

スポフェスコラボVer.

# 地域いきいき スポーツDAY

北部スポーツレクリエーションパーク

## 第3日曜日は 市民スポーツの日

# 10/20日

事前受付不要 当日参加OK 雨天決行 **長野市民ならだれでも無料**  
今年のスポフェス北レク会場は「地域いきいきスポーツDAY」と共催!



屋内運動場

### テニス体験会

9:30~12:00 13:00~15:00



管理棟会議室

### コア・コンディショニング体験会

13:00~15:00



屋内運動場

### 「ライン上のアクロバットは爽快! スラックライン体験会」

10:00~12:00



屋内運動場

### みんな楽しめるポッチャ体験

9:30~12:00 13:00~15:00



屋内運動場

### 跳び箱チャレンジ

10:00~11:00



屋内運動場

### 鉄棒チャレンジ

11:00~12:00



屋内運動場

### モルック体験会

9:30~12:00



屋内運動場

### アジャタ体験会

13:00~15:00



屋内運動場

### 誰でも気軽に楽しめる 「NEWSスポーツ体験」

ディスゲッター・スマイルボウリング・  
囲碁ボール・バスケットブリースロー

9:30~12:00 13:00~15:00



屋内運動場

### マレットゴルフ体験会

13:00~15:00



管理棟会議室

### 家族でピンポン!

9:30~12:00



屋外

### 青空ヨガ

10:00~11:00



アクションスポーツ広場

### はじめてのスケートボード体験会

10:00~11:30 13:00~14:30



屋外特設会場

### ボルダリングコーナー

12:00~16:00



CREPE

### 北レクマルシェ

10:00~15:00



運動広場

事前受付  
当日参加可

### ベースボール型キッズボール遊び体験

9:30~11:30

付き添いの方は、運動靴でのご来場をお願い  
いたします。受付/9:00~9:30  
問合せ/NAGANOスポーツフェスティバル実行委員会

問い合わせ

北部スポーツ・レクリエーションパーク  
長野市三才1981-1 TEL. 026-266-0582

スケジュールなどの  
詳しい情報はコチラ



## 第51回 NAGANO スポーツ・パラスポーツフェスティバル



# 51th NAGANO SPORTS・PARA SPORTS FESTIVAL!

## 2024 10/20 SUN 開催!

### 参加無料 参加者大募集!

長野市在住・在勤の方ならだれでも無料でご参加いただけます!

NAGANOスポーツ・パラ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 ポアールス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 ポアールス長野フットサルクラブ各ホームゲームの無料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
ポアールス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・ことぶきアリーナ千曲

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31日、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。



- サンアップル 長野市下駒沢586
- 北部スポーツ・レクリエーションパーク 長野市三才1981-1
- 長野運動公園総合運動場 長野市吉田5丁目1-19
- サンマリンながの 長野市松岡2-26-7 屋内運動場 長野市大豆島6585-1
- 大岡体育館 長野市大岡乙298-1
- 南長野運動公園総合運動場 長野市藤ノ井東福寺320
- 塩崎体育館 長野市藤ノ井塩崎5268
- 藤ノ井体育館 長野市藤ノ井岡田2059-1

【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、長野市民新聞社、FMぜんこうじ、INC長野ケーブルテレビ  
【協賛】イオンビッグ(株)

AEON Big ドリンク提供 (※数に限りがございます。)

### 申込はこちら!



申込期間 令和6年9月17日(火)~10月9日(水) 申し込み方法 「事前受付」が必要な教室、体験会は、右記QRコードよりお申込みください。

●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ことがあります。

NAGANOスポーツフェスティバル 全体に関するお問い合わせ 〒380-8512 長野市大字鶴岡緑町1613番地 長野市スポーツ課内 NAGANOスポーツフェスティバル実行委員会事務局 TEL:026-226-2588 FAX:026-224-7351



# 長野運動公園総合運動場会場 長野市吉田5丁目1-19

**YOU.FO** 事前受付 当日参加可  
会場/サブアリーナ  
協力/YOU.FOクラブ東京  
参加対象/小学生以上  
(小学生は保護者同伴)  
定員/14名  
時間/13:00~16:00



実施内容/専用のスティックとリングを使った、老若男女誰でもプレーできる新感覚のスポーツです。来年日本で世界大会が行われるスポーツをこの機会に体験してみましょう!

## 車いすバスケットボール体験会

会場/メインアリーナ  
協力/K9車イスバスケットボールクラブ  
長野市障害者スポーツ協会  
参加対象/車いすで自走が可能な方  
定員/20名  
時間/13:00~14:00  
実施内容/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!



## チームライフル体験会

会場/メインアリーナ  
参加対象/小学4年生~高校生(小学生は保護者同伴)  
定員/35名  
時間/受付:9:30~10:00  
体験会:10:00~15:00  
実施内容/チーム銃的(まど)を狙って撃つ。得点が表示されるので面白い。



## バスケットボールのニュー感覚! 3x3交流会

会場/サブアリーナ  
参加対象/バスケットボール経験者(チーム参加可)  
定員/24名  
時間/9:30~11:30  
実施内容/3人制バスケットボール[3x3]を楽しもう



**パルクール** 事前受付  
会場/メインアリーナ  
協力/スネル・エドウィン(Snell Edwin)・穂高 圭介  
参加対象/小学生以上  
定員/各回20名  
時間/10:00~11:00・11:00~12:00  
実施内容/パルクールは、街や森で自由に行き、スタートとゴールを決めて、障害物を越えることで体を鍛える運動です。体験会では、跳び箱やマットを敷き、障害物を乗り越える基本的な動作と一緒に楽しみましょう!



# 南長野運動公園総合運動場会場 長野市篠ノ井東福寺320

**スタジオプログラム** 事前受付 当日参加可  
会場/スタジオ  
実施内容/STRONG NATION



**POWER★YOGA**  
参加対象/一般の方 定員/20名 時間/9:30~10:30  
持ち物/運動のできる服装、水分、タオル、靴  
様々なポーズを呼吸とともに、個々に合った無理のないヨガです。

**LesMILLS BODYPUMP**  
参加対象/一般の方 定員/20名 時間/10:45~11:30  
持ち物/運動のできる服装、水分、タオル、靴  
BODYPUMPは、レスミルズプログラムの中で、バーベルを使用し、低負荷高回数のウェイトトレーニングを行う有酸素運動を主体としたスタジオレッスンプログラムです。

**STRONG NATION**  
参加対象/一般の方 定員/20名 時間/11:45~12:15  
持ち物/運動のできる服装、水分、タオル  
空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトです。仮想の相手にパンチやキック動作で身体をひねり腹筋運動効果に期待できるプログラムです。

**骨盤調整ヨガ®**  
参加対象/一般の方 定員/20名 時間/12:30~13:15  
持ち物/運動のできる服装、水分、タオル、靴  
難しいヨガに挑戦するヨガではなく骨盤を中心に全身の調整を行います。

**ジャイロキネシス®**  
参加対象/一般の方 定員/20名 時間/13:30~14:15  
持ち物/運動のできる服装、水分、タオル、靴  
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。

**プールプログラム** 事前受付 当日参加可  
会場/プール 持ち物/水筒、ゴーグル、キャップ、タオル  
実施内容/水中運動会



**幼児・小学生水泳教室**  
参加対象/幼児・小学生 定員/各20名 時間/10:00~11:00  
初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。

**水中運動会**  
参加対象/幼児・小学生 定員/40名 時間/11:00~12:00  
水中宝探しや浮島体験など、水の中で楽しく身体を動かすプログラムです。

**アクアウォーキング**  
参加対象/一般の方 定員/20名 時間/13:30~14:00  
水中でウォーキングしながら全身を動かしていきます。無理なくどなたでも楽しくトレーニングできます。

**アクアフィットネス**  
参加対象/一般の方 定員/20名 時間/14:20~14:50  
自分の身体や道具を使って水の中をアクティブに動きます。

**大人水泳教室**  
参加対象/一般の方 定員/20名 時間/15:00~15:45  
誰でも泳げるようになる基本をマスターして、楽しく泳ぎましょう。

**水泳記録会**  
参加対象/一般の方 定員/10名 時間/16:00~17:00  
25m、50mの4種目、100m個人メドレーのタイム測定を行います。自分の好きな種目に挑戦してみましょう。

**アリーナプログラム** 事前受付 当日参加可  
会場/アリーナ 持ち物/運動のできる服装、水分、タオル、靴  
実施内容/LesMILLS BODYCOMBAT



**LesMILLS BODYCOMBAT**  
参加対象/一般の方 定員/50名 時間/13:00~14:00  
空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトです。仮想の相手にパンチやキック動作で身体をひねり腹筋運動効果に期待できるプログラムです。

**LesMILLS BODYSTEP**  
参加対象/一般の方 定員/50名 時間/14:15~15:15  
BODYSTEPは、ヒップと太ももを引き締め効果的な、全身を使った有酸素運動のワークアウトです。

**BAILA BAILA**  
参加対象/一般の方 定員/50名 時間/15:30~16:30  
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せんか?

**DHW X**  
参加対象/一般の方 定員/50名 時間/16:45~17:45  
"ストリートダンス"難そうと思っている方・初心者の方でも楽しんで効果があるDDD.H.WIにぜひご参加ください。

# サンマリンながの 長野市松岡2-26-7 (屋内運動場 長野市大豆島6585-1)

**水中運動会** 事前受付 当日参加可  
会場/サンマリンながの  
協力/アダプテッド水泳クラブ・長野市障害者スポーツ協会  
パラスポーツ指導員北信地区連絡協議会  
参加対象/小学生以上の方などでも 定員/20名  
時間/13:00~14:30 その他/入場料がかかります。



実施内容/プールで運動会を楽しもう保護者の皆さまも是非一緒に♪

**ブラインドサッカー体験会** 事前受付 当日参加可  
会場/サンマリンながの屋内運動場  
協力/長野県ブラインドサッカー協会・長野市障害者スポーツ協会  
参加対象/小学生以上の方などでも 定員/20名 時間/9:30~11:30  
10/12(土)開催



実施内容/ブラインドサッカーを体験してみませんか?親子での参加も大歓迎!  
事前受付:長野市障害者スポーツ協会 TEL/FAX:026-266-8834  
ブラインドサッカー体験会 9/17~10/2  
ポッチャ 9/17~10/4

# サンアップル 長野市下駒沢586

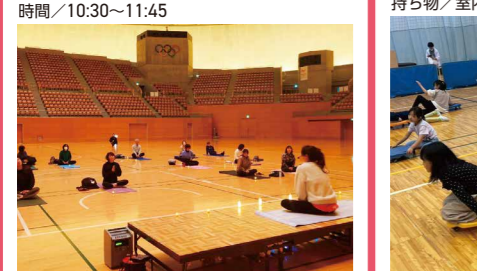
**ポッチャ交流大会** 事前受付  
会場/サンアップル  
協力/長野ポッチャクラブライジングサン・長野市障害者スポーツ協会  
参加対象/どなたでも 定員/20チーム  
時間/13:00開会式 13:30~ゲーム開始



実施内容/誰にでも楽しめるポッチャで交流を深めよう!

# 篠ノ井体育館 長野市 篠ノ井岡田2059-1

**保護者のための癒されヨガ** 事前受付 当日参加可  
協力/フクシ・エンタープライズ、石田インストラクター  
参加対象/大人 定員/なし  
時間/10:30~11:45



実施内容/ヨガ

**スケートボード体験会**  
協力/アーバンスポーツ信州・スケートボード少年団  
詳細については、HPをご確認ください。

**スポーツウェルネス吹き矢体験会** 当日参加可  
協力/塩崎スポーツクラブ 時間/12:00~13:00  
実施内容/ウェルネススポーツ吹き矢

# 塩崎体育館 長野市 篠ノ井塩崎5268

**子どもチャレンジスポーツ** 当日参加可  
協力/フクシ・エンタープライズ、塩崎スポーツクラブ  
参加対象/小学生 定員/なし 時間/10:30~11:30  
持ち物/室内シューズ



実施内容/スクーターボードを使って子供が楽しめる体験会です!

**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/10:00~12:00  
持ち物/運動のできる服装、飲み物、汗拭きタオル、室内シューズ

**カーリング体験教室**  
主催/長野市カーリング協会 日程/2024年9月29日、11月24日、12月15日、2025年1月13日、2月8日、3月未定 9:00~11:00(全6回) 各回10名程度  
参加対象/初心者・初級者(小学生~一般、小学生は保護者同伴)各回8名程度  
会場/カーリングホールみよた(御代田町)  
申込・問い合わせ/ curling\_nagano\_city@yahoo.co.jp(事務局)

# 大岡体育館 長野市 大岡乙298-1

**大岡地区球技大会** 事前受付 当日参加可  
協力/大岡地区教育文化委員会  
大岡地区スポーツ推進委員  
参加対象/地区住民、一般住民  
定員/100名 時間/9:00~12:00  
持ち物/室内シューズ、タオル等



実施内容/体育館ではスマイルボウリング、グラウンドではグランドゴルフを行います。

**パルセイロ×楽しい防災&はたらくるま大集合** 事前受付  
会場/長野Uスタジアム 南長野運動公園芝生広場(西側)  
参加対象/小学生及び中学生  
定員/30名程度 時間/9:00~11:30  
その他/雨天中止(少雨決行)



実施内容/どなたでもご参加いただけます。パルセイロと一緒に防災について楽しく学び、実際に体験してみましょう!

**ランニング体験会** 事前受付  
会場/南長野運動公園芝生広場(西側)  
参加対象/小学生及び中学生  
定員/30名程度 時間/9:00~11:30  
その他/雨天中止(少雨決行)



実施内容/コアトレーニング&筋内トレーニング 短距離走・中距離走・長距離走の体験をしてみませんか。

**In Body測定&トレーニング指導** 事前受付 当日参加可  
会場/トレーニング  
参加対象/一般の方 定員/各6名  
時間/①10:00~11:00②11:00~12:00  
持ち物/運動のできる服装、水分、タオル、靴



実施内容/InBody測定(体重、体水分量、部位別筋肉量、たんぱく質量など)やトレーニングの質を高めるプログラムです。

**体力・健康チェック キャラバン&体力測定** 事前受付 当日参加可  
会場/アリーナ  
協力/スポーツ推進委員、常葉大学  
長野市障害者スポーツ協会  
参加対象/小学生以上の方などでも 定員/50名  
時間/9:30~12:00



実施内容/自分の身体や健康の状態を確かめたい方!フレイル予防チェック、体力チェックなど、身体の内外をチェックし、いきいきと元気な身体づくりを目指しましょう!

**スポーツ吹矢体験会** 事前受付 当日参加可  
会場/アリーナ  
協力/スポーツ吹矢振興協会、長野市障害者スポーツ協会  
参加対象/小学生以上の方などでも 定員/50名 時間/9:30~11:30



実施内容/スポーツ吹矢は、性別、年齢、障がいの有無を問わず、「誰でも」「どこでも」「いつでも」ゲーム感覚で楽しみながら手軽にできるスポーツです。腹式呼吸をベースにした様々な健康効果が期待出来ます。

# プロスポーツチーム ホームゲームスケジュール

<p><b>10/19</b> 土</p> <p>AC長野パルセイロ・トップ VS.FC琉球 15:00~ @長野Uスタジアム</p>	<p><b>10/20</b> 日</p> <p>信州ブレイブウォリアーズ VS.青森ワッツ 14:05~ @ホワイトリング</p>
<p><b>10/19</b> 土</p> <p>AC長野パルセイロ・レディース VS.マイナビ仙台レディース 14:00~ @長野Uスタジアム</p>	<p><b>10/20</b> 日</p> <p>ボアルース長野 VS.ボルセイド浜田 14:00~ @ことぶきアリーナ千曲</p>
<p><b>10/19</b> 土</p> <p>信州ブレイブウォリアーズ VS.青森ワッツ 14:05~ @ホワイトリング</p>	<p><b>10/20</b> 日</p> <p>信州ブレイブウォリアーズ VS.青森ワッツ 14:05~ @ホワイトリング</p>

**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。

**第5回戸隠中社スノーフェスティバル**  
日程/令和7年2月16日 8:00~13:00  
参加対象/幼児・小学生70名、保護者15名  
申込・QRコード  
問い合わせ/TEL:026-293-4142

**ながのアイススポーツデー2024**  
日程/11月3日(日)  
参加対象/市内中学生以下の子ども  
詳しくは、EMウェブHPをご確認ください。