

目的やライフステージに合わせた 生涯スポーツ・健康づくりを！ スポーツ事業のご案内

スポーツは体力向上だけじゃない！
爽快感、達成感、楽しさ、喜びを
体験してみませんか？

障がい者・
パラスポーツの
詳細はコチラ



スポーツ広場& ファミリースポーツ広場

《スポーツを始めよう》

知的障がいを持つ方を中心に、リズム体操・ボッチャ・卓球・トランポリンなどのスポーツ体験ができます。一緒に活動してくれる支援者も大歓迎です。



《パラスポーツ定期練習》

障がいがあっても無くとも一緒に楽しめます。まずは体験してみませんか？

車いすバスケットボール

【会場】記念体育館 第1土曜9-12



ボッチャ

【会場】市民体育館
★第2木曜19-21 ★第4土曜13-15
【会場】新田西文化センター
★偶数月第3土曜9:30-11:30

車いすテニス

【会場】松原テニスコート 第2,第4日曜9-12
★初心者第2日曜9-10



水泳体験

《水泳活動を楽しもう》

「水中レク・水中レクペアコース」
顔付けは苦手だけど、プールが好き・親子(ペア)で練習する時間も欲しい等ゆったり活動したい方におススメです。
「スイムコース」
自立した行動や指導者との意思疎通ができる方で泳力の近い仲間と水泳の技術練習をします
*ひとりでの活動が難しく、保護者やヘルパーのサポートが必要な方は、安全に活動するためペアコースでの参加となります。
【活動】7月~8月で月1回
【会場】草加かがやき特別支援学校(予定)
県立草加東高等学校(予定)



障がい者・ パラスポーツ

成人・高年者

草加ヘルシー ウォーキングクラブ

《誰でも！楽しく！健康に！》
運動を始めたいけど何から始めればいいのかわからない…そんなあなたにおススメ！手軽に始められるウォーキングで健康な足腰を守りましょう!!
【定期活動】火曜・金曜 9:30-11
ウォーキング・筋力トレーニング
【会場】市民体育館発着の4~5km



成人・高年者の
詳細はコチラ



草加JOGS

《走ることが好きなら
走力や経験は関係ない！》

ランニング仲間と一緒に走って楽しみたい！長距離ラン未経験、クラブに入会することが何となく不安・・・そんな悩みを持つ方必見！コーチがしっかりサポートします。もちろん、楽しいイベントもありますよ。
【定期活動】火・金 19:30-21、
木 9-10:30、土 9-11
【会場】市民体育館周辺コース
そうか公園周辺コース



草加フィットネスクラブ

《誰もが気軽に参加できます》

年間を通して全てのプログラムにご参加いただけます。みんなで楽しく健康づくりをしましょう！
【プログラム】★ボディメイクエクササイズ
★ボクシングエクササイズ ★ヨガ
★コアストレッチ&ダンス ★ズンバ
★フィジカルトレーニング ★バレトン
★ストレッチ&ピラティス ★エアロビクス
★青空ストレッチ 等(年間全17プログラム)
【会場】市民体育館、記念体育館、そうか公園

ツール・ド・そうか

《健康体力づくり・仲間づくり
を目的に活動しています！》

スポーツサイクルで桜や紅葉を見に行ったり、美味しいものを目指したり(^.^)時には筑波山にもチャレンジしました!さあ、私たちと一緒に楽しく自転車ライフをはじめませんか!
【定期走行】月1回土曜日
【会場】そうか公園発着の40km~60kmの距離



幼児

幼児・小学生の
詳細はコチラ



小学生

【年中・年長、小学生コース】
対象別に様々な運動を体験します。
【小学生対象 種目別コース】
★トランポリン ★器械体操 ★バドミントン
★ソフトテニス ★硬式テニス 段階ごとに指導します。
【活動】火~金の16-19で1回45分程度
【会場】市民体育館、記念体育館、
そうか公園、松原テニスコート



種目別スポーツ教室

《色々チャレンジしたい！》

★柔道 ★剣道 ★空手道 ★サッカー
★チアダンス ★ソフトテニス
★少林寺拳法 ★バスケットボール
★陸上 ★卓球 ★新体操 等



体操教室

《カラダを動かす習慣を
身につけよう!》

★いろいろな用具を使いながら親子でカラダを動かす『親子体操』と幼児の『運動あそび』
★普段できない本格的なトランポリン運動を行う『親子トランポリン』



キッズクラブ

《運動大好きもちょっと苦手も集合!》

年中~小学生を対象に楽しく運動しながら総合的な基礎体力づくりやスポーツ種目への導入を目的に活動しています。専門のコーチが段階的に安全・丁寧に指導します。



体力UPプログラム

《目指せトップアスリート!》

埼玉県が実施している「彩の国プラチナキッズ」選考会の合格を目指し、高いレベルでの基礎体力・運動神経の向上を目指します。プログラムを継続的に実施することにより、未来のアスリートの育成をしています。
また、早稲田大学スポーツ科学学術院との共同研究により、スポーツ科学の観点での分析・検証に基づいた運動プログラムの研究・開発を行い、将来的に草加市内全域に普及させ、市内小学生の基礎体力水準の向上を目指します。
今年度の合格者は4面で紹介します。



ヨネックスバドミントンアカデミー

小学4~6年生を対象に、専門の指導者のもと、高いレベルでの競技力向上を図ります。草加市ならではの取組みとして、記念体育館を活動拠点としているヨネックスバドミントンチームの選手・スタッフも子ども達をサポートしていきます。

【活動】水曜 17:30-18:30

【会場】記念体育館

※計8回の短期開催となります

