

2021  
神栖市

# スポーツ レクリエーション祭

2021年  
10月  
11月

## 35の参加型イベントを開催!

神栖は「市民ひとり・1スポーツのまち」  
スポーツの秋をみんなで楽しみませんか

参加費

### 無料

Special Event

### 北京オリンピックメダリスト 末續慎吾 選手の 特別かけっこ教室



©EAGLERUN

末續慎吾 (すえつぐ しんご)  
プロ陸上選手

1980年生まれ 熊本県出身。  
シドニー、アテネ、北京オリンピック3大会連続出場  
世界陸上2001~2007年4大会連続出場  
2008年北京オリンピックで4×100mリレーで日本史上初の  
オリンピック銀メダルを獲得。オリンピック・世界選手権を通じて  
短距離種目で日本人初のメダリストとなる。

オリンピック陸上のメダリスト・  
末續選手から速く走るためのフォームを学ぼう!

日付 11月14日(日) 時間 11:00~12:00

場所 かみす防災アリーナ  
メインアリーナ

対象 小学3~6年生 50名

申込締切 11月7日(日)  
※申込多数の場合は抽選

申込先 裏面 A

協力 EAGLERUN



### 茨城ロボッツROBOTSバスケットボールスクール体験教室

水戸市などで行われている  
ROBOTSバスケットボール  
スクールのコーチが神栖にやってきます。

事前  
申込

日付 10月17日(日)  
時間 ①13:00~14:00  
②15:00~16:00  
場所 かみす防災アリーナ  
サブアリーナ  
対象 小学生 各回20名  
申込締切 10月12日(火)  
※申込多数の場合は抽選  
申込先 裏面 A  
協力 茨城ロボッツ



注目 10月23日(土)・24日(日)にかみす防災アリーナにて、  
B1リーグ公式戦が開催!

### おもしろサッカー教室

元日本代表・鹿島アントラーズOBの  
名良橋晃選手に本格テクニックを  
一緒に教わろう!

当日  
受付

日付 11月14日(日)  
時間 13:00~15:30  
場所 神栖総合公園サッカー場  
対象 小学生 60名  
持ち物 サッカーボール  
(なくても可)  
協力 鹿島アントラーズ

雨天中止  
主催 神栖市サッカー協会



### かみす防災アリーナに迷路出現!?

ダンボールでできた巨大な迷路で  
あそぼう!タイムトライアルも開催!  
一番にゴールできるかな?

当日  
受付

日付 11月14日(日)  
時間 13:00~16:00  
場所 かみす防災アリーナ  
エントランス  
対象 未就学児・小学生  
200名

主催 神栖防災アリーナ  
PFI株式会社



### 第10回 神栖市いきいきウォーキング大会

5.4kmの神之池  
フリーウォーキングコース。  
清々しく歩けるこのシーズンから  
始めてみませんか。

当日  
受付

日付 10月9日(土)  
時間 14:00~15:30  
場所 神之池緑地  
集合場所 神之池陸上競技場  
対象 どなたでも  
※小学生3年生以下は  
保護者同伴



雨天中止  
主催 (公財)神栖市文化・  
スポーツ振興公社

### みんなで体験!かんたんスポーツゲーム

誰でも楽しめるスポーツゲームが  
体験できます!いろいろなゲームに  
チャレンジしてみよう。

当日  
受付

日付 10月17日(日) 時間 9:00~12:00  
場所 かみす防災アリーナ 対象 どなたでも  
神栖中央公園

9:00~10:30 かみす防災アリーナ  
エントランス  
わなげ・ラダーゲッター・ピンゴだボード・ダーツ・ポッチャ

サブアリーナ  
シャッフルボード・ビーチボールバレー  
ヘルスボール・ファミリーバドミントン  
10:30~12:00 神栖中央公園  
アリーナ正面 中央プロムナードそば  
小学生徒競走・パン食い競争(200名)  
主催 神栖市スポーツ推進委員協議会



### かみす健康スポーツまつり

高齢者が参加できるイベントがたくさん!  
ぜひお越しください。

事前  
申込

日付 11月13日(土)  
時間 8:00~12:00  
8:00~ 開会式  
8:40~ 9:10 バン競争  
9:10~ 9:45 おたまりレー予選  
9:45~10:15 シニア対抗輪投げ予選  
10:15~10:45 ベアベアレース  
10:45~11:05 おたまりレー決勝  
11:05~11:20 シニア対抗輪投げ決勝  
11:20~11:35 O×ゲーム  
11:40~ 閉会式

場所 神之池陸上競技場  
対象 おおむね60歳以上  
申込締切 10月20日(水)  
申込先 裏面 B

主催 神栖市健康福祉部長寿介護課



荒天中止

### カヌー体験

当日  
受付

初めてでも大丈夫!  
神之池でカヌーの魅力体験してみませんか。

日付 10月9日(土)・16日(土)・23日(土)  
時間 9:00~12:00  
場所 神之池  
集合場所 神栖市民体育館北側  
対象 小学生~一般  
20名



雨天中止  
主催 かみすスポーツクラブ

### クレー射撃体験

当日  
受付

オリンピック種目を体験!  
コルク銃を使って射的、  
シミュレーションゲームが楽しめます。

日付 10月30日(土)・31日(日)  
時間 9:00~15:00  
場所 神栖市土合体育館  
対象 小学4年生~一般  
※中学生以下は  
保護者の同意が必要  
50名



主催 神栖市クレー射撃協会

### キッズ トライアスロン体験教室

事前  
申込

第一線で活躍する選手から  
トライアスロンの  
入門編(バイク&ラン)を学べます。

講師 安松青葉選手  
神栖市PR大使  
2020年日本トライアスロン選手権5位  
松丸浩巳選手  
ロングトライアスロン日本選手権優勝

日付 11月13日(土) 時間 13:00~15:00  
場所 神栖中央公園  
集合場所 かみす防災アリーナ エントランス  
対象 小学生 20名 持ち物 自転車とヘルメット  
申込締切 11月7日(日) 講師が変更になることがあります。  
雨天時 かみす防災アリーナ  
申込先 裏面 A



### スポーツ障害予防講座

当日  
受付

スポーツ障害予防のための  
セルフチェック方法や  
ストレッチ方法を  
学びませんか。

講師 小川健医師  
水戸医療センター整形外科部長  
日本スポーツ協会公認スポーツクター  
日付 11月27日(土)  
時間 ①12:45~14:15  
子どものスポーツ障害予防  
②15:00~16:45  
大人~高齢者のスポーツ障害予防  
場所 かみす防災アリーナ 1階 大会議室  
対象 どなたでも 各回20名



主催 神栖市/神栖市教育委員会/神栖市スポーツレクリエーション祭2021実行委員会

協力 神栖市スポーツ推進委員協議会/神栖市シニアクラブ連合会/神栖市体育協会/神栖市女性団体連絡会  
神栖市スポーツ少年団/かみすスポーツクラブ/公益財団法人神栖市文化・スポーツ振興公社/神栖防災アリーナPFI株式会社

裏面にもたくさんの  
イベント情報を掲載!  
神栖市ホームページでも  
確認できます。



### 少林寺拳法 護身健康教室

親子護身術教室&シニア世代の健康増進体験教室を開催します。

**神栖市武道館**

日付 10月9日(土)・10日(日)  
時間 10:00~12:00

かみす防災アリーナ サッパアリーナ

日付 11月21日(日)・28日(日)  
時間 10:00~12:00

対象 小学生~一般 シニアの方歓迎

主催 神栖市少林寺拳法協会

当日受付

### グラウンド・ゴルフ体験

グラウンド・ゴルフの魅力や体験してみませんか。8ホール/1ゲームを4回実施。

日付 10月11日(月)  
時間 8:30~13:00

場所 神之池緑地内どんぐり広場(かみすスポーツクラブ東側)

対象 一般

事前申込先 D

雨天中止  
主催 かみすスポーツクラブ

事前申込

### 介護予防講座

NSCAストレッチ&コンディショニングスペシャリストによる講義・体力測定・ストレッチプログラム。

日付 10月16日(土)  
時間 10:00~11:30

場所 かみす防災アリーナ 1階大会議室

対象 一般 20名

事前申込先 C

主催 神栖防災アリーナPFI株式会社

事前申込

### 免疫力を高める栄養講座

免疫力を高めるための栄養について管理栄養士から学びます。血流を高める簡単ストレッチも実施。

日付 10月16日(土)  
時間 14:00~15:15

場所 かみす防災アリーナ 1階大会議室

対象 一般 20名

事前申込先 C

主催 神栖防災アリーナPFI株式会社

事前申込

### ジュニアバレーボール教室

バレーボールの基本運動やミニゲームを行います。自由に見学・ご参加ください。

神栖市武道館

日付 10月23日(土)・30日(土)・11月13日(土)  
時間 13:00~16:00

対象 小学4~6年生(女子)

神栖市土合体育館

日付 11月6日(土) 時間 9:00~12:00

対象 小学生(男子・女子)

主催 神栖市バレーボール連盟

当日受付

### レクリエーションゲーム体験

簡単なレクリエーションゲームに参加してみませんか。フリスビー・モック・キャッチボール・スリッパ飛ばし・ビー玉移動・オセロ裏返しを楽しめます。

日付 10月24日(日)  
時間 10:00~14:00

場所 神栖中央公園  
かみす防災アリーナそば・中央プロムナード付近

集合場所 かみす防災アリーナ エントランス

対象 どなたでも

雨天中止  
主催 神栖市レクリエーション部

当日受付

### 弓道体験教室

経験や道具がなくても大丈夫!

神栖市武道館

日付 11月6日(土)・13日(土)  
時間 10:00~12:00

神栖市波崎体育館

日付 11月7日(日)  
時間 10:00~12:00

日付 11月7日(日)・14日(日)  
時間 13:00~16:00

対象 中学生~一般

主催 神栖市弓道連盟/茨城県弓道連盟波崎支部

当日受付

### ナイター硬式テニス教室

指導員によるテニス教室。仕事帰りにぜひご参加ください。

日付 11月11日(木)・12日(金)  
時間 18:00~20:00

場所 海浜庭球場

対象 小学生~一般  
※小学生は保護者同伴

持ち物 ラケット(なくても可)

雨天中止  
主催 神栖市硬式テニス連盟

当日受付

### スポーツ吹矢・ユニカール体験教室

ユニカールはカーリングをレクリエーションゲーム化したニュースポーツです。専用カーベットにプラスチック製ストーンを滑らせます。

日付 11月11日(木)・18日(木)  
時間 13:00~15:00

場所 神栖市武道館

対象 小学生~一般  
※ユニカールは小学4年生以上

主催 かみすスポーツクラブ

当日受付

### タグラグビー体験

腰につけたタグをとりあいながらボールを持って相手ゴールを目指します。

日付 11月13日(土)  
時間 9:00~12:00

場所 神栖中央公園 多目的広場

集合場所 かみす防災アリーナ エントランス

対象 小学生 30名

事前申込先 A 申込締切 11月7日(日)

雨天時かみす防災アリーナで開催  
主催 神栖市ラグビー協会

事前申込

### 神栖市ギネスに挑戦

缶積みなどのレクリエーションゲームを行います。時間、距離、高さなどを競い合おう!

日付 11月13日(土) ※  
時間 13:00~16:30

場所 神栖市民体育館

対象 どなたでも

※衆議院選挙が11月14日(日)に行われる場合は、11月20日(土)9:00~14:00に変更になります。

主催 神栖市レクリエーション部

当日受付

### 軽スポーツ体験教室

だれでも参加できる様々な軽スポーツを体験できます。

日付 11月13日(土) ※  
時間 13:00~16:00

場所 神栖市民体育館

対象 どなたでも

※衆議院選挙が11月14日(日)に行われる場合は、11月20日(土)9:00~12:00に変更になります。

主催 かみすスポーツクラブ

当日受付

### ファミリーバドミントン・卓球・ショートテニス体験教室

楽しく気軽にスポーツを体験!うずもコミュニティセンターでの開催です。

日付 11月28日(日)  
時間 9:00~11:00

場所 うずもコミュニティセンター

対象 小学生~一般

主催 かみすスポーツクラブ

当日受付

## 参加方法

事前申込不要! 開始時間の10分前より各会場にて受付いたします。

事前申込 右記までお申込ください。イベントによって申込先が異なります。

**A** 「いばらき電子申請・届出サービス」にてお申し込みください。下のURLまたは右のQRコードからアクセスできます。  
<https://bit.ly/3zqe22M>

**B** 健康福祉部長寿介護課 TEL 0299-91-1700

**C** かみす防災アリーナ 施設窓口にて直接お申し込みください。

**D** かみすスポーツクラブ TEL 0299-93-0040

### 持ち物チェックリスト

運動しやすい服装  
 体育館履き  
※室内開催のイベントに参加の場合

タオル  
 飲みもの  
 マスク

## 神栖市スポーツ少年団の活動の見学・体験ができます

### ミニバスケットボール体験会

バスケットをやったことがない子大歓迎!ドリブルやパス、シュートの基本のやり方を教えます。

息柵小学校体育館

日付 11月6日(土)・13日(土) 男子  
11月7日(日)・14日(日) 女子  
時間 14:00~16:00

場所 息柵小学校体育館

日付 11月6日(土) 男子・女子  
時間 15:00~18:00

場所 神栖市土合体育館

対象 小学生

神栖市息柵/植松ミニバスケットボール少年団

### 軟式野球少年団 体験・見学会

波崎ウイングスの活動体験・見学や運動施設の見学ができます。

日付 11月6日(土)・13日(土)  
時間 9:00~12:00

場所 豊ヶ浜野球場

対象 未就学児・小中学生

雨天中止  
神栖市軟式野球少年団  
波崎ウイングス

### 空手道スポーツ少年団 体験・見学会

自由に見学・体験ができます。未経験の方もお気軽にご参加ください。

神栖市武道館

日付 11月6日(土)・13日(土)  
時間 10:00~12:00

神栖市土合体育館

日付 11月7日(日)・14日(日)  
時間 10:00~12:00

対象 未就学児・小中学生

神栖市空手道少年団

### 少林寺拳法錬成交流会&体験教室

鹿行地区 少林寺拳法少年団の合同練習会を見学できます。親子護身術&健康プログラムも。

日付 11月7日(日)  
時間 9:00~12:00

場所 神栖市武道館

対象 小学生~一般

神栖市少林寺拳法少年団

### 小学生ソフトテニス体験教室

ソフトテニスに初めての子にもていねいに教えます。

日付 11月7日(日)・13日(土)  
時間 9:30~11:30

場所 海浜庭球場

持ち物 ラケット(なくても可)

雨天中止  
神栖市ソフトテニス少年団

### ワクワク体操体験

体操器具を使って簡単な運動をしよう!

日付 11月9日(火)・11日(木)・13日(土) ※  
時間 17:15~18:30

場所 神栖市民体育館

対象 未就学児・小学生

※衆議院選挙が11月14日(日)に行われる場合は、11月13日(土)は11月20日(土)に変更となります。

神栖市ジュニア体操少年団

## 定期スポーツ教室の見学ができます

### こども健康スポーツ教室

日付 11月10日(水)  
時間 16:45~17:45  
場所 神栖市武道館  
対象 小学1~4年生

### ヨガ教室

日付 11月10日(水)  
時間 19:00~20:00  
場所 神栖市武道館  
対象 高校生以上

### 健康シェイプアップ教室

日付 11月10日(水)  
時間 19:00~20:30  
場所 神栖市民体育館  
対象 高校生以上

### 土合体育館スポーツクラブ コアトレーニング教室

日付 11月11日(木)  
時間 10:00~11:00  
場所 神栖市土合体育館  
対象 一般

### 骨盤調整&骨盤底筋 トレーニングヨガ教室

日付 11月11日(木)  
時間 18:30~19:30  
場所 神栖市波崎体育館  
対象 一般

### ジュニアヒップポップダンス教室

日付 11月12日(金)  
時間 16:30~17:30  
場所 神栖市土合体育館  
対象 小学1~3年生

## 大会参加

### 令和杯グラウンド・ゴルフ交流大会

日付 10月16日(土)  
時間 7:30~14:00  
場所 神之池緑地公園多目的広場  
対象 どなたでも

主催 神栖市グラウンド・ゴルフ協会

### 令和3年度市民テニス大会

日付 11月7日(日)  
時間 9:00~17:00  
場所 海浜庭球場  
対象 小学生・中学生・高校生・一般  
受付締切 10月26日(水)

主催 神栖市文化・スポーツ振興公社

### 令和3年度神栖市バタールゴルフ秋季大会

日付 11月10日(水)  
時間 12:30~15:30  
場所 神之池バタールゴルフ場  
対象 一般  
受付締切 10月29日(金)

主催 神栖市文化・スポーツ振興公社

### 女性団体連絡会グラウンド・ゴルフ大会

日付 11月24日(木)  
時間 13:30~16:00  
場所 神之池緑地公園多目的広場  
対象 女性団体連絡会会員のみ

主催 神栖市女性団体連絡会

### 第16回神栖市女子総合バレーボール大会

日付 11月28日(日)  
時間 8:30~17:30  
場所 神栖市民体育館  
対象 バレーボール連盟登録者/市内中高生  
受付締切 11月7日(日)

主催 神栖市バレーボール連盟

## 大会観戦

どなたでも見学ができます!当日会場へお越しください。

第34回神栖市総合野球大会 10月10日(日)・17日(日)・24日(日)・31日(日) 9:00~17:00  
海浜球場、神之池野球場、若松野球場、土合野球場  
※会場は各日異なります。上記へお問い合わせください。

令和3年度秋季バドミントン大会 11月7日(日) 9:00~17:00  
神栖市武道館

令和3年度神栖市秋季弓道大会 11月21日(日) 9:00~17:00  
神栖市武道館

神栖柔スポ杯柔道大会 11月28日(日) 9:00~17:00  
神栖市武道館

## 同時開催 かみすスポーツマイレージキャンペーン 10月1日(金)~11月31日(日)

スポーツレクリエーション祭各イベントに参加された方に、キャンペーンに応募できるポイントシールをお渡しします。集めたポイントに応じて、抽選で200名様に豪華賞品が当たります。ポイントは3つの方法で集めることができます。ぜひご応募ください。

**A チャレンジポイント** (応募必須)  
ご自身で取組目標を決めて週1回以上の運動を1ヶ月継続する。  
目標例  
●週1回ジョギングをする  
●週4回ウォーキングをする  
●毎日ラジオ体操をする など

**B スポーツ施設利用ポイント**  
スポーツ施設を利用してポイントスタンプを押す。  
対象施設  
●かみす防災アリーナ  
●神栖市民体育館  
●神栖市土合体育館 など

**C スポーツ参加・観戦ポイント**  
スポーツレクリエーション祭2021などに参加してポイントシールをもらう。  
対象イベント  
●スポーツレクリエーション祭2021  
●茨城ロボッツ公式戦 10月23日(土)・24日(日)  
かみす防災アリーナで開催 など

応募方法の詳細は市ホームページをご覧ください。

### 注意事項

- 参加する方は、健康管理・安全管理に十分な注意を払い参加してください。
- 当日朝に必ず検温をおこない、平熱の場合のみご参加ください。
- イベント中はこまめに手指の消毒を行い、運動以外の時間はマスクをご着用ください。
- 新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントが中止となる場合があります。最新情報は市ホームページでご確認ください。
- ゴミはすべてお持ち帰りください。
- 駐車場以外の場所への駐車はしないでください。
- 主催者は、貴重品・手荷物等の盗難損失の責任は負いませんので必ず各自管理してください。
- 各イベントで主催者が撮影した写真を市の広報等に掲載する場合があります。