

2030年に開催される
国民スポーツ大会に向けた
選手を育成しています！

集まれ！国スポ競技体験会！

～スポーツの力は無限大・自分の楽しみを見つけよう～

いろいろな競技を体験して、
自分の可能性に
挑戦してみませんか？

県では、2030年国スポ競技選手の発掘・育成に取り組んでいます。



実施エリア拡大中！（来年度以降） 島根かみあり国スポ全スポマスコットキャラクター 島根県観光キャラクター「しまねっこ」

- 必ず事前に申込をしてください。
- 申込は各スポーツの連絡先へ連絡してください。
- 各体験会の参加者には傷害保険に加入していただきます（経費は各競技団体で負担します）。
- 小学生は保護者の付き添いが必要です。
- 全体に関するお問い合わせ先 島根県庁スポーツ振興課 0852-22-5368

陸上競技



走る、投げる、跳ぶなどの、色々な種目の測定をして、自分の能力を探る体験会です。体験会の最後にはダッシュ王決定戦もやります。誰でも参加可能です。くわしくは、島根陸上競技協会WEBサイトを確認のうえ、申し込んでください。

- 日時**
①6月3日（土）14：00～16：00
②10月22日（日）10：00～12：00
- 対象者**
小学4年～6年生（陸上経験は問わない）

- 会場**
①松江市営陸上競技場
②島根県立浜山公園陸上競技場
- 準備するもの**
運動ができる服装、シューズ、着替え、飲み物、スパイクシューズ可
- 担当者** 県陸上競技協会 森田（もりた）

連絡先 島根県陸上競技協会 <https://www.shimariku.jp/>

飛込



水に飛び込むのは気持ちいいよ！高い所から飛び込むのはドキドキ楽しいよ！めったにないチャンス！チャレンジしてみよう！

- 日時**
7月2日（日）、16日（日）、30日（日）
13：00～14：00
- 対象者**
小学生

- 会場**
島根県立水泳プール
- 準備するもの**
水着、タオル
- 担当者** 県水泳連盟 吉田（よしだ）

連絡先 電話：090-3533-3140 / メール：yoshidatakanori1976@gmail.com

水球



泳げる子、大歓迎！泳げなくても大丈夫！プールで行うボールスポーツやってみよう！

- 日時**
7月23日（日）、8月13日（日）
9：00～12：00
- 対象者**
小学1年～6年生

- 会場**
江津高校 江津市都野津町293
- 準備するもの**
水着、サンダル、ゴーグル、帽子、日焼け止め
- 担当者** 県水泳連盟 田中（たなか）

連絡先 メール：s52wpc@gmail.com / 電話：080-5621-4655

アーティスティックスイミング



水中でも音楽が聞こえる専用のスピーカーを使って、泳いだり・潜ったり・足を上げてみたり、水の中で音楽に合わせてリズム水泳を楽しみましょう。

- 日時**
8月～9月の土曜日又は日曜日
合計6回 期日未定
時間は9：00～10：00、13：00～14：00
- 対象者**
小学1年～6年の女子（15m程度泳げること）

- 会場**
島根県立水泳プール
島根スイミングスクール松江
- 準備するもの**
水着、帽子、ゴーグル、タオル
- 担当者** 県水泳連盟 竹内（たけうち）

連絡先 開催日、申込等の問合せ先：島根県水泳連盟 0852-26-5767

サッカー



サッカー協会では、サッカーやスポーツを楽しんでもらうための活動を行っています。サッカーをこれから始めてみたい子どもたち、子どもにサッカーを始めてもらいたい保護者の皆さま、是非一度体験にお越しください。

- 日時**
①S-Kids 水・木（未就学児15：30～16：30 小学生17：30～18：30）
土（未就学児16：00～17：00 小学生17：00～18：00）
②親子スクール（毎月第3日曜日 10：00～12：00）
③ファミリーサッカーフェスティバルFirst Touch（8月20日（日）午前10：00～12：00、午後13：00～15：30）
- 対象者**
①年少～小学生、②年少～小学低学年、③小学1～3年の女子

- 会場**
①松江総合運動公園補助競技場
②松江総合運動公園子どもスポーツ広場
③松江市総合体育館
- 準備するもの**
動きやすい服装、水筒、タオル
- 担当者** 県サッカー協会 小松（こまつ）

連絡先 メール：s-pitch@tx.miracle.ne.jp / 電話：0852-32-4673

テニス



ゆっくりのボールと小さなコート、簡単なルールで楽しくテニスをしよう！テニス初体験でも、軽いラケットですぐにゲームができる。戦略的な工夫もできて、自分だけのゲームメイキングを楽しもう！

- 日時**
毎週 水曜日・土曜日 17時～18時
- 対象者**
小学生 1回につき10名

- 会場**
松江総合運動公園テニスコート
- 準備するもの**
運動のできる服装・帽子
水筒・タオル
- 担当者** 県テニス協会 芦山（よしやま）

連絡先 電話：090-6839-2125 / メール：yokoyoshiyama@4yahoo.co.jp

自分を越えろ、神話をつくれ

ローイング (ボート)



ボート競技は、国際的には「ローイング」とよばれ、オールを使ってボートを進める水上スポーツです。水、自然そして自分と対話しながら、ボートをどこまでもずべらせる爽快さは、ほかには経験出来ないボートの魅力です。

日時

【江津地区】 5月21日(日)、8月6日(日)
11月19日(日) 9:00~11:30
【松江地区】 毎週土日 7:30~9:30

対象者

小学3年生以上

会場

江津市 江津工業高校艇庫 江の川
松江市中国電力艇庫 (松江市西津田2297)

準備するもの

水にぬれる場合があります。着替え、タオル、運動のできる服装

担当者

県ローイング協会
沖田(おきた)、矢地(やじ)

連絡先

【江津地区】 電話: 090-4898-8476 / メール: hzw01017@nifty.ne.jp
【松江地区】 電話: 080-5627-0038 / メール: yajikitag13@gmail.com

ホッケー



ホッケー競技は、スティックを使い、ゴールにシュートを入れる競技です。スピードとテクニックがあり、やってみると楽しさがわかります。未経験者もその楽しさがわかりますので奮って参加してください。お待ちしております。

日時

① 9月17日(日) 9:00~11:30
② 11月12日(日) 9:00~11:30

対象者

小学4年生~6年生(男女)

会場

奥出雲町三成公園ホッケー場

準備するもの

体操服、運動のできるシューズ

担当者

県ホッケー協会 藤原(ふじはら)

連絡先

電話: 090-3172-3136 / メール: masaki0803@gmail.com

ボクシング



ボクシングは危険? そんなことはありません。誰でも楽しめるスポーツなんです。ボクシングで体的にも、精神的にも強くなろう!

日時

① 5月14日(日) 10:00~11:30
② 7月17日(月・祝) 10:00~11:30
③ 11月26日(日) 10:00~11:30

対象者

小・中学生 各回20名

会場

① 大池ボクシングジム (出雲市湖陵町三部)
② シュガーナックルボクシングジム (松江市西津田2-2-20)
③ 益田ボクシングジム (益田市赤城町18-6)

準備するもの

上履き(体育館シューズ)・タオル・ドリンク・着替え

担当者

県ボクシング連盟 廣澤(ひろさわ)

連絡先

eメールでお申し込みください
アドレス: sugar-m@hi2.enjoy.ne.jp / お問い合わせ先: 0852-67-1323

ビーチバレーボール



ビーチバレーは、砂の上で2人で行うスポーツです。2人しかいないため、常にボールに触れることができます。太陽の光、風の心地よさ、海の音やにおいなど自然を感じながら、砂の上で思いっきり体を動かしましょう。

日時

9月23日(土・祝) 9:00~12:00

対象者

小学4~6年生

会場

琴ヶ浜海水浴場(大田市仁摩町馬路)

準備するもの

運動のできる服装、着替え、タオル、ドリンク、帽子(必要であれば)

担当者

県バレーボール協会
上野城(こうのしろ)、高下(たかした)

連絡先

下記アドレスへメールでお申し込みください
メール: takashita-katsumi@edu.pref.shimane.jp / 電話: 0854-88-2220

トランポリン



トランポリンは、爽快な浮遊感と空中を自由自在に飛び回ることが大きな魅力です。熟練すると、小学生でもビルの2階ほどの高さまで跳び上がることができますよ。ぜひチャレンジしてみてください。

日時

8月19日(土) 13:00~15:00

対象者

小学3年生から中学3年生

会場

島根県立体育館(浜田市)

準備するもの

運動のできる服装で、必ず靴下着用をお願いします

担当者

県体操協会 瀬上(せがみ)

連絡先

メール: hamadatpc@gmail.com

レスリング



レスリングは、握手に始まり握手で終わるスポーツです。礼儀や感謝の気持ちを教えることができます。また、マット運動等も取り入れており、柔軟性、瞬発力、体幹、筋力と全てにおいて向上します。体験会へのご参加お待ちしております。

日時

① 8月19日(土) 10:00~11:30
② 毎週金曜日 18:30~20:00
③ 毎週火曜日 18:30~20:00
④ 毎週火~金曜日 17:30~19:00

対象者

小中学生 30名程度

会場

① 松江工業高校(レスリング場)
② 海士町 隠岐島前高校レスリング場
③ 西ノ島町 旧黒木小学校
④ 隠岐の島町 総合体育館

準備するもの

上履き(運動ができる靴)

担当者

県レスリング協会
澤谷(さわたに)、河内(かわうち)

連絡先

①メール: sawatanitakanari@icloud.com 電話: 080-6311-1079
②,③,④メール: kawauchi-ryuma@edu.pref.shimane.jp 電話: 090-9065-3205

ハンドボール



ハンドボールは「走る・飛ぶ・投げる」の要素が詰まった競技で、チームでゲームをします。運動能力向上とチームワークを学ぶのに適した競技です。簡単な動作習得からゲームまでを体験できます。

日時

① 7月上旬 土曜か日曜日 9:30~11:30
② 10月中旬 日時や場所の詳細は担当者にお問い合わせください
③ 12月上旬 日時や場所の詳細は担当者にお問い合わせください

対象者

小学4年~6年 20名以内

会場

① 出雲地区 ② 飯南地区 ③ 松江地区

準備するもの

運動できる服装、上履き、タオル、飲み物

担当者

県ハンドボール協会 河野(こうの)

連絡先

メール: hiromitsu0102@icloud.com / 電話: 090-7132-8264

自分を超える、神話をつくれ

自転車



自転車競技は長距離のロードレースやケイリン等のトラックレース、マウンテンバイク等をはじめとして多様です。競技場(トラック)や一般道を楽しみながら走り、自転車の魅力を感じてください。強くなれば国際大会の出場も可能です。

日時

4月15日(土)、5月20日(土)、6月10日(土)
7月22日(土)、8月19日(土)、9月23日(土・祝)
10月7日(土)、11月4日(土)

対象者

概ね小学4年生以上 毎回6名まで

会場

大田市自転車競技場と周辺道

準備するもの

飲料、手袋(薄い物)
ヘルメットと自転車(貸出可能)

連絡先 メール: xc.fkm1@docomo.ne.jp / 電話: 090-2380-9366

担当者 県自転車競技連盟 福岡(ふくま)

卓球



卓球は気軽に始められる、今人気のスポーツです。松江、出雲、浜田会場とも冷暖房完備・きれいな卓球場で、卓球を楽しくやってみませんか!? ラケットの握り方などの基礎から専門のスタッフが丁寧に指導します。

日時

①松江会場 5月21日(日) 13:00~15:00
②出雲会場 6月25日(日) 10:00~12:00
③浜田会場 5月27日(土) 10:00~11:30

対象者

①松江 ②出雲: 6歳~小学6年
③浜田: 幼児~中学3年

会場

①さんびる卓球場
②SRE出雲卓球場
③OTSジュニア卓球場

準備するもの

上履き

連絡先 ①松江会場 メール: hiroki.i@sanbg.com / 電話: 0852-67-5880 (携帯080-2917-5236)
②出雲会場 電話: 0853-31-9009
③浜田会場 メール: sre.hamada@my.izumo-net.ne.jp / 電話: 0855-22-6900 (携帯090-9068-2785)

担当者 県卓球協会 ①松江会場: 今林(いまばやし)
②出雲会場: 箭塚(いづか)
③浜田会場: 岡本(おかもと)

相撲



相撲は礼儀や相手を思いやることを大切にしますが、同時に運動や遊びに必要な柔軟性や筋力をつけることができるスポーツです。特に小学校期には様々な体験をすることが大切です。他の競技に取り組む人もぜひ! 参加ください。

日時

①斐川会場 8月30日(水)、9月6日(水) 18:30~20:00
②益田会場 10月12日(木)、19日(木) 15:30~16:45
③隠岐会場 6月28日(水) 18:00~20:00

対象者

①小学1年生~中学3年生
②益田市小学生相撲大会参加申込の小学生
③小学1年生~6年生

会場

①斐川相撲道場(斐川町直江)
②益田市相撲場
③都万村相撲クラブ相撲道場

準備するもの

タオル、飲み物、まわし(貸出あり)
※益田地区は天候によって防寒着が必要です

連絡先 ①斐川会場 メール: naoe-comicen@gmail.com / 電話: 080-9999-3549 (時間帯により転送あり)
②益田会場 メール: info@sansanfarm.jp / 電話: 090-3638-3951
③隠岐地区 メール: toshoboy@tx.miracle.ne.jp / 090-4578-6916

担当者 県相撲連盟 ①斐川会場: 武部(たけべ)
②益田会場: 大賀(おが)
③隠岐会場: 濱田(はまだ)

柔道



柔道という競技を知っていますか? 難しい競技だと思いませんか? そんな疑問にお答え & 楽しく体験できる企画を考えました。今すでに柔道に取り組んでいる人も、そうでない人も一緒に柔道を楽しんでみませんか?

日時

5月28日(日) 10:00~12:00

対象者

小学生

会場

島根県立石見武道館

準備するもの

運動のできる服装(あれば柔道衣)、
タオル、水分

連絡先 メール: to-oodanishity74@ed.iwamigin.jp

担当者 県柔道連盟 濱岡(はまおか)

ソフトボール



みんなでできるボール遊びから本格的なソフトボール体験まで、幼児から中学生の幅広い年代が楽しむことができる体験会です。広~い野球場で投げ、打って、捕って、走って! 思いっきり体を動かそう!

日時

①4月30日(日) 14:00~15:00
②4月30日(日) 15:00~17:00
③10月9日(月・祝) 14:00~15:00
④10月9日(月・祝) 15:00~17:00 体験会申込QRコード

対象者

①③は幼児~小学5年生(保護者可)
②④は小学6年生~中学3年生

会場

雲南市加茂中央公園野球場
雨天時: 雲南市加茂B&G海洋センター

準備するもの

運動靴、タオル、飲み物
グローブ(貸出あり)

連絡先 メール: unnan.island.roots2023@gmail.com

担当者 県ソフトボール協会 舟木(ふなき)

バドミントン



島根県にはバドミントン日本最高峰のS/Jリーグに所属する「ごうぎん女子バドミントンチーム」があります。とても魅力ある選手がたくさんいます。ごうぎんバドミントン部選手と一緒にバドミンの楽しさを体験してみませんか

日時

4月23日(日) 9:00~12:00

対象者

バドミントン未経験者 30名程度

会場

鹿島総合体育館 サブアリーナ

準備するもの

運動できる服装、体育館シューズ
※ラケットはこちらで準備します

連絡先 メール: kouken0406@yahoo.co.jp

担当者 県バドミントン協会 足立(あだち)

弓道



弓に興味をもっているけど、どうしたらできるのか、やり方がわからない人集合。本物の弓道場で、本物の弓をもって、本物の的に向かって、本物の矢を離してみよう。弓道の達人が親切にお教えします。

日時

①7月17日(月・祝) 13:30~16:30
②8月11日(金・祝) 13:30~16:30
③10月9日(月・祝) 13:30~16:30

対象者

小学6年生~中学2年生 各回12名以内

会場

益田運動公園 弓道場

準備するもの

ソックスまたは足袋を履いてきてください

連絡先 メール: suibun13@outlook.jp / 電話: 080-1911-0773

担当者 県弓道連盟益田支部 中田(なかた)

剣道



剣道は正しく学ぶことで、礼儀正しく、強い身体を作ることができます。楽しく学べる少年剣道、メン・コテ・ドウを経験してみませんか、2030年島根国スポの代表選手も夢ではない。

日時

10月9日(月・祝) 9:00~11:00

対象者

剣道未経験の小学校高学年(大田市以西)

会場

島根県立体育館(浜田市)

準備するもの

運動のできる服装、体育館シューズ、タオル

連絡先 電話: 090-1188-5045 / メール: jun1958217ken.dou@outlook.jp

担当者 県剣道連盟 鬼村(おにむら)

スポーツクライミング



ボルダリングは、自分の身体だけを使って壁を登るスポーツです。東京オリンピックで新種目にも選ばれました。年齢性別問わずに楽しめるスポーツなので、ぜひ体験にお越しください。

日時

5月14日(日)、6月11日(日)、7月9日(日)
7月23日(日)、8月20日(日)、9月10日(日)
10月8日(日)、11月12日(日)、12月10日(日)
1月14日(日)
計10回実施 時間は14:00~15:00

対象者

小中学生 毎回15名程度

会場

ボルダリングジムK-Climb(松江市向島町)

準備するもの

運動のできる服装

連絡先 電話: 0852-33-7939 web、LINEからも申し込みできるように準備します
ホームページ <https://k-climb.matsue-freeclimbing.com/otoiwase.html>

担当者 県山岳連盟 阪井(さかい)

カヌー



水上を走ると感じる感覚は他では味わえません。競技とレジャーで大きく様子が異なる種目ですが、どちらも楽しむことができる豊かなスポーツです!ぜひご参加ください!

日時

5月21日(日)、6月4日(日)
6月25日(日)、8月11日(金・祝)
時間 第1部 9:00~11:00 第2部 13:00~15:00

対象者

4歳以上(中学生以下は保護者同伴をお願いします)
各プログラム15名以内

会場

益田市染羽町河川敷

準備するもの

濡れてもよい服と靴、着替え、タオル、飲み物
参加費: 1回 2,000円/人(保険料を含む)
バック料金: 親子1名ずつでの参加の場合3,000円とします

連絡先 masuda-canoe.4@ymail.ne.jp
上記アドレスに①参加希望日時、②氏名、③年齢、④アウターのサイズ、⑤電話番号をお送りください

担当者 県カヌー協会
大畑(おおはた)、土田(つちだ)

なぎなた



なぎなたは2m10cmあり、剣道のように防具を付けて打突する試合競技と、技のキレイさを競う演技競技があります。島根県内には世界大会出場や、全国優勝した選手がいます!楽しく指導しますのでぜひ体験へ来ててください!

日時

10月29日(日) 9:00~12:00

対象者

小中学生 30名程度

会場

出雲北陵高校 黎明館道場

準備するもの

運動のできる服装、素足で行うので上履きは不要

連絡先 電話: 0853-21-1871 / メール: inoue@izumohokuryo-h.ed.jp

担当者 県なぎなた連盟 井上(いのうえ)

ボウリング



ボウリングは小学生からお年寄りまでできる競技です。投げ方もいろいろ投げ方があり、特に両手投げは最近のジュニアの流行りでピンが爆発したように飛びます。島根国スポに向けて一緒に日本一を目指しましょう。

日時

①出雲会場 7月30日(日) 10:00~12:00
②松江会場 10月1日(日) 10:00~12:00

対象者

小学校高学年~中学生 各20人

会場

①出雲会場 出雲会館
②松江会場 しんじ湖ボウル

準備するもの

ソックス(動きやすい格好をする)

連絡先 メール: jbc.shimane.k@gmail.com / 電話: 080-7942-5161

担当者 県ボウリング連盟
江戸(えど)、勝部(かつべ)

ゴルフ



ゴルフクラブでボールを打ったり、転がしたり、楽しいことがいっぱい見つけられるゴルフを体験して喜びを感じよう! すぐには上手になれないかもしれないけど、諦めないことの大切さを感じてほしい!

日時

①第2土曜日、第4土曜日(3月~12月) 14:00~17:00
②毎週金曜日 17:30~19:30 ※変更あり

対象者

①島根ゴルフ倶楽部ジュニア会員へ登録すること(小学1年~中学3年)
②小学1年~中学3年 550円の利用料
①②共に5名の定員で締切

会場

①島根ゴルフ倶楽部 出雲市美野町1652
②法吉ゴルフ倶楽部 松江市法吉町300-1

準備するもの

運動のできる服装 ①は帽子が必要です

連絡先 電話: ①0853-67-0016 片寄(かたよせ) ②0852-31-8888 永田(ながた)

トライアスロン



水泳、自転車の講習後に「アクアスロン(スイム+ラン)」「デュアスロン(ラン+バイク)」「トライアスロン(スイム+バイク+ラン)」にチャレンジしましょう! チャレンジ隠岐の日程については6月中旬頃にHPに掲載

日時

①チャレンジさくらえ 7月8日(土)、8月5日(土) 8:30~12:30
②チャレンジまつえ 7月23日(日) 8:30~12:00
③チャレンジ加茂 11月3日(金・祝) 8:30~12:00
④チャレンジ隠岐 隠岐の島町、西ノ島町、海士町、知夫村でそれぞれ日程調整中(夏季開催予定)

対象者

概ね25m以上泳げ自転車に乗れる小中学生
各チャレンジ15名程度

会場

①江津市立桜江小学校プール及び周辺
②松江市立持田小学校プール及び周辺
③雲南市B&G加茂海洋センタープール及び周辺

準備するもの

・スイム用具(水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル)
・ラン用具(ランニングシューズ、気候に適した服装)
・そのほか(給水ボトル、補食)
・バイク用具
(自転車、ヘルメット、手袋<軍手など>、気候に適した服装)
・上に羽織る化繊Tシャツ等
・参加費500円(施設使用料、指導料、スポーツ安全保険を含む)

連絡先 島根県トライアスロン協会HPに各チャレンジの概要・申込フォームを掲載します <http://shimane-tri.jp/>
連絡・問合せ 県トライアスロン協会 母里(もり) mori@morinoc.com 090-8604-7233