷物等の盗難紛失の責任は負いませんので必ず各自管理してください。
 ・各イベントで主催者が撮影した写真を市の広報等に掲載する場合があります。