

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（ボッチャやモルック等）やウォーキング、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します。

1. 派遣対象

町内会行事や園・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
※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、モルック等）・健康体操・親子体操等
※対応できない種目もあります。裏面「出前講座種目紹介」を参照してください。

3. 費用

指導者への謝金と旅費は市が負担します。その他の会場借上費や保険料等は、依頼団体（者）が負担してください。

4. 回数

1 団体、1 年度につき 3 回まで

5. 申請期限

派遣希望日の 1 ヶ月前まで

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ません。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）、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。会場や物品が、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。

《依頼方法》

はじめに

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。

次に

スポーツ推進課

- ② 依頼内容を確認の上、派遣するスポーツ推進委員を選定し、承認通知書を依頼主に送付します。

おわりに

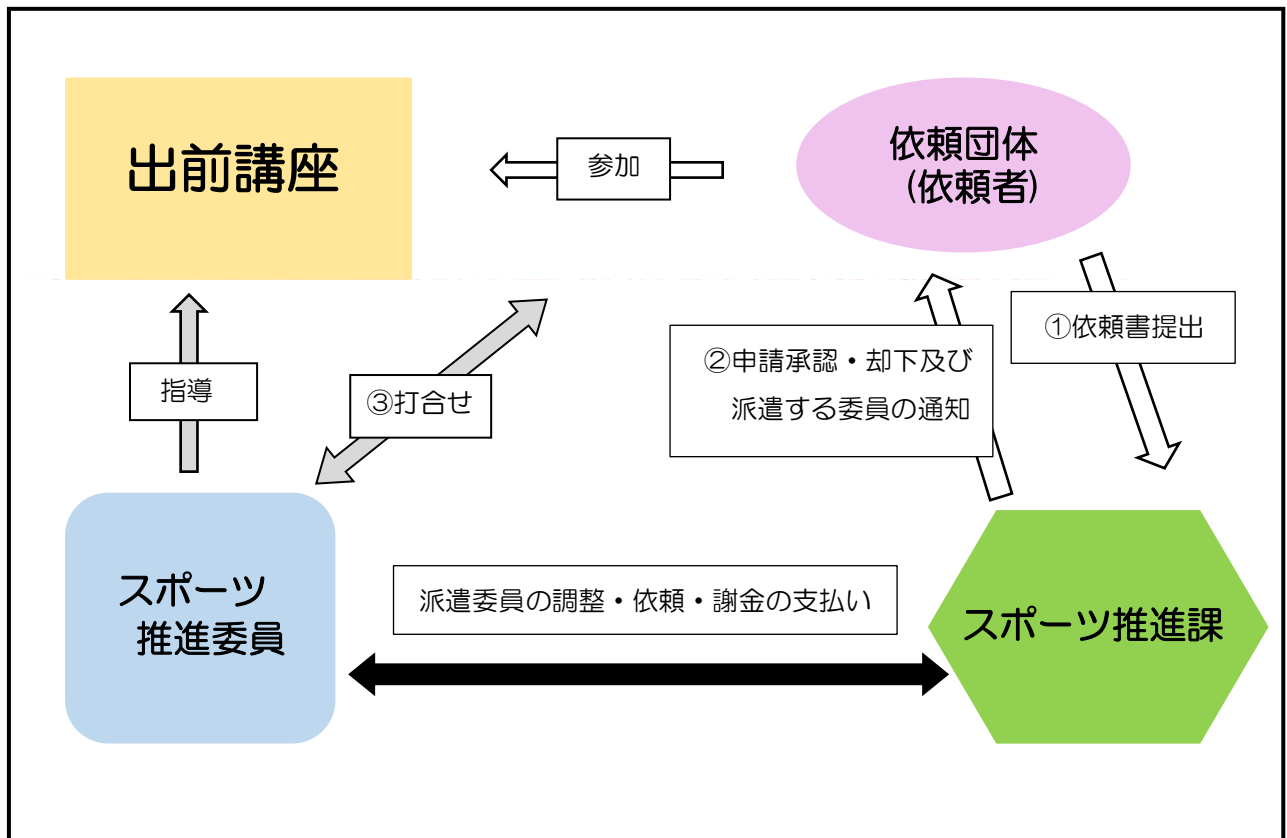
依頼者

- ③ 承認通知書を確認後、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》



スポーツ推進委員に指導の依頼をしたい!!

①開催前ですか？

対象外

②企業や営利団体ですか？

対象外

③今年度の依頼回数は？

4回目

対象外

初めて～3回目

④参加者から参加費（保険料・お茶代除く）を徴収しますか？

対象外

「出前講座依頼書」をスポーツ推進課へ提出してください。

《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。



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。



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!!

カローリング（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。



モルック（2人程度～）

木の棒(モルック)を投げて木製の
ピン(スキttl)を倒して点数
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、各種ニュー
スポーツの道具の
貸出ができます。



市ホームページ

《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 ・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審判

ファミリー綱引大会の練習
も対象です。



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