

申し込み方法 「事前受付」が必要な教室、体験会は、Eメールにてお申込ください。お申込の際は、氏名・年齢・性別・電話番号・Eメールアドレス・住所・申込人数をお伝えください。

ラグビー体験会

事前受付

会場/長野市陸上競技場  
協力/長野市ラグビーフットボール協会  
参加対象/小学生  
定員/午前午後ともに50名  
時間/【午前の部】  
受付9:00~  
体験会9:30~11:30  
【午後の部】  
受付13:00~  
体験会13:30~15:30  
申込/長野市ラグビーフットボール協会  
info@nagano-rs.com



実施内容/長野市出身のトップリーガー! リコーブラックラムズの松橋周平選手と一緒にラグビー体験をしてみてください!

キッズランニング体験会

事前受付

会場/長野市陸上競技場  
参加対象/小学5・6年生及び中学生(陸上経験のない中学校の生徒大歓迎)  
定員/短距離15人、中・長距離15人  
時間/受付9:00~9:30 体験会9:30~11:00  
申込/E-NAGANO スポーツクラブ e-nagano@hb.tp1.jp



実施内容/身体をバランスよく動かして「走る」基本的運動能力を高め走り力をつけます。

信更体育館 塩崎体育館 大岡体育館

長野市信更町氷ノ田3148-1 長野市篠ノ井塩崎5268 長野市大岡乙298-1

申し込み方法 「事前受付」が必要な教室、体験会は、電話またはEメールにてお申込ください。お申込の際は、件名に参加教室名をご記入し、氏名・年齢・性別・電話番号・Eメールアドレス・住所・申込人数を記載またはお伝えください。

申込 塩崎スポーツクラブ(永井) TEL:090-1865-1248 E-mail:info@shiospo12.jp

信更体育館 ジュニアバドミントン教室 事前受付

協力/篠ノ井ジュニアバドミントンクラブ  
参加対象/小・中学生 定員/30名  
時間/受付9:30~10:00 体験会10:00~12:00



実施内容/基本技術を学び、楽しいミニゲームを行います。

塩崎体育館 ジュニアフットサル教室 事前受付

参加対象/小・中学生 定員/30名  
時間/受付9:30~10:00 体験会10:00~12:00



実施内容/ボールを蹴る楽しさを体験、基本技術を学びミニゲームを行います。

大岡体育館 健康ボールウォーキング体験会 事前受付

協力/大岡地区スポーツ推進委員会  
参加対象/どなたでも可 定員/20名  
時間/受付9:30~10:00 体験会10:00~11:30



実施内容/正しくウォーキング姿勢を身に付け、毎日楽しく歩く習慣づくりのキッカケとしてミニ講習会と体験会を行います。

共催事業 事前受付 事業ごとに日程が異なりますので、ご確認ください。

パラスポーツ体験会(車椅子バスケットボール)

主催/長野市障害者スポーツ協会  
日程/令和2年10月17日(土)9:30~11:30  
会場/長野市障害者福祉センター2階 体育室  
申込/長野市障害者スポーツ協会 TEL:FAX:026-266-8834  
E-mail:n-city.d.sports@ap.wakwak.com

ストレッチ&筋力アップ体験会

主催/E-NAGANOスポーツクラブ  
日程/令和2年10月17日(土) 受付13:00~13:30 体験会13:30~14:30  
参加対象/60歳以上の人、15人  
会場/丹波島こども園TAS.HALL  
申込/E-NAGANOスポーツクラブ TEL:090-8643-2545

キッズダンス体験会

主催/E-NAGANOスポーツクラブ  
日程/令和2年10月17日(土) 受付9:30~10:00 体験会10:00~11:00  
参加対象/小学生、20人  
会場/丹波島こども園TAS.HALL  
申込/E-NAGANOスポーツクラブ e-nagano@hb.tp1.jp

水球体験教室

主催/長野市水泳協会  
日程/令和2年10月17日(土)11:30~13:00  
会場/アクアウィング  
参加対象/50m程度泳げる小学生、20名程度  
申込/水球委員会 TEL:090-4230-0096

リズム水泳体験教室

主催/長野市水泳協会  
日程/令和2年10月17日(土)14:00~16:00  
会場/アクアウィング  
参加対象/50m程度泳げる小学生から高校生  
申込/AS委員会 TEL:026-226-1030

飛込体験教室

主催/長野市水泳協会  
日程/令和2年10月17日(土)11:00~12:00  
会場/アクアウィング  
参加対象/50m程度泳げる小学生以上の方  
申込/長野ダイビングクラブ TEL:090-1866-4653

第47回 NAGANO スポーツフェスティバル  
47th NAGANO SPORTS FESTIVAL!



supported by HOKUTO

2020 10/17 SAT 開催!

参加無料 参加者大募集! 長野市在住・在勤の方ならどなたでも無料でご参加いただけます!

NAGANOスポーツフェスティバルは、総合型地域スポーツクラブ・地域密着型プロスポーツチーム・行政機関等が連携し、子どもから高齢者まで全ての世代の市民を対象に、スポーツの動機づけ及びスポーツや運動による健康増進の意識づけを目的としたスポーツイベントです。

AC長野パルセイロ 信州ブレイブウォリアーズ ポアールズ長野フットサルクラブ

抽選で各10組 20名様に ホームゲーム 無料ご招待!

当日実施する体験会や教室に参加された方の中から抽選で、各10組20名様に、AC長野パルセイロ or 信州ブレイブウォリアーズ or ポアールズ長野フットサルクラブ各ホームゲームの無料ご招待券をプレゼントします!

※教室及び体験会は、実行委員会主催のものに限ります。



観戦対象試合  
AC長野パルセイロ ホームゲーム全試合 場所:長野Uスタジアム  
信州ブレイブウォリアーズ ホームゲーム全試合 場所:ホワイトリング  
ポアールズ長野フットサルクラブ ホームゲーム全試合 場所:ホワイトリング

申込方法  
当日参加される体験会または教室にて、応募券をお配りします。応募券に必要事項を記入し、各会場に設置してある応募箱に投入してください。  
当選発表  
10月30日頃(予定)、発送をもってかえさせていただきます。観戦の詳細については、当選者へ招待券とともにご案内いたします。



信更体育館 長野市信更町氷ノ田3148-1

南長野運動公園総合運動場 長野市篠ノ井塩崎5268

長野運動公園総合運動場 長野市吉田5丁目1-19

大岡体育館 長野市大岡乙298-1

塩崎体育館 長野市篠ノ井塩崎5268

長野市のホームページを チェック!

BEV'S ドリンク提供 (※数に限りがございます。)

【主催】NAGANOスポーツフェスティバル実行委員会(事務局:長野市スポーツ課)  
【後援】信濃毎日新聞社、NHK長野放送局、SBC信越放送、NBS長野放送、TSBテレビ信州、abn長野朝日放送、長野市新聞社、FMゼンこうじ、INC長野ケーブルテレビ【協力】ホクト(株) 【協賛】マックスバリュ長野(株) (ザビック)



申込期間 令和2年9月4日(金)~10月7日(水) 申し込み方法 「事前受付」が必要な教室、体験会は、各イベントの担当へ直接お申込ください。お申込の際は、件名に参加教室名をご記入し、氏名・年齢・性別・電話番号・Eメールアドレス・住所・申込人数を記載またはお伝えください。

新型コロナウイルス 対策について

- 当日または過去2週間に発熱や風邪の症状があった人(同居の家族含む)は、参加を控えていただくようお願いします。
- 当日は健康チェックを実施します。また、マスクの持参や手洗いうがいの徹底など、各自での対策をお願いします。
- 今後の新型コロナウイルス感染症の状況により開催を中止または内容を変更する場合があります。

●事前受付が必要な教室・体験会は、直接主管団体へお申込ください。●申込期間は、9月4日(金)から10月7日(水)必着です。●定員に達していない場合、当日参加も可能な場合があります。●申込み多数の場合、期間内であっても受付を締め切る場合があります。●教室・体験会によっては、服装や持ち物に指定がございます。●雨天時は中止をする場合があります。

# 北部スポーツ・レクリエーションパーク会場

長野市 三才1981-1

申し込み方法

「事前受付」が必要な教室、体験会は、電話またはFAX、Eメールにてお申し込みください。お申し込みの際は、件名に参加教室を明記し、氏名・性別・年齢・郵便番号・住所・電話番号・メールアドレスを記載またはお伝えください。

申込 A NPO法人長野スポーツコミュニティクラブ東北  
TEL/FAX:026-296-9918 ※TELは平日10:00~13:00の間  
申込 B 北部スポーツ・レクリエーションパーク  
TEL:026-266-0582 FAX:026-266-0583

申込 C ポールス長野フットサルクラブ  
TEL:026-215-1231 FAX:026-215-1237 Email:info@boaluz-nagano.com  
申込 D 北信青少年野球協議会  
Email:sfb.hokushin.89@gmail.com ※「野球経験の有無」も記載してお申し込みください。

## バスケットボールの ニュー感覚。事前受付 3×3交流会

会場/バスケットボールコート  
協力/信州プレイブウォリアーズ  
参加対象/バスケットボール経験者  
(チーム参加可)  
定員/約24名(先着順)  
時間/13:30~15:30



実施内容/信州プレイブウォリアーズアンバサダーの齊藤洋介さんが来場。東京オリンピック代表候補と一緒に3×3の魅力を感じよう!

## 元プロ野球選手 事前受付 田中健太郎さん 野球教室&野球遊び

会場/運動広場  
協力/北信青少年野球協議会  
参加対象/未就学児~小学校高学年  
定員/60名(先着順)  
時間/13:30~15:00



実施内容/ストラックアウトなどの野球遊びと元プロ野球選手の田中健太郎さんによる野球教室でスキルアップ。野球未経験の方も大歓迎です。

## ランを楽しく!ランランラン 事前受付 (当日参加可)

会場/運動広場  
参加対象/小学生以上の方  
定員/50名 時間/9:30~11:30



実施内容/走ることが苦手な方も、自分の走りを極めたい方もランを楽しみましょう。手の振り方・足の運び方など、テクニックアップしますよ。

## みんなで一緒に!パタンク交流会 事前受付 (当日参加可)

会場/運動広場  
参加対象/小学生以上の方  
定員/50名 時間/13:30~15:00



実施内容/フランス発祥の球技です。異世代で楽しみましょう!

## 車いすバスケットボール交流会 事前受付

会場/バスケットボールコート  
協力/K9長野車いすバスケットボールクラブ  
参加対象/車いすで自走が可能の方及び健常者どなたでも  
定員/20名(先着順) 時間/9:30~11:30



実施内容/実際に競技用の車いすに乗って、バスケットボールを体験してみよう!

## 硬式テニス親子体験会 事前受付

会場/屋内運動場  
協力/(一社)ながの北部スポーツクラブ  
参加対象/小学生と保護者の方  
定員/6組(先着順) 時間/13:30~15:00



実施内容/親子で一緒に硬式テニスを楽しみながら、基本的技術を学びごろのストレスを発散しましょう!

## みんなで楽しめる、マレットゴルフ交流会 事前受付

会場/マレットゴルフ場  
協力/ゆたかのスポーツクラブ  
参加対象/小学生以上の健常者どなたでも  
定員/40名 時間/13:00~15:00



実施内容/秋空のもと、マレットゴルフで気持ちよく身体を動かしましょう。

## マレットゴルフを楽しもう 事前受付

会場/マレットゴルフ場  
協力/ゆたかのスポーツクラブ  
参加対象/自律歩行が可能で、本人もしくは介助者によって、安全確保が可能な小学生以上の健常者と障害者(小学生は保護者同伴)  
定員/30名 時間/9:30~11:30



実施内容/秋空のもと、マレットゴルフで気持ちよく身体を動かしましょう。

## 親子フットサル体験会 事前受付

会場/屋内運動場  
協力/ポールス長野フットサルクラブ  
参加対象/年長~小学4年生及びその保護者(子どもの数に制限なし)  
定員/12組24名まで  
時間/受付9:30~10:00 体験会10:00~11:30



実施内容/子どもとのコミュニケーションも兼ねて運動をしたいなにかスポーツをしたいそんな親子の皆さまはぜひお越しください。フットサル初心者でもお楽しみいただけます。

## カワイ体操体験会 事前受付

会場/屋内運動場  
協力/カワイ楽器  
参加対象/長野市在住の年中から小学6年生まで  
定員/20名  
時間/[午前]受付10:00~10:30 [午後]受付13:00~13:30  
教室10:30~11:30 教室13:30~14:30



実施内容/鉄棒・跳び箱等

## ポッチャ体験会 事前受付

会場/屋内運動場  
協力/(一社)ながの北部スポーツクラブ  
参加対象/障害者及び小学生以上健常者どなたでも  
定員/20名(先着順) 時間/13:00~15:00



実施内容/ポッチャ体験会  
※人数によっては内容を変更する場合があります。

## BMX教室 事前受付

会場/アクションスポーツ広場  
参加対象/長野市在住・4歳以上の方(保護者同伴)  
定員/30名  
時間/受付9:30~10:00 教室10:00~12:00



実施内容/基本から簡単なトリックを練習したい方

## スケートボード教室 事前受付

会場/アクションスポーツ広場  
参加対象/長野市在住・6歳~小学6年生まで  
定員/20名  
時間/受付13:00~13:30 教室13:30~15:00



実施内容/基本から簡単なトリックを練習したい方

## 体幹を鍛えて、アップしよう! 事前受付

会場/管理棟会議室  
協力/(一社)ながの北部スポーツクラブ  
参加対象/どなたでも可  
定員/30組 時間/9:30~11:00



実施内容/日頃意識していない自分の身体を、身体の中から鍛えてみませんか。コアコンディショニングに挑戦だー!

## はじめての吹き矢教室 事前受付

会場/管理棟会議室  
協力/ゆたかのスポーツクラブ  
参加対象/どなたでも可  
定員/30組 時間/13:00~15:00



実施内容/初心者でも丁寧に指導します!

## 笑いヨガ体験会 事前受付

会場/管理棟会議室  
協力/ゆたかのスポーツクラブ  
参加対象/小学生以上  
定員/40名 時間/11:00~12:00



実施内容/心も身体もリフレッシュ。気持ち良く、笑い飛ばしましょう。

## 青空ヨガ体験会 事前受付

会場/芝生広場  
参加対象/長野市在住・誰でも可  
定員/15名  
時間/受付9:30~10:00 教室10:00~11:00



実施内容/ヨガの体験

## スポーツ推進委員による体力測定 当日受付

会場/屋内運動場  
参加対象/どなたでも  
時間/9:30~11:00



実施内容/握力、長座体前屈など

# 南長野運動公園総合運動場会場

長野市篠ノ井東福寺320

申し込み方法

「事前受付」が必要な教室、体験会は、電話、Eメールのいずれかでお申し込みください。お申込の際は、件名に参加教室名をご記入し、氏名・年齢・性別・電話番号・Eメールアドレス・住所・申込人数を記載またはお伝えください。

申込 A 南長野運動公園体育館  
TEL:026-293-4048

申込 B 塩崎スポーツクラブ 担当:永井  
TEL:090-1865-1248 E-mail:info@shiospo12.jp

申込 C 長野市スポーツ課  
TEL:026-224-5083 E-mail:sports@city.nagano.lg.jp

申込 D 信州ノルディックウォーキング協会  
TEL:090-4363-3785(9時~17時受付)

## エンジョイ親子サッカー教室 (AC長野パルセイロ・レディースホームゲーム観戦)

会場/長野Uスタジアム  
参加対象/年中児~小学4年生と大人(2人1組)  
定員/30組60名  
時間/受付9:45~10:15 教室10:30~11:30  
申込方法/専用受付フォーム  
AC長野パルセイロスクール事務局  
電話:080-8760-0260 mail:fukyu@parceiro.jp



実施内容/サッカー経験問わず親子でUスタのピッチでサッカーを楽しみましょう!

## スタジオプログラム 事前受付

会場/体育館内スタジオ  
参加対象/一般の方  
持ち物/運動のできる服装、水分、タオル、靴  
※⑥は靴は必要ありません。

① 9:00~ 9:45 30名	⑤ 13:00~13:45 20名
② 10:00~10:45 30名	⑥ 14:00~15:00 30名
③ 11:00~11:45 30名	⑦ 15:15~16:00 15名
④ 12:00~12:45 30名	⑧ 16:15~17:00 30名

### ①BAILA BAILA

スペイン発の新感覚EX!ラテン系ならではのダンスを楽しみながら理想のボディを手に入れましょう!

### ②かんたんステップ

ステップの基本動作で持久力を高めます。

### ③楽しくエアロ

基本のステップから徐々に動きのパリエーションを増やしていきます。

### ④ベリーダンス

骨盤の矯正、インナーマッスルに効き女性の魅力を最大限に引き出してくれるダンスです。

### ⑤ウェーブリング

リングを使い自重でほぐし、肩甲骨・股関節等の可動域を広げます。

### ⑥ヨガ

心・身体・呼吸を通じて優しいポーズをとっていきます。

### ⑦ジャイロキネシス®

椅子に座ってリズミカルに身体を動かして、バランスを整えます。

### ⑧楽しくダンス

音楽とダンスを楽しみながら、初めての人や始めたばかりの方にお勧めです。

## プールプログラム 事前受付

会場/プール  
時間・定員・参加対象/  
①10:00~11:00 20名(幼児)  
②11:00~12:00 20名(小学生)  
③12:30~16:45 各1名(どなたでも可)  
持ち物/水着、ゴーグル、キャップ、タオル

### ①幼児水泳教室

始めてプールに入るお子様から、クロール習得までを目標にします。

### ②小学生水泳教室

水慣れからバタ足、4泳法を段階的に指導します。

### ③スイムフォーム撮影①~⑥

水中撮影を行い、自分のフォームを確認できます。

## 体力測定①~③ 事前受付

会場/トレーニング室  
参加対象/どなたでも可  
定員/各2名  
時間/13:00~14:00、14:30~15:30、16:00~17:00  
持ち物/運動のできる服装、水分、ヨガマット



実施内容/自身の体力年齢を知り、これからのトレーニングに生かしてみたいかがでしょうか。

## NAGANO 体力・健康 チェックキャラバン 事前受付

会場/長野Uスタジアム  
参加対象/どなたでも可  
時間/10:00~14:00



実施内容/健康・体力・フレイル(虚弱)予防の3つのチェックを受けて、いきいきと動ける体づくりを目指します。

## 健康ポールウォーキング体験会 事前受付

会場/篠ノ井中央公園  
集合場所はオリンピック聖台モニュメント前  
協力/AC長野パルセイロ 篠ノ井応援の会  
参加対象/どなたでも可 定員/30名  
時間/受付9:30~10:00 体験会10:00~11:30



実施内容/正しくウォーキング姿勢を身に付け、毎日楽しく歩く習慣づくりのキッカケとしてミニ講習会と体験会を行います。

## ノルディックウォーキング体験会 事前受付

会場/オリンピック聖台モニュメント前  
協力/NPO法人日本ノルディックフィットネス協会  
参加対象/どなたでも可 定員/20名  
時間/受付9:30 体験会10:00~11:45



実施内容/みんなで楽しくノルディックウォーキングを楽しみましょう。

参加記念品  
プレゼント!