



日付 令和6年10月14日(月)スポーツの日

※駐車場は限りがありますので会場へお越しの際はできるだけ公共交通機関をご利用下さい。

場所 那覇市民体育館
那覇市民首里石嶺プール
漫湖公園市民庭球場

参加料 無料

申込み 大会当日会場にて受付
※幼児体操教室、バスケットクリニックは事前申込みが必要です。

施設	場 所	教室名	主催又は講師	内容	定員	時間	受付	その他
那覇市民体育館	屋 外 コ ー ス	市民ウォーキング大会	那覇市ウォーキング協会	「会話をしながら歩ける速度」が基本！歩くことで気づくことができる風景や場所、国場川沿いをウォーキングしてみませんか？川沿いは涼しく道も平坦で初心者の方にもオススメです！	200名	9:00～10:30	8:30～	対象：小学生以上 雨天中止（小雨決行） 集合場所：那覇市民体育館玄関前
	メ イ ン ア リ ー ナ	体力測定会	那覇市教育委員会 那覇市スポーツ推進委員協議会	握力・上体起こし・反復横飛び・立ち幅跳びなど、約9種類の体力測定。 あなたの体力は???	なし	9:00～12:00	9:00～11:00	対象：小学生以上 体育館シューズ持参
		ジュニアバスケットクリニック	金城 茂之 氏 (元琉球ゴールデンキングス)	「バスケットは…お好きですか？」元キングスの金城茂之さんが講師を務める特別なバスケットクリニックを開催します！ぜひご参加ください！ (観客席での見学可)	45名	13:00～15:00	12:30～13:00	対象：小4年生～6年生（男女問わず） ※クラブチーム（スポーツ少年団含む）所属 ※各自でボール1個ご準備下さい。 ※那覇市民体育館にて事前申込（FAX・メール可） 受付期間：9/25～（定員に達し次第切） 受付時間：10時～20時
		幼児体操教室	屋宜 直己 氏	マットなどを取り入れ幼児体操を中心に体験できます。	各20名	1回目 3～4歳 (10:00～10:50) 2回目 5～6歳 (11:00～11:50)	事前申込	対象：3～6歳 那覇市民体育館にて事前電話受付 受付期間：9/25～（定員に達し次第切） 受付時間：10時～20時
	サブアリーナ	ZUMBA	本村 あゆみ 氏	ラテンをはじめとした、世界中の楽しい音楽に合わせて動くエクササイズです。引き締め効果も抜群です！ 初心者の方も十分楽しめます。	70名	13:00～15:00	12:30～	対象：高校生以上 室内用トレーニングシューズ持参 ※軽装でご参加ください
	会 議 室	今からスタート！運動習慣教室	知念 康代 氏	基礎代謝をUPさせる腹筋、背筋、お尻、太ももなどの大きな筋肉群をトレーニングします。太りにくく痩せやすい体づくりを目指します。	20名	10:00～12:00	9:30～	対象：高校生以上 ※室内用トレーニングシューズ持参
		ビギナーピラティス教室	池宮城 弘美 氏	姿勢保持するためのストレッチ・筋力アップのエクササイズを呼吸法をとりいれながら、普段なかなか感じられない身体の奥のインナーマッスルを活性化します。	各20名	① 1回目 (12:00～12:45) ② 2回目 (13:00～11:45)	①11:30～ ②12:30～	対象：高校生以上
		身体いきいき！ストレッチボール® & 骨盤低筋エクササイズ教室	金子 陽子 氏	日常生活の体を動かす癖からくる歪みや左右差。ストレッチボールは自重を利用して誰でも簡単にできるエクササイズを行い、ひめトレツールを使い骨盤底筋にストレッチを入れ心地よく身体を整えていきます。	20名	14:00～16:00	13:30～	対象：高校生以上
	多 目 的 室	チャレンジスポーツ教室	手登根 雄次 氏 (一般社団法人琉球スポーツサポート)	様々な動きを取り入れて、楽しく身体を動かしていきましょう。	15名	10:00～12:00	9:30～	対象：知的・発達障がい者対象（年齢問わず）
		初級ヨガ教室	上原 みゆき 氏	呼吸法（瞑想）を取り入れ、体幹部の強化と柔軟性の向上を図り、身心のバランスを整えます。	20名	14:00～16:00	13:30～	対象：高校生以上
那覇市民首里石嶺プール	プ ー ル	水泳ワンポイントレッスン	NPO法人那覇市体育協会	基本を中心におさらいしていきます。これまでの個人練習でクリアできなかったことなどご質問下さい。	10名	10:00～11:00	8:30～	対象：高校生以上 水着持参 ※原則、水着として販売されているものであれば入水可能です。ただし職員が水着と判断出来ない場合は、入水をお断りする場合がございます。
		アクアウォーキング & ダンス体験レッスン		アクアウォーキング&ダンスは水の特性（浮力・抵抗）を活かし無理なく運動できます。アクアダンスでは一度は耳にしたことのあるお馴染みの曲に合わせて楽しくダンス！初めての方大歓迎です！		14:00～15:00		

※お水等（水分補給用） 着替え タオルは各自ご準備下さい。

令和6年度 スポーツフェスティバルinなは スケジュール(10月14日)

那覇市民体育館

タイム	メインアリーナ	サブアリーナ	会議室	多目的室
6:30				
7:00	トレーニングルーム無料開放(7:00～19:00) ※高校生以上 利用は1回限り 2時間となります。			
8:00				
8:30	市民ウォーキング大会 9:00～10:30 (受付8:30～)			
9:00	体力測定会 受 付 9:00～11:00 測定会 9:00～12:00			
9:30				
10:00		幼児体操教室	今こそスタート! 運動習慣教室 10:00～12:00 講師:知念 康代	チャレンジスポーツ教室 (知的・発達障がい者対象) ※年齢問わず 10:00～12:00 講師:手登根 雄次 (琉球スポーツサポート)
10:30		①3～4歳 10:00～10:50		
11:00		②5～6歳 11:00～11:50 (各20人)		
11:30		講師:屋宜 直己		
12:00				
12:30			ビギナーピラティス教室 1回目 12:00～12:45 2回目 13:00～13:45 講師:池宮城 弘美	
13:00	ジュニア バスケットボールクリニック 13:00～15:00 講師:金城 茂之 (元琉球ゴールデンキングス)	ズンバ教室 13:00～15:00 講師:本村 あゆみ	身体いきいき!ストレッチボール& ひめトレ骨盤底筋エクササイズ 14:00～16:00 講師:金子 陽子	初級ヨガ教室 14:00～16:00 講師:上原 みゆき
13:30				
14:00				
14:30				
15:00	無料開放 (2時間) 15:00～17:00	無料開放 (2時間) 15:00～17:00		
15:30				
16:00				
16:30				
17:00	無料開放 (2時間) 17:00～19:00	無料開放 (2時間) 17:00～19:00	※会議室の無料開放はありません。	※多目的室の無料開放はありません。
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				

那覇市首里石嶺プール・漫湖公園市民庭球場

タイム	首里石嶺プール	漫湖公園市民庭球場（テニスコート）
7：00	トレーニングルーム無料開放 (7：00～19：00) ※高校生以上 利用は各2時間となります。	コート開放無料開放 7：00～19：00 ※利用は、各2時間となります。無料開放での利用は2時間の区分で受付は各1時間前からとなります。
7：30		
8：00		
8：30		
9：00		
9：30		
10：00	ワンポイントスイムレッスン 10：00～11：00	
10：30		
11：00	※教室は、1コースのみ使用。 その他のコースは、無料開放	
11：30		
12：00	1回目 10：00～12：30 無料開放	
12：30		
13：00	アクアウォーキング&ダンス体験レッスン 14：00～15：00	
13：30		
14：00	※教室は、1コースのみ使用。 その他のコースは、無料開放	
14：30		
15：00	2回目 13：00～15：30 無料開放	
15：30		
16：00	3回目 16：30～19：00 無料開放	
16：30		
17：00		
17：30		
18：00		
18：30		
19：00		

※ご利用はお一人様1回限りとさせていただきます。
※トレーニング⇒10名定員、プール⇒40名定員の入替制です。

主催：那覇市教育委員会 NPO法人那覇市体育協会
協力：那覇市スポーツ推進委員協議会・那覇市ウォーキング協会・SOLA 沖縄学園
那覇中央学園・専門学校那覇日経ビジネス

【お問合せ先】
・体力測定会・市民ウォーキング大会については那覇市教育委員会市民スポーツ課
(TEL) 098-917-3504
・その他教室(事前申込)についてはNPO法人那覇市体育協会
(TEL) 098-853-6979 (FAX) 098-834-6802
【メール】 nataiky@bz01.plala.or.jp