

初心者OK! スポーツ体験教室

スポーツを楽しもう!

●事前にエンジョイスportsデーの申込みをしてください。
 (入場制限を行う場合があります。)
 ●教室によって準備品が必要です。
 詳細は教室を実施する協会の問い合わせ先にご連絡ください。

富士総合運動公園

陸上競技場

短距離陸上記録会(50m・100m)

時間/100m▶13:00~(受付:12:30から)
 50m▶14:00~(受付:13:30から)
 内容/50mと100mの記録測定
 問い合わせ/富士市陸上競技協会
 鈴木 fujiriku2020@yahoo.co.jp

青空ベンチプレス

時間/13:00~15:00(受付:13:00から)
 内容/ベンチプレス体験・記録会
 問い合わせ/富士市パワーリフティング協会 福島
 TEL.64-0281

野球場

エンジョイベースボール

時間/10:00~12:00(受付:9:30から)
 内容/野球教室・ベースランニング
 ・選抜・ロングティー・球速測定
 問い合わせ/富士野球連盟 井上
 TEL.090-7031-3231

運動広場

グラウンド・ゴルフ

時間/10:00~11:30(受付:9:45から)
 内容/体験教室・ゲーム
 問い合わせ/富士市グラウンド・ゴルフ協会 佐藤
 TEL.090-4187-9714

弓道場

弓道

時間/10:00~11:50(受付:10:00から)
 内容/弓具の取扱い説明・素引き
 (矢を蓄えないで弓を引く)・
 的前の射撃
 問い合わせ/富士市弓道協会 中村
 TEL.090-4157-6246

庭球場 Aコート

ソフトテニス

時間/10:00~11:45(受付:9:45から)
 内容/初心者から中級者まで、
 ラケットの持ち方からやりませ
 問い合わせ/富士ソフトテニス協会 渡辺
 TEL.090-7694-4357

庭球場 Cコート

テニス

時間/10:00~11:45(受付:9:45から)
 内容/テニスの基本
 問い合わせ/富士市テニス協会
 (WTC内)
 TEL.88-9042

エンジョイスports!



富士川体育館

体育室

インディアカ

時間/10:00~11:30(受付:9:45から)
 内容/基本の練習後、試合体験
 問い合わせ/富士市インディアカ協会 杉山
 TEL.090-9228-7753

ファミリーバドミントン

時間/10:15~11:15(受付:10:00から)
 内容/ファミリーバドミントンの講習、ゲーム
 問い合わせ/富士市ファミリーバドミントン協会 小出
 TEL.090-4112-5382

卓球

時間/10:00~11:45(受付:9:45から)
 内容/基礎・基本技能及びラリー
 問い合わせ/富士市卓球協会 長尾
 TEL.090-8549-8274

フットサル

時間/13:00~14:30(受付:12:45から)
 内容/フットサルの試合
 問い合わせ/富士市サッカー協会 太田
 TEL.090-9890-7042

体育室

ソフトバレーボール

時間/13:00~14:45(受付:12:45から)
 内容/ソフトバレーボールのゲーム
 問い合わせ/富士市バレーボール協会
 浅田 TEL.63-4144

柔道場

合気道

時間/13:30~14:30(受付:13:15から)
 内容/合気道の基本技等
 問い合わせ/富士市合気道協会 玉田
 TEL.090-1625-3786

空道 初開催

時間/10:00~11:45(受付:9:45から)
 内容/基本稽古、ラダー、ミット練習、受身、
 ディフェンス(打撃、投げ、寝技)等
 問い合わせ/富士市空道協会 高橋
 TEL.080-3482-7641

空道(くうどう)とは

現実の闘争を想定した21世紀
 生まれの打撃系総合武道です。
 様々な攻撃が認められる実戦
 的ルールですが、強さだけを追
 求するのではなく、武道としての
 「社会性」、指定補助具やルー
 ル整備による競技としての「安
 全性」を兼ね備えています。

体育室

空手道

時間/10:30~11:55(受付:10:25から)
 内容/軽運動、基本形、突き、蹴り、礼儀など
 問い合わせ/富士市空手道連盟 加藤
 TEL.080-5129-7641

ダーツ

時間/10:00~11:30(受付:9:40から)
 内容/ダーツ基本、ゲーム
 問い合わせ/ふじかわ体育振興会
 古木 TEL.090-5602-4954

剣道場

なぎなた

時間/10:00~11:45(受付:9:45から)
 内容/なぎなたの礼法・振り方・打ち方
 ・リズムなぎなた
 問い合わせ/富士市なぎなた連盟 片桐
 TEL.21-5309

スポーツチャンバラ

時間/13:30~15:30(受付:13:25から)
 内容/スポーツチャンバラの体験
 問い合わせ/富士市スポーツチャンバラ協会 佐野
 TEL.090-6072-7392

富士市民

いつでも、どこでも、だれでも!
 スポーツをエンジョイ!

エンジョイスportsデー

富士総合運動公園を中心に
 さまざまなスポーツイベントが開催されます。
 新しい生活様式のもとでスポーツを楽しみましょう!

令和3年 10月 9日 土 小雨決行

※当日午前6時の時点で気象情報が発表されている場合は、中止となります。

Qちゃんが富士市にやってくる!



「チームQランニングクリニック」観覧

時間/9:30~12:00

2000年シドニーオリンピック
 金メダリストの高橋尚子氏による指導を
 観覧席から見学できます。
 ※詳しい情報は中面をご覧ください。
 ※観覧には健康チェックシートの
 提出が必要です。

富士総合運動公園 陸上競技場

「青空ヨガ」開催

時間/①13:00~14:00
 ②14:30~15:30



※詳しい情報は中面を
 ご覧ください。

富士総合運動公園 陸上競技場



無料体力測定にご参加いただいた方に
 プロバスケットボールチーム
ベルテックス静岡
 グッズをプレゼント
 ※無くなり次第終了



スポーツを楽しもう!
 18種類のスポーツ体験教室の
 ほか、青空ヨガ、バーチャルサイ
 クリング体験など、各種イベント
 を開催!

**スポーツ施設で
 体を動かそう!**
 市内のスポーツ施設を無料開放
 します。対象施設や使用上の
 ルールをしっかりと確認して、楽し
 く運動しましょう!

**自分の体を
 知ろう!**
 無料体力測定を実施します。
 測定結果を参考に、今後の運動
 習慣を見直してみませんか?

要事前申込 参加予定の方は10月1日(金)までに富士市ウェブサイトから電子申請するか、申込書を
 メールまたはFAXでスポーツ振興課へ提出し、当日は指定の健康チェックシートを持参
 してください。当日参加も可能ですが、人数制限により入場できない場合があります。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、開催を中止する場合があります。※入場の際に健康状況の確認を
 行います。1週間前から体調管理を行い体調不良や発熱がある場合は参加を控えてください。

