

令和6年度「スーパー讃岐っ子育成事業」

# スポーツ体験

## プログラム



参加者  
募集!

申込締切

令和6年 7月26日 金

対象

小学校3年生・4年生

募集人数

100名程度



香川県教育委員会事務局  
保健体育課(HP)に  
申込リーフレットを掲載しています。

香川県教育委員会

〈後援〉

JAPAN SPORT  
COUNCIL  
日本スポーツ振興センター

公益財団法人  
香川県スポーツ協会

令和  
6年度

# スポーツ体験プログラム

スポーツ体験プログラムとは、小学生が運動に取り組むきっかけづくりとして、走・跳の基礎的運動の実技講習やさまざまなスポーツ種目の体験教室を行い、体力の向上を図ろうとするものです。各分野の専門的な指導者による5回の実技プログラムを予定しています。

参加資格

香川県内在住の

小学校3年生・4年生 ※原則として5回すべてのプログラムに参加できる人

申込締切

令和6年 7月26日(金) (当日消印有効)

募集人数

100名程度 ※申込多数の場合には、抽選となります。なお、抽選結果については、8月下旬に個人宛に発送予定です。

## プログラム内容 (予定)

① 令和6年 9月29日(日)

〔Pikaraスタジアム〕9:30~11:30  
走動作(香川陸上競技協会)  
保護者プログラム(ゴールデンエイジについて)

② 令和6年 11月 9日(土)

〔綾川町総合運動公園園体育館〕9:00~12:30  
マイスポーツ発見プログラム(各競技団体)  
※室内シューズ持参

③ 令和6年 12月21日(土)

〔Pikaraスタジアム〕9:30~11:30  
跳動作(香川陸上競技協会)

④ 令和7年 1月11日(土)

〔Pikaraスタジアム〕9:30~11:30  
ホッケー、ラグビーフットボール(各競技団体)

⑤ 令和7年 2月15日(土)

〔Pikaraスタジアム〕9:30~11:30  
サッカー(カマタマーレ讃岐)

**注意事項** ●実施会場までの送迎は、保護者の方が責任をもってお願いします。

## 小学生時期のスポーツ

アスリートの育成で最も重要なのは、選手にけがをさせないことです。そのため、特に小学生時期には子どもの発育・発達に合わせた運動と休養が必要です。小学生時期の運動の目安は1日2時間を週3日間程度といわれています。また、十分な準備・整理運動を行い、栄養バランスの取れた食事や、睡眠、勉強など、基本的な生活習慣を身につけることが大切です。これらを身につけることが、選手の技能向上につながります。保護者の皆様のご理解、ご協力をお願いします。

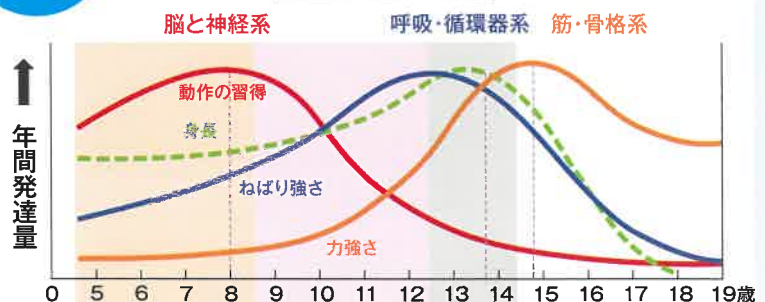
## ゴールデンエイジ(9歳~12歳頃)

9歳~12歳頃になると、神経系の発達がほぼ完成に近づきます。そのため、一生に一度だけ訪れる「即座の習得」(あらゆる動作を極めて短時間に覚えること)が可能となります。この時期は、「**ゴールデンエイジ**」と呼ばれ、様々な技術的能力(スキル)の獲得に最適な時期として、アスリート育成において世界的にもたいへん重要視されています。

## 参考資料

## ゴールデンエイジについて

発育・発達パターン



プレゴールデンエイジ  
(3~9歳)

体の使い方の基礎が養われる時期。特定のスポーツではなく、いろんな動きにチャレンジすることがよいとされている。

ゴールデンエイジ  
(9~12歳)

神経系の発達が90%に達する。見ただけで即座に習得することができる時期であり、今までできなかったことが突然できるようになるなど、技術・センス共に大きく成長が見込める時期である。

ポストゴールデンエイジ  
(12~14歳)

筋肉・骨格が発達するこの時期は、ゴールデンエイジで身につけたテクニックを実践で生かすパワーが養われる。戦術を身につけ、頭を使って上達していく時期である。

## 参加申込

# 参加申込は往復はがきでお願いします！

往復ハガキに住所・氏名・性別・学校名・学年・電話番号を明記し、下記宛にご応募ください(持参可)。  
返信ハガキには、結果及び諸注意を記入して返送いたしますので、何も記入せずにお出しください。

〈申込先〉 〒763-0053 丸亀市金倉町830 Pikaraスタジアム

郵便往復はがき

63 763-0053

丸亀市金倉町830

Pikaraスタジアム 御中

往信

記入しないでください。

往信

(注1)

往信側の右側は、返信用の裏面になります。結果の通知文が記入されます。

郵便往復はがき

63

本人の住所

◆住所

◆氏名(ふりがな)・性別・学年  
※兄弟姉妹(3・4年生)と一緒に参加したい場合は、併記してください。

◆学校名

◆電話番号  
※日中連絡可能な番号を記入してください。

本人の氏名 行

返信

返信

(注2)

返信側の右側は、抽選会時のデータとなりますので、丁寧に記入してください。

(注3)

兄弟姉妹(3・4年生)の申し込みは、一緒に参加を希望する場合は、1枚に併記してください。単独でも参加を希望する場合には、1人1枚のハガキでお申し込みください。

※悪天候などにより、プログラムを中止する場合は、以下のホームページ上にてお知らせします。

•Pikaraスタジアム(HP)



•香川県教育委員会事務局保健体育課(HP)



問合せ先

Pikaraスタジアム TEL 0877-21-5800

(香川県教育委員会事務局保健体育課スポーツグループ TEL087-832-3766)

# 競技団体主催のスポーツ教室・ジュニアクラブの案内

県内の競技団体では、小学生時代からスポーツに取り組んでもらい、香川や日本を代表する選手に育つよう、継続した指導を受けられるスポーツ教室やジュニアクラブを運営しています。  
テレビでしか見たことのないスポーツを体験できるチャンスですので、ぜひ参加してみてください。

番号	クラブ名	開催日時	開催場所	連絡先等	備考
1	香川ダイビングクラブ (水泳・飛込競技)	毎週水・木・金曜日 17:00~20:00 毎週土曜日 9:00~12:00	県立総合水泳プール	植村 佳員 (シンコースポーツ株式会社四国) 087-816-5750	事前に連絡をお願いします。
2	綾川ホッケークラブ	毎週日曜日 9:00~12:00	綾川町ふれあい運動公園	川原 篤(指導者代表) 080-3167-7806	事前に連絡をお願いします。
3	かがわボクシングクラブ	毎週木曜日 19:00~20:30 毎週土曜日 10:00~12:00	高松工芸高 ボクシング場	梅下 悟(高松工芸高) 090-6887-4120	会費2,000円/月 事前に連絡をお願いします。
4	高松レスリングクラブ	毎週水曜日 18:45~20:15 毎週木曜日 18:30~20:00 毎週土曜日 14:00~16:00 毎週日曜日 10:00~12:00	高松北中・高 レスリング場 香川中央高 レスリング場	山下 和代(代表) 090-4789-8816	保険代800円 運動着・体育館シューズ
5	B&G高松海洋クラブ (ジュニアヨットクラブ)	3月~12月 毎週日曜日 9:30~16:00	せとうちサステイナブル ヨットハーバー	旭 康一(担当) 090-4295-0434	会費4,000円/月 保険代800円/年 着替え・水筒の準備
6	香川ジュニアアスリートクラブ 西讃地域 香川ジュニアアスリートクラブ 東讃地域	毎週土曜日 15:00~17:00 (要相談) 毎週土曜日 14:00~16:00 (要相談)	多度津高 ウエイトリフティング場 香川中央高 ウエイトリフティング場	担当:高島 090-1173-8679 担当:大塚 090-5279-6155	事前に連絡をお願いします。
7	ハンドボール教室	(開催日未定) 毎週木曜日 19:00~20:30	高松市香川総合体育館	高松市香川総合体育館 087-879-8000	香川銀行シラソルが指導 します。
8	高松市サイクル スポーツ少年団	毎週土曜日 14:00~16:00	高松競輪場 *競輪開催時は高松周辺道路	出本(団長) 090-3788-3695	保険代1,450円 会費1,000円/月
9	香川ジュニア フェンシングクラブ 東かがわジュニア フェンシングクラブ	毎週日曜日 9:00~12:00 毎週火・金曜日 18:00~20:00	高松北高西体育館 とらまるてぶくろ体育館 引田武道館多目的ホール (東かがわ市)	石田(代表) 090-2781-6471 松浦(代表) @HIGASHIKAGAWAJFC (インスタグラムからDM)	保険代800円/年 会費1,000円/月 会費5,000円/月
10	さぬきラグビースクール 香川シーオーブジュニア ラガーズ 高松ラグビー少年団 高松北ヤングラガーズ	毎週土・日曜日 9:00~ 毎週土曜日 10:00~ 毎週日曜日 9:30~ 毎週土曜日 9:00~	丸亀市周辺 土器川河川敷(丸亀市) 坂出市周辺 坂出第一高校グラウンド 高松市周辺 飯田運動公園(高松市) 高松市周辺 高松市内グラウンド	田中(代表) sanukirugbyschool@gmail.com 和田(代表) sakaide.rfu@gmail.com 辻(代表) tsujio9156@yonden.co.jp 田中(代表) taka.kita.yrs@gmail.co.jp	見学に来られる方は、 代表者へ連絡をお願い します。
11	府中湖カヌークラブ 国市カヌークラブ	毎週土・日曜日 13:30~17:00 毎週日曜日 9:00~12:00	坂出市府中湖カヌー競技場 国市池 (三豊市高瀬町)	坂出市府中湖カヌー競技場 0877-48-1885 高瀬B&G海洋センター 0875-73-4700	随時体験募集中 随時体験募集中
12	香川銃剣道ジュニアクラブ	毎週土曜日 9:00~11:00	尽誠学園高 修徳館(銃剣道道場)	石川 慎也(尽誠学園高) 0877-62-1515	事前に連絡をお願いします。
13	アイススケート教室	①11月~3月 日曜日(各月3回) ②冬休み体験教室(冬休み中)	トRESTA白山アイスアリーナ (三木町)	元木 倫子(代表) * 087-887-0644 トRESTA白山アイスアリーナ 087-898-8881	申込方法等、詳細については、 代表者に問い合わせ てください。
14	香川ジュニア アイスホッケークラブ	9月下旬~4月上旬 毎週木曜日 19:00~20:30 毎週日曜日 7:00~9:00	トRESTA白山アイスアリーナ (三木町)	代表 浜田 健司 087-866-5535(勤務先) 090-5140-3922	5月~9月は、トRESTA白山にて オンラインスケートなどの 陸上トレーニングをします。 毎週日曜日9:00~11:00
15	ボウリング	毎週水曜日 19:00~20:30	太洋ボウル	太洋ボウル(木村) 087-833-0300 080-3168-6258	事前に連絡をお願いします。
16	香川ジュニア アーチェリークラブ	土曜日 14:00~16:00 (詳細はホームページに掲載)	香川中央高 河川敷グラウンド	柏原 敏宏(香川中央高) 087-886-7151	香川ジュニアアーチェリークラブ ホームページもご覧ください。
17	香川ジュニア なぎなたクラブ	毎週木曜日 19:00~20:00	スポーツセンターまんのう	大岡 久美(代表) 0877-73-3665	事前に連絡をお願いします。 随時体験募集しております。
18	SANUKI Jr WATERPOLO CLUB (水球)	毎週土曜日 10:00~12:00 毎週日曜日 14:00~16:00	土・かわなベスポーツセンタープール 日・WAMオールアスリートステーション	大山 和伸(事務局) 090-5913-9377	事前に連絡をお願いします。
19	府中湖ボートクラブ	毎週土曜日 または日曜日 9:00~11:00	府中湖特設漕艇場	大砂古 昂生(事務局) 090-5715-6348	事前に連絡をお願いします。 随時体験募集しております。
20	香川ジュニアトランポリンクラブ	毎週月曜日 15:30~21:00(幼、小、選手一般) 毎週月曜日 17:00~20:15(幼、小中) 毎週火曜日 17:00~19:30(小) 毎週木曜日 16:30~21:00(幼、小中、選手一般)	高松市総合体育館 ヴィスポことひら 牟礼北小学校体育館 ヴィスポことひら	矢部 紀子(代表) 090-5275-3605	事前に連絡をお願いします。
21	さぬきジュニアライフル射撃クラブ	毎週日曜日 10:00~12:30	香川県ライフル射撃協会 ライフル射撃場 (高松市国分寺町新名2215-5)	山下 晃弘(代表) 090-6283-4295	事前に連絡をお願いします。 随時体験募集しております。

★ 見学・体験の場合は、会費・保険料などが無料になる場合があります。

★ 日程や会場が変更になることもありますので、参加の前には必ず連絡を取るようになしてください。