

いきいきスポーツ



出前講座

誰もが手軽に楽しめるニュースポーツ（ボッチャやカローリング等）やノルディックウォーキング、健康体操や親子の運動あそびなどの指導者（上越市スポーツ推進委員）を無償で派遣します。「皆で体を楽しく動かしたい！」そんな市民のご希望にお応えする出前講座をご利用ください。

1. 派遣対象

町内会行事や園や学校のPTA活動、営利を目的としない市内任意団体の活動等
※その他、判断に困る場合はお問い合わせください。

2. 種目

各種スポーツやニュースポーツ（ボッチャ、カローリング等）・ウォーキング・健康体操・親子体操等
※対応できない種目もありますので、裏面「出前講座種目紹介」をご参照の上、事前にお問い合わせください。

3. 料金

指導者謝金と旅費は市が負担します（一部除く）。会場費や保険料等は依頼団体(者)がご負担ください。

4. 回数

1団体、年間最大3回までの申請を基本としています。ただし、同一団体で受講対象者や種目が異なる申請を希望する場合は、お問い合わせください。

5. 申請期限

実施希望日の1ヶ月前まで ※事後の申請は受け付けておりません。また1ヶ月前を過ぎた場合は、申請前にご相談ください。

6. 確認事項

- 講座時の事故等について
講座内での事故やケガに対しての責任は負いかねます。依頼主(団体)にて対応してください。
- 講座形態について
営利を目的とした講座や参加費を徴収するイベント（保険料・お茶代程度は可）、ヨガ教室等同じ種目を定期的に行う教室の講師の依頼は対象外です。
- 使用会場・使用道具について
使用会場及び道具は依頼団体（依頼主）が予約・借用申請・支払いを行ってください。会場及び物品が万一、破損や汚損・亡失した場合は、依頼団体（依頼主）の責任において現状復帰(修繕等)をお願いします。

《申請方法》

はじめに

地域の団体（依頼者）

- ① 出前講座依頼書に必要事項を記入の上、スポーツ推進課に Fax や Mail にて提出してください。※各区総合事務所からも提出できます。

次に

スポーツ推進課

- ② 依頼内容の確認を行い、その後、派遣するスポーツ推進委員を選定し、決定通知書を依頼主に送付します。

おわりに

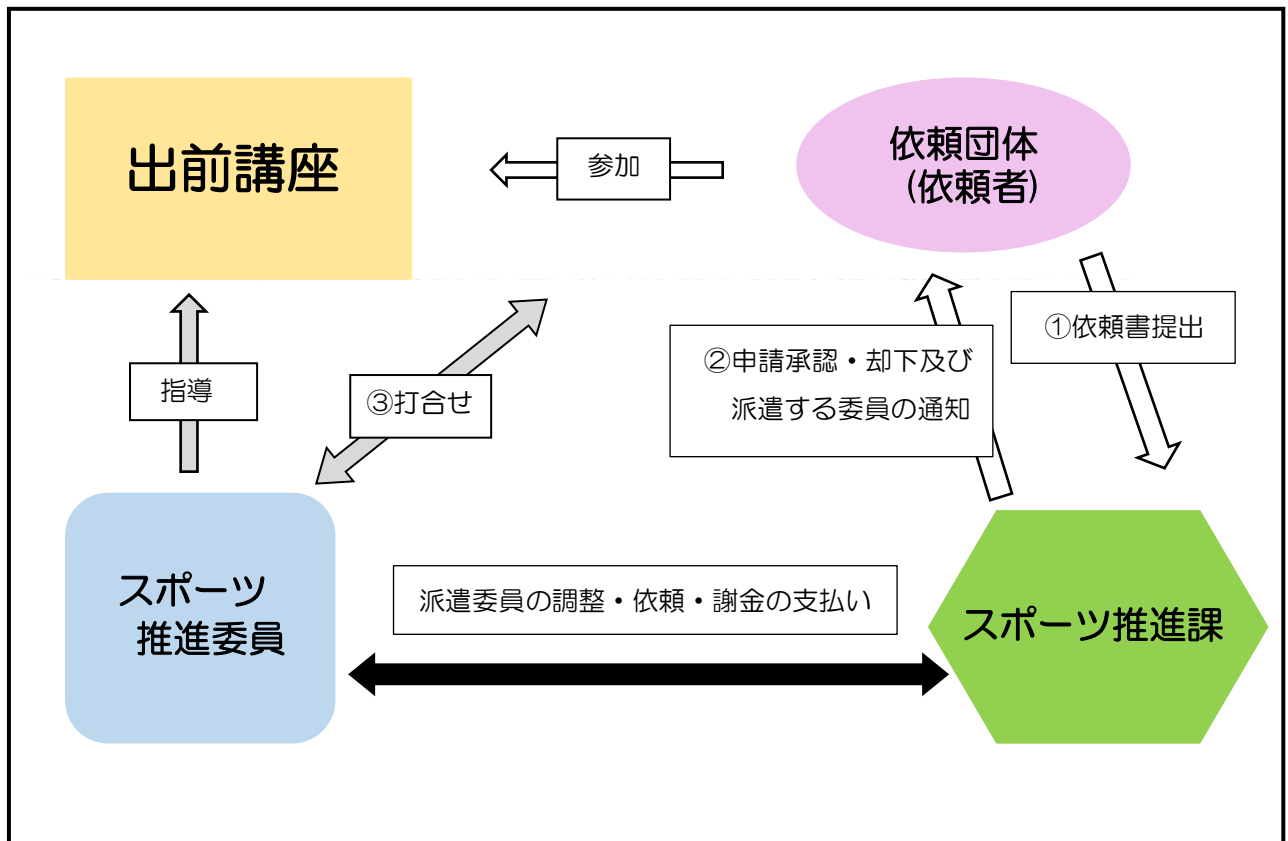
地域の団体（依頼者）

- ③ 決定通知を確認後、対応するスポーツ推進委員と連絡を取り合い、日程や準備等、細部の打合わせを行ってください。

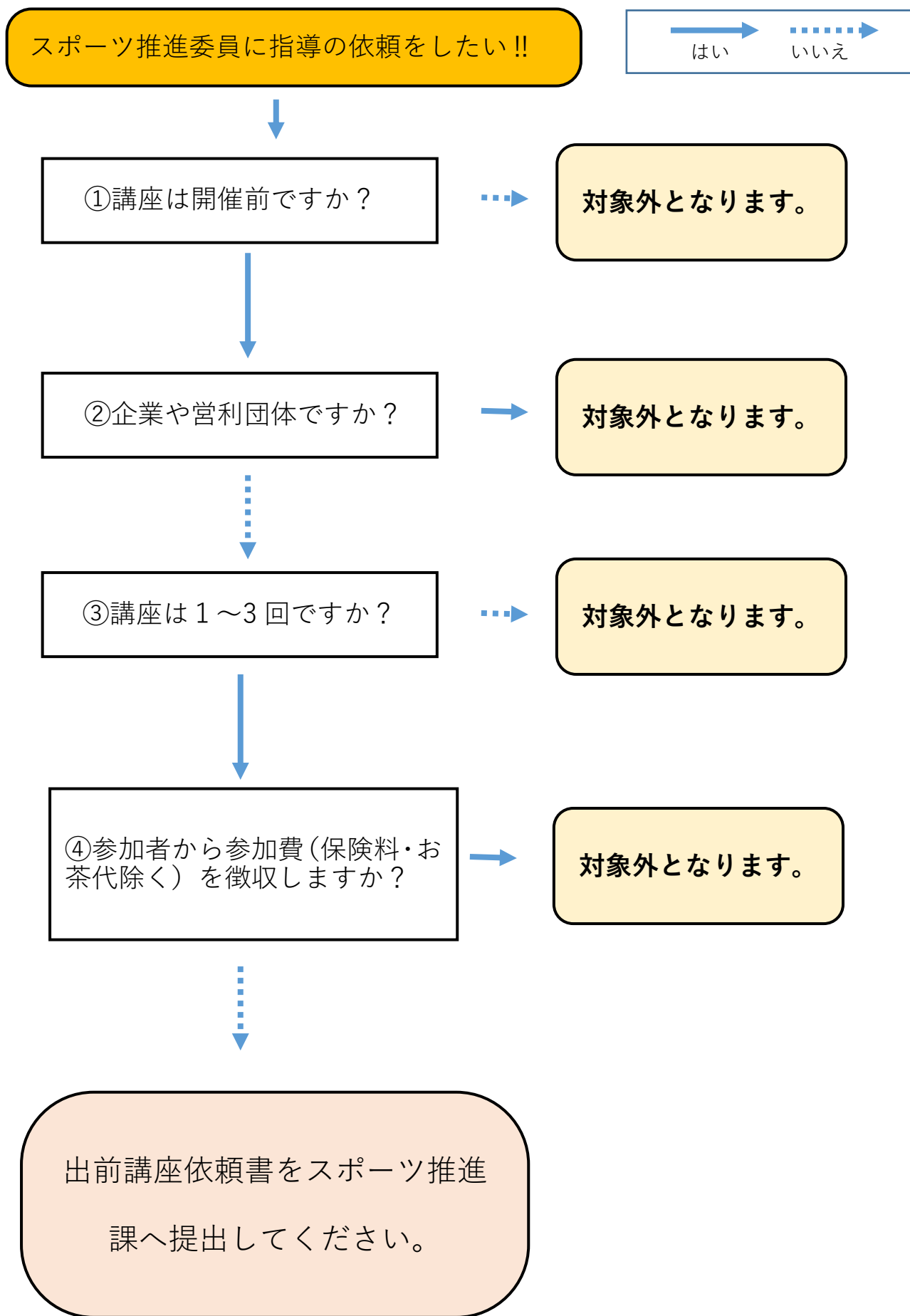
※上越市 HP 「スポーツ推進委員とは」



《イメージ図》



《フローチャート》



《出前講座種目紹介》

子どもたちに大人気!!

ドッチビー（10人程度～）
ソフトディスクを使って行うドッジボール形式のゲームです。



親子で運動あそび（何人でも）
親子で一緒に行う組運動や
タオル・新聞紙を使った運動
あそびを行います。



どんな種目ができるのかな？

どんな種目が適当かな？



皆でワイワイ楽しめる ニュースポーツ!!

カラーリング（2人程度～）
1チームで6個のジェットローラーを
コートのポイントゾーンに走行させて得
点を競うゲームです。



自然を感じながら屋外で!!

ウォーキング（何人でも）
年齢を問わず、みんなで
楽しめます。



グラウンドゴルフ（何人でも）
スタートマットから
ホールポストまでの打数を
競うゲームです。



ボッチャ（2人程度～）
白いボール（ジャックボール）に自分の
ボールをどれだけ近づけることができるか
を競うゲームです。年齢・性別。障がいの
有無に関わらず全ての人が競い合えます。

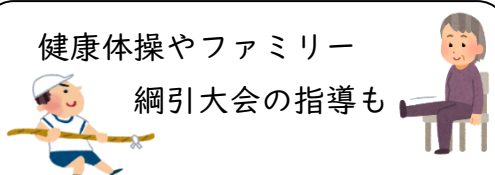
この他にも様々なニュー
スポーツがあります。また、市内でニュースポ
ーツの道具の貸出ができます。



《出前講座一例》

- ・町内会での健康運動講座・保育園保護者会活動での運動あそび
- ・小学校PTA活動でのドッチビー体験・中学校PTC活動でのインディアカ体験
- ・老人会でのボッチャ体験会 ・町内グラウンドゴルフ大会の運営と審判

健康体操やファミリー
綱引大会の指導も



上越市教育委員会スポーツ推進課
〒942-8563 上越市下門前1770番地
TEL：025-545-9246
FAX：025-545-9273
E-mail：sports-k@city.joetsu.lg.jp