

令和5年度

高知市スポーツ振興事業団グループ

秋のスポーツ教室・イベントのご案内

1年の中でも、秋は日差しが柔らかくなり過ごしやすい季節。この時期からスポーツ・運動を始める方も多いのではないのでしょうか。高知市スポーツ振興事業団グループでは、運動を始めるきっかけづくりとなる教室・イベントを多数開催いたします。1人での参加はもちろん、お友達やご家族と一緒に、ぜひご参加ください♪ たくさんのお申し込みをお待ちしております。

高知市スポーツ振興事業団のホームページに掲載されていない教室やイベントへのお申し込み・お問い合わせに関しては、高知市スポーツ振興事業団ホームページへ掲載されるまでお待ちください。



第35回
市民

スポーツレクリエーション祭 2023

ご家族・ご友人でいろいろなスポーツを体験しませんか♪ ニュースポーツや健康測定コーナーもあります！



日程

10月9日(月・祝) 開会式9:00～ 各種目体験9:30～13:00
(12:30受付終了)

会場

高知市総合運動場・鏡川みどりの広場…当日参加OK
高知市東部総合運動場(ソフトボール大会)…事前申込必要

受付終了時間が異なる種目がありますので、詳細は別紙チラシをご確認ください。



幼児・小学生 対象教室



教室名	講師	開催日程	対象	定員	回数/参加料	開催場所	内容等	運動強度	申込期間
キッズからだつくり教室(2期)	西野 風人 スポーツトレーナー	10/26 ～ 12/21 毎週木曜日	年中児 年長児	10	全8回	くろしおアリーナ	鉄棒やマット運動などを行い、身体を調整する能力を養います。	★★★☆☆	8月中旬～ 10月2日
		16:15 ～ 17:00 11/23休			3,600円				
キッズ&ジュニア ポンポンダンス教室	中山 眞紀 フィットネスインストラクター	10/31 ～ 12/19 毎週火曜日	年中児～ 小学3年生	20	全8回	市総合体育館	ポンポンを持ち、簡単なステップで楽しく元気に踊りましょう♪ 最終回に発表会を行います。	★★★☆☆	8月中旬～ 10月2日
		17:30 ～ 18:30			3,600円				
キッズサッカー体験教室(2期)	事業団スポーツ指導員 公認B級コーチ	12/4 ～ 12/25 毎週月曜日	年中児 年長児	15	全4回	市総合運動場	お友達と一緒にシュートやゲームに挑戦！ その他ボールを使った全身運動を実施します。	★★☆☆☆	10月中旬～ 11月15日
		15:45 ～ 16:30			1,800円				
小学生バドミントン教室(2期)	桃田 高広 高知県小学生バドミントン連盟	10/6 ～ 12/8 毎週金曜日	小学生	20	全8回	市総合体育館	ラケットの持ち方・素振りを中心に、スマッシュなどのさまざまなショットに挑戦します。	★★☆☆☆	8月中旬～ 9月19日
		17:15 ～ 18:45 11/3・10休			3,600円				
小学生からだつくり教室 (低学年クラス・2期)	西野 風人 スポーツトレーナー	10/26 ～ 12/21 毎週木曜日	小学 1～3年生	12	全8回	くろしおアリーナ	鉄棒やマット運動などを行い、身体を調整する能力を養います。	★★★☆☆	8月中旬～ 10月2日
		17:30 ～ 18:30 11/23休			3,600円				

成人 対象教室



教室名	講師	開催日程	対象	定員	回数/参加料	開催場所	内容等	運動強度	申込期間
ナイトバドミントン教室	桃田 高広・西森 大起 高知県バドミントン協会	10/3 ～ 11/21 毎週火曜日	18歳以上 初心者～ 経験3年程度	20	全8回	くろしおアリーナ	ラケットの握り方、クリア・フォアハンド等の基本的な打ち方の習得をめざします。	★★☆☆☆	8月中旬～ 9月19日
		19:00 ～ 21:00			4,800円				
はじめてのピラティス教室(2期)	賀部 綾子 ピラティスインストラクター	10/12 ～ 12/7 毎週木曜日	18歳以上	25	全8回	市総合体育館	体幹を意識し鍛えることで、コリ解消・歪み改善・代謝能力の向上をめざします。	★★★☆☆	8月中旬～ 9月19日
		14:15 ～ 15:45 11/23休			4,800円				
ウォーキング& ジョギング教室(2期)	事業団スポーツ指導員 健康運動指導士	10/17 ～ 12/5 毎週火曜日	18歳以上	20	全8回	東部総合運動場	ウォーキング・ジョギングの他に、さまざまな体幹トレーニングを行いながら健康な身体をつくれます。	★★☆☆☆	8月中旬～ 10月2日
		10:00 ～ 11:30			4,800円				
大人の水泳教室(平泳ぎコース)	事業団スポーツ指導員 公認水泳コーチ1	10/20 ～ 11/17 毎週金曜日	18歳以上 25m泳げる方	15	全4回	市総合体育館	スピードのあげ方、一掻きで遠くまで進む方法の習得をめざします。その他、技術習得法をお伝えします。	★★★☆☆	8月中旬～ 10月2日
		14:00 ～ 15:30 11/3休			2,400円				
ナイトヨガ教室 (月曜日コース・2期)	オトロスキー 小百合 IYC認定 ヨガインストラクター	10/23 ～ 12/11 毎週月曜日	18歳以上	18	全8回	くろしおアリーナ	呼吸とポーズ、瞑想を合わせて身体を整え強化します。	★★☆☆☆	8月中旬～ 10月2日
		19:15 ～ 20:45			4,800円				
ロコモ予防& スタイルアップ教室(2期)	西村 侑剛 認定ロコモーショントレーニング マスタートレーナー	10/24 ～ 12/12 毎週火曜日	18歳以上	25	全8回	市総合体育館	ストレッチと体幹トレーニングを低強度で実施。綺麗でしなやかな身体をつくれます。	★★☆☆☆	8月中旬～ 10月2日
		10:50 ～ 12:00			4,800円				
ナイトヨガ教室 (水曜日コース・2期)	オトロスキー 小百合 IYC認定 ヨガインストラクター	10/25 ～ 12/13 毎週水曜日	18歳以上	18	全8回	くろしおアリーナ	呼吸とポーズ、瞑想を合わせて身体を整え強化します。	★★☆☆☆	8月中旬～ 10月2日
		19:15 ～ 20:45			4,800円				
はじめてのテニス教室(2期)	篠原 宏明 テニスインストラクター	10/30 ～ 2/5 毎週月曜日	18歳以上 初心者 未経験者	10	全12回	東部総合運動場	グリップの握り方からフォア・バックハンド、ラリーができるように順番に習得していきます。	★★★☆☆	8月中旬～ 10月2日
		10:00 ～ 12:00 12/25・1/1・8休			7,200円				
ステップアップテニス教室(2期)	北代 英策・野村 善英 テニスインストラクター	10/30 ～ 2/5 毎週月曜日	18歳以上 ゲームができる方	20	全12回	東部総合運動場	楽しく試合ができるよう、基礎技術に加えサーブ・プレッシュやラリー中のポジショニングなどを習得します。	★★★★☆	8月中旬～ 10月2日
		10:00 ～ 12:00 12/25・1/1・8休			7,200円				
美骨格ストレッチ教室(2期)	川村 雅 Re:styleインストラクター	11/6 ～ 12/25 毎週月曜日	18歳以上	25	全8回	市総合体育館	体幹を意識したエクササイズを実施し、日常生活で歪みやすいボディラインを整えます。	★★☆☆☆	9月下旬～ 10月18日
		13:30 ～ 14:30			4,800円				
めざせ！フルマソン完走教室	山崎 竹丸・山崎 康平 健康運動指導士	11/11 ～ 1/20 毎週土曜日	18歳以上 フルマソン完走 をめざす方	20	全8回	東部総合運動場	マラソンの基礎を学び、フルマソンを気持ちよく完走するために必要な体力をつけていきます。	★★★★☆	9月下旬～ 10月18日
		9:30 ～ 11:15 12/9・16・30休			4,800円				
大人の水泳教室 (バタフライコース)	事業団スポーツ指導員 公認水泳コーチ1	11/24 ～ 12/15 毎週金曜日	18歳以上 25m泳げる方	10	全4回	市総合体育館	スピードのあげ方、一掻きで遠くまで進む方法の習得をめざします。その他、技術習得法をお伝えします。	★★★☆☆	9月下旬～ 11月13日
		14:00 ～ 15:30			2,400円				
コアピラティス体験教室	賀部 綾子 ピラティスインストラクター	11/25・12/9・23・1/13・27	18歳以上	21	全5回	市総合体育館	ウォーミングアップやストレッチを行った後、様々なポーズを取り体の中心部分を動かしていきます。	★★★☆☆	9月下旬～ 11月13日
		19:15 ～ 20:45 第2・4土曜日			3,000円				
～ボディメイクエクササイズ～ HIIT THE BEAT体験教室	西野 風人 HIIT THE BEAT Level.2 Trainer	11/30 ～ 12/21 毎週木曜日	18歳以上	12	全4回	くろしおアリーナ	「ファンクショナルトレーニング・HIIT・MUSIC」の3つを組み合わせたドイツ発祥の最先端エクササイズです。	★★★★☆	9月下旬～ 11月13日
		19:30 ～ 20:30			2,400円				

裏面へ続く→

高知市

健康ヨガフェスタ

① スタイルアップ＆ココロヨガ 10:30～12:00

三味 美哉子 (スタジオSUN SHANTI)

カラダの中からキレイにスタイルアップし日常をヨガライフで健やかにしませんか。ウエストなど気になる部分の引き締めも行いながら健康美への秘訣をお伝えします。

② ヨーガセラピー 13:00～14:30

久保田 千秋 (ヒーリングヨガ教室Bluebird)

伝統的ヨーガを応用し、易しい負荷がけのポーズで筋力アップ。呼吸と動きを合わせて意識を内面に向け、身体の声を聴きながら自分と向き合うヨーガ療法です。

③ 自己整体：ルーシーダットン 13:00～14:30 NEW

石川 靖子 (healing room reborn)

ルーシー(仙人)・ダッ(体を整える)・トン(自分)はタイ古式マッサージと同様の効果のある、疲れた・痛めた体を癒し整えるタイ式ヨガ。誰もが気軽にできる健康法です。

④ やさしいフローヨガ 15:00～16:30

村崎 光昭 (ヨガ塾インストラクター)

ヨガの動きと呼吸を運動させて、ゆっくりと流れるようにポーズをとっていきます。リラックスしながらも、強くしなやかに美しい身体をつくれます。

10月29日(日) 開催!!

会 場

高知市総合体育館

対 象

運動可能な18歳以上

定 員

①②④各70名先着 / ③30名先着
※重複申し込み可能

参加料

1クラス 1,000円 (税込・傷害保険料含む)
※ヨガマット貸出有 (別途200円・要予約)

申込開始

9月8日(金)14時から受付

※その他、詳細は別紙チラシをご確認ください。



先着順 の教室・イベント



教室名	講師	開催日程	対象	先着	回数/参加料	開催場所	内容等	運動強度	受付開始
ふれあいスポーツ体験DAY (1組3名まで)	事業団スポーツ指導員	11/5 日曜日 ※予備日11/12	年少児～ 小学3年生 と保護者	12組	1回	土佐山運動公園	お子さまと一緒に、走る・跳ぶ・投げる・捕るなど、さまざまな運動あそびを行います。	★★☆☆☆	10月6日
		10:00 ～ 11:00			無料				
シコ踏みトレーニング体験DAY	事業団スポーツ指導員	11/5 日曜日	小学生以上	10	1回	市総合運動場	シコを踏み、足腰強化・股関節の柔軟性向上・バランス感覚を養います。	★★☆☆☆	10月6日
		14:00 ～ 15:00			無料				
～1回体験～ HIIT THE BEAT	西野 風人 HIIT THE BEAT Level.2 Trainer	11/9 木曜日	18歳以上	12	1回	くろしおアリーナ	「ファンクショナルトレーニング・HIIT・MUSIC」の3つを組み合わせたドイツ発祥の最先端エクササイズです。	★★★★☆	10月6日
		19:30 ～ 20:30			500円				
スクエアステップ& 健康フィットネス教室 (2期)	事業団スポーツ指導員 スクエアステップ指導員	11/10 ～ 2/16 毎週金曜日	50歳以上	20	全14回	市総合体育館	マットを使ったスクエアステップとチューブやボールを使用した全身運動を行います。	★☆☆☆☆	当日 直接受付
		10:00 ～ 11:15 ※12/29休			1回300円				
ノルディックウォーキング体験会	事業団スポーツ指導員 ノルディックウォーキング インストラクター	11/18 土曜日	18歳以上	各 15	1回	東部総合運動場	ボールを使ったウォーキングやエクササイズで全身運動を行います。※ボール貸出(別途200円)	★★☆☆☆	10月6日
		12/10 日曜日			500円				11月6日
ティーボール体験DAY	西村 仁志 高知県ティーボール連盟	11/26 日曜日	年中児～ 小学3年生	30	1回	市総合運動場	止まったボールを打ってゲームがスタート！小さいお子さまでも十分楽しめるニュースポーツです。	★★☆☆☆	11月6日
		10:00 ～ 11:00			300円				
第18回 体力測定DAY	事業団スポーツ指導員	12/6 水曜日	20歳～79歳	12	1回	くろしおアリーナ	握力・腹筋や長座体前屈など6項目を測定。後日、測定結果をお渡しします。	★★☆☆☆	11月6日
		受付 14:00～ 開始 14:15～			無料				
ふれあいサッカー体験DAY (1組3名まで)	事業団スポーツ指導員 JFA公認B級・C級コーチ	12/10 日曜日 ※雨天中止	年少児～ 小学3年生 と保護者	12組	1回	城ノ平運動公園	お子さまと一緒に、ボールを使った全身運動やドリブル・パス・シュートなどに挑戦♪	★★☆☆☆	11月6日
		14:00 ～ 15:00			無料				
～1回体験～ ゆったりベリーダンス	中川 知香 ベルアラビベリーダンス 主宰	12/14 木曜日	18歳以上	25	1回	市総合体育館	独特の動きを楽しみながら腹部中心にエクササイズ！身体の歪みやコリ解消に効果があります。	★★☆☆☆	11月6日
		14:30 ～ 15:30			500円				
第23回 スポーツ鬼ごっこ体験DAY	事業団スポーツ指導員 鬼ごっこ協会公認指導員	12/17 日曜日	小学生以上	なし	1回	市総合運動場	遊びをスポーツに！協力しながら相手チームの宝をゲットして勝利をめざしましょう！	★★★★☆	11月6日
		10:00 ～ 11:30			300円				
小学生体力測定・ スプリント&アジリティ教室	六反田 裕 パーソナルトレーニング One Habit代表	12/17 日曜日	小学 2～6年生	30	1回	市総合運動場	20mシャトルランを含む7種目の測定を行い結果表をお渡し。その後、運動教室を実施します。	★★★★☆	11月6日
		14:00 ～ 16:30			500円				
ラグビー体験DAY	高知県 ラグビーフットボール協会	12/26 火曜日	年長児～ 小学生	30	1回	東部総合運動場	基本的なルールを学びゲームに挑戦！相手をかわしながら走り抜ける爽快感を楽しみましょう♪	★★☆☆☆	11月6日
		10:00 ～ 11:30			300円				

第29回高知市熟年者スポーツ交流会



教室名	主管	開催日程	対象	定員	回数/参加料	開催場所	内容等	運動強度	申込期間
硬式テニスの部 (2人1組)	高知市スポーツ指導員 連絡協議会(テニス部)	11/15 水曜日 ※予備日11/20	50歳以上	なし	1回	市総合運動場	年代でクラス分けを行い対戦。クラブ間での交流を楽しみながら上位を目指しましょう。(2人1組)	★★★★☆	10月6日 ～ 11月1日
		受付 8:30 ～			1,000円				
パークゴルフの部	高知市 パークゴルフ協会	12/4 月曜日 ※予備日12/6	50歳以上	なし	1回	春野総合運動公園	広場と林間コースの合計打数で順位が決定。※年間パスのない方は別途100円支払	★★☆☆☆	10月6日 ～ 11月20日
		受付 8:30 ～			500円				
ラージボール卓球の部	高知県卓球協会 ラージボール部会	12/23 土曜日	50歳以上	なし	1回	くろしおアリーナ	男女別・年代別で個人戦の交流戦を実施。ラージボールを始めたばかりの方も大歓迎です。	★★★★☆	11月6日 ～ 11月30日
		受付 8:30 ～			500円				

◆スポーツ教室の申し込みについて◆

- 健康状態に不安のある方は、あらかじめ医師の診断を受けてからお申し込みください。
- 教室に参加するためには「スクエアステップ&健康フィットネス教室(2期)」を除いて事前申込が必要です。先着順のイベントは定員に達すると募集を終了します。締め切り日のある教室・イベントについては余裕を持ってお申し込みください。往復はがきで申し込む場合は1枚1事業でお願いします。往信はがき裏面には必要事項を記入し、返信はがき裏面は何も記入せず表面に宛名の記入をお願いします。各教室の参加募集期間・申込方法などの詳細については事業団ホームページでご確認いただくか、下記までお問い合わせください。
- 申込人数が少ない場合、教室・イベントの開催を中止することがあります。その場合は、申込者へ電話にて連絡を行います。併せてご了承ください。

◆基本的感染対策について◆

- 新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、受付時の「健康チェックシート」記入は終了しました。施設入り口に検温器及び消毒液を設置しておりますので、必要に応じてご利用ください。人との距離が保てず接近して会話をする場合はマスク着用をお勧めします。その他、施設職員のマスク着用・手指消毒・屋内受付カーテンは引き続き実施します。

◆Instagram始めました◆

- 高知市スポーツ振興事業団ではFacebookのほかにInstagramも開始し、スポーツ教室や施設の情報発信を行っております。
- みなさまのフォローやいいねをお待ちしております！右の二次元コードから検索できます♪

◆お問い合わせ◆

- 市総合運動場・市総合体育館 高知市大原町158 TEL: 088-833-4061
- 東部総合運動場・くろしおアリーナ 高知市五台山1736-1 TEL: 088-878-1150

facebook



Instagram

