

はままつ市民スポーツだより ジャンプ

スポーツくじ



はままつ市民スポーツだより「JUMP」は、スポーツ振興くじ助成金を受けて作成されています。

スポーツで  
ココロ・カラダが  
弾む毎日!

vol. **83**  
2025.5

挑戦!  
沢のぼりに

かわな家族  
ふれあいデー

雄踏スポーツまつり  
in 雄踏総合体育館

特集 施設紹介

# かわな野外活動センター

- 杏林堂スポーツ栄養チームコラム
- 常葉大学稲垣先生スポーツコラム
- 常葉大学食プロデュースコラム

スポーツ教室 / 加盟団体教室 / 賛助会員募集 / 支部事業



公益財団法人

浜松市スポーツ協会

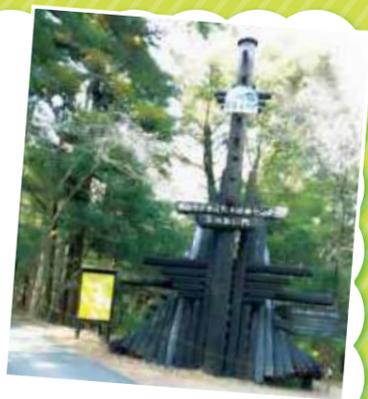
浜松市中央区和田町808番地の1 浜松アリーナ2階  
TEL.053-411-8686 FAX.053-411-8687  
<https://hamamatsu-sports.or.jp/>





# かわな野外活動センター

かわな野外活動センターは、浜松市浜名区引佐町にある霧山の麓、標高270m~350mにあります。霧山山頂まで登ると天気によれば北東に富士山を南西に奥浜名湖を眺望することができます。その他にも、豊かな自然林に囲まれ、貴重な植物や小動物たちが生息しています。ぜひ一度、遊びに来てみてください!



ゆったりとした時間のなかで、家族とのふれあいや自然を満喫しよう!

日時  
7/12(土)~13(日)

## かわな家族ふれあいデー ~沢登りやキャンプファイヤー、ワイルドピザ作り~

申込 5月21日(水)~30日(金)

定員 20家族 ※参加希望多数の場合抽選、複数家族での申し込み可

対象 子どもから大人まで

参加費 [子ども]7,000円/人 [大人]8,000円/人  
(浜松市以外は、子ども7,250円/人 大人8,500円/人)

※子どもの対象は年少児以上高校生まで  
※子どものみ、大人のみのご参加はご遠慮ください



炊飯活動



ウォークラリー



キャンドルのつどい



キャンプファイヤー

日時  
8/16(土)~17(日)

## かわな宇宙教室★夏

申込 6月11日(水)~20日(金)

対象 小学4年生~中学3年生の子どもを含む家族

※子どもは年少児以上高校生まで

定員 10家族 ※参加希望多数の場合抽選、複数家族での申し込み可

参加費 [子ども]4,000円/人 [大人]5,000円/人  
(浜松市以外は、子ども4,250円/人 大人5,500円/人)



かわな自慢の反射望遠鏡で星空観望を体験し、かわなの星空の魅力や宇宙の神秘を味わおう!

問い合わせ先

かわな野外活動センター

浜松市浜名区引佐町川名455-5 TEL.053-544-0219  
【休所日】月曜日(7月から9月は休所日無し)

## 杏林堂

スポーツ栄養チーム

-コラム-

# 熱中症に負けない体づくり! 夏に向けて 今からできる熱中症対策を!

夏の暑さの前に熱中症対策を学び、今年の夏も元気で健康な体づくりをしましょう。

### 熱中症とは

熱中症とは体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節がうまく行えず、体温の上昇やめまい、痙攣、頭痛など様々な障害をもたらします。暑さに慣れていない初夏や、梅雨時期、夏休み明けなども熱中症になりやすいといわれています。



### 熱中症の症状

気温や湿度が高い環境の中で、立ちくらみ、こむら返り、体に力が入らない、ぐったりする、呼びかけの反応がおかしい、けいれんがある、まっすぐに走れない・歩けない、体が熱い  
こういった症状がある場合は熱中症を疑いましょう。  
特に高体温、汗をかいていないのに体が熱い、ズキズキする頭痛、めまい、吐き気、意識障害がある場合は重症です。

### 熱中症対策 食事編

#### POINT 1 食事が偏らないようにする

そうめんなどの糖質に偏りがちになるので、肉、豆腐などのたんぱく質や、野菜を取り入れビタミンもとりましょう。香辛料やお酢などで調理をすると食欲がわきます!



#### POINT 2 3食しっかり食べる

特に朝食は日中のエネルギー源! エネルギー不足も熱中症の原因になります。毎朝朝食を食べましょう。

#### POINT 3 水分をこまめにとる ほどよく毎日の食事で塩分をとる

スポーツドリンクや塩飴を持ち歩いたり、普段の食事で漬物や梅干し、塩昆布など少ししょっぱいものを取り入れるのもいいでしょう。1時間にコップ1杯は水分をとりましょう。



### 熱中症対策 生活編

- 1 吸水性や速乾性のいい肌着、洋服で過ごす
- 2 通気性のいい寝具を使って睡眠をしっかりとする
- 3 適切な空調の使用や風通しのいい環境の確保で室内を涼しく
- 4 日傘や帽子で直射日光を避ける
- 5 首元やわきの下、足の付け根など太い血管があるところに冷却グッズを身に着ける
- 6 適度な休憩
- 7 日ごろから汗をかくなどして、暑さに慣れておく

### 簡単脱水チェック!

手と心臓を同じ高さにして、手の爪を白くなるまで押してから、手を離す

その時爪が元の色に戻るのに「2秒以上」かかる場合は脱水状態



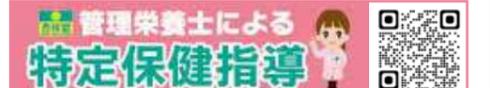
●熱中症は季節問わず「いつでも」、屋外でも屋内でも「どこでも」、アスリートだけでなく「誰でも」起こりうる症状です。少しでも体調がおかしいと思ったら、まずは涼しい日陰に移動して衣服を緩め体を冷やして、水分塩分補給を行いゆっくり休みましょう。

色々な人と交流をしながら運動をしたい方

杏林堂ランニングクラブ



杏林堂で特定保健指導が受けられます!



## アイコー工芸

- ◎ バッジ ◎ カップ
- ◎ トロフィー ◎ 各種旗

浜松市中央区萩丘 3-10-28  
Tel・Fax 053-472-9221

一つから作れる  
プリントショップ  
一作屋

事例や制作の裏面を公開中!

mp matsumoto printing 松本印刷株式会社 浜松支店 TEL.053-464-8359



ヤマハ株式会社

https://www.yamaha.com/ja/

VENDING MACHINE SERVICE  
Foods & Beverages



自動販売機フルメンテナンス総合商社  
浜松市中央区池町221-6 / TEL.053-453-4880

自然由来のミネラルで、イキイキとした毎日を応援。

miu

DyDo

※この商品のミネラルとは、ナトリウムのことです。ミウ スポーツアップは、海洋深層水の原水を4%使用しています。※自然由来のミネラルとは、高知県室戸沖の海のミネラルです。

金属溶接加工・リフォーム・塗装、etc.  
あらゆる事に対応します。

有限会社 大橋鉄工所

〒435-0006 浜松市中央区下石田町1854番地  
TEL/053-421-1307 FAX/053-421-1322  
http://ohashi-iv.com/

# 何のためにスポーツをするのか

以前のコラムで、「スポーツの目的」や「スポーツを通して何を学ぶか」について問いかけました。  
今回は、より根本的に「スポーツを通じた教育」について考えてみたいと思います。

## 1. スポーツはなぜ存在するのか?

そもそもスポーツはなぜ存在するのでしょうか。スポーツの起源をさかのぼると、神への奉納、戦いの訓練、娯楽やコミュニティ形成など、様々な背景があります。しかし、共通しているのは「人がよりよく生きるため」に発展してきたことです。近年、「Well-being (ウェルビーイング)」という考え方が注目されています。これは、心身ともに充実し、社会とのつながりの中で幸せに生きることを指します。この視点から考えると、**スポーツは「より良い人生を送るためのもの」の一つ**とも言えるでしょう。

ボールをしたい」といったら何と答えるのだろうか。たとえ苦手であっても自身がバレーボールというスポーツ自体のおもしろさを知っていれば、その答え方も変わってくるかもしれません。そして、ぜひ、彼女には快く応じてほしいし、試合の送迎だけでなく、観戦をすることでバレーボールを楽しめる人であって欲しい。ビデオをとるにしても、息子のアップばかりでなく、コート全体を映し、家で見返しながら、家族で試合の話をするなど、「**スポーツを通して人生を豊かにできている人**」であってほしい。最近では、そんなことも思ったりしています。



## 2. スポーツを教えることの意味

では、「スポーツを教える」とは、どのような意味を持つのでしょうか?一般的には、「スキルや戦術を身につけさせること」など、技術的な指導を思い浮かべる方も多いでしょう。しかし、「スポーツがなぜ存在するのか」という視点から見直してみると、「**スポーツを通してどのような価値観や力を育むのか**」がより重要に思えてきます。すべての人がプロを目指すわけではありません。だからこそ、スポーツのおもしろさを味わい、スポーツを通して学んだことや身につけた力が、人生を豊かにするのではないのでしょうか。

読者の皆さんにぜひ考えていただきたいのは、「**スポーツを通して、どんな大人になって欲しいのか?**」ということです。技術や戦術の向上だけでなく、「**人生を豊かにするための学びを得る場**」にすることこそ、スポーツ教育の本当の意義ではないでしょうか。

## 3. 教育の成果は未来にある?

私は、最近まで中学校で保健体育科の教員をしていました。私の授業を受けてくれていた生徒たちは、どんな大人になっていくのだろうか。彼らが10年後・20年後、どんな大人になり、スポーツとどんなかわり方をしているのだろうか。**教育の成果ってそのくらい未来にあるのかな**と思ったりもしています。これまで担当した生徒の中には、運動が苦手な子もいました。例えばそんな彼女が大人になり、母親になった時、息子が「バレー



稲垣友裕 Tomohiro INAGAKI

- 常葉大学 健康プロデュース学部  
スポーツ健康科学科 助教
- 小学校教諭専修免許
- 中学校教諭(保健体育)専修免許
- 高等学校教諭(保健体育)専修免許

2023年3月まで小・中学校の教員をしていました。  
現在は大学で、主に教員養成の授業や、体育科教育やスポーツ教育についての研究を行っています。

あなたは大丈夫?

# スポーツ性貧血

スポーツ中やスポーツ後になかなか疲れがとれないことや息がよくきれることはありませんか?  
それはもしかしたらスポーツ性貧血かもしれません。

## What is? スポーツ性貧血とは?

スポーツ性貧血とは、スポーツ活動に伴っておこる貧血のことをいいます。鉄分の不足やたんぱく質の不足などから引き起こされます。また一般的な貧血とは、判断基準が異なります。(表1) 激しいトレーニングにより鉄の需要が増えるため、スポーツ性貧血の方が基準値が高いことが特徴です。主な症状として、持久力の低下や疲労回復の遅延などがあります。最高のパフォーマンスを引き出すために、身体も常に万全な状態でいたいアスリートにとっては避けたい症状です。

	一般的な貧血	スポーツ性貧血
成人男性	13g/dL未満	成人男性 14g/dL未満
成人女性	12g/dL未満	成人女性 12g/dL未満



## スポーツ性貧血を防ぐには?

スポーツ性貧血では引き起こされる要因として、**鉄分の不足だけでなくたんぱく質の不足**などもあげられます。そのため、日頃から偏食を避け、鉄分やたんぱく質を十分にとることが重要です。ヘルシーさを重視したり減量目的で野菜ばかり食べていると、鉄欠乏症になりやすいので注意が必要です。ただし、過剰に摂りすぎてしまっても、鉄過剰症の恐れもあるため適量(成人男性:7.5mg 成人女性(無月経):6.5mg)を摂るようにしてください。また、女性の場合は月経がある場合は10.5mgが推奨量となります。たんぱく質や鉄分を十分に摂取するために、**鉄分が多く含まれるレバーや小松菜、たんぱく質が多く含まれる大豆製品**などを食事に摂り入れるのがおすすめです。



練習時間の確保や技術の向上に力を入れてしまいがちですが、実は食事でもパフォーマンスに深く関わっています。パフォーマンスを最大限に引き出すためには、バランスの良い食事は必要不可欠です。パフォーマンスを向上させるために栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

### 【参考文献】

- 江上いず 多賀昌樹「栄養ファウンデーションシリーズ 2.応用栄養学 第3版」株式会社朝倉書店 2021年
- 五関正江 小林三智子「四訂 応用栄養学実習[第3版]」/株式会社建邦社 2024年
- 医療情報科学研究所 岡庭豊「レビューブック管理栄養士2025」株式会社メディックメディア 2024年
- 山本利春「公認アスレチックトレーナー専門科目テキスト⑩「スポーツと栄養」」文光堂 2011年



### 食プロデュース

常葉大学健康プロデュース学部栄養学科の学生が立ち上げたサークル。栄養バランスを考えた食事の提供や年齢や活動に応じた栄養に関するアドバイスを中心に「食」を通じた活動を行う。

会計で会社を強くする!  
TKC CPTA FIRM SAKAMOTO & PARTNER  
税理士法人 坂本 & パートナー  
TEL. 053-437-7117

ゴリラの大看板が目印!!  
スポーツタウン **メイセイ**  
浜松市中央区高林5-9-13 (浜松中央警察署北隣り)  
Tel.053-472-4533  
www.meisei-gorilla.com

テニスショップ **AOYAMA SPORTS**  
●テニスコート設計・施工 (砂入り人工芝も設置の価格)  
●コーチの派遣  
●イベントの依頼  
●大会のスポンサー  
HP: http://aoyamasp.co.jp/  
浜松市中央区肴町316-2 ☎053-454-9148

**SANKO INC.**  
三商株式会社  
総合ビル管理・指定管理事業・貸会議室  
〒431-0001 静岡県浜松市東区三ヶ日3-3-4 三軒輪台ビル  
TEL 053-5217-1621  
HP http://www.sanko-inc.co.jp

トヨタファイテッド静岡 浜松和田店  
浜松市中央区和田町670 TEL:053-426-3111  
https://toyota-unitedshizuoka.co.jp/

15歳未経験から目指せるプロアスリート  
新ボートレーサー 募集中!  
問い合わせ先  
〒431-0301 静岡県湖西市新居町中之郷 3727-7  
TEL 053-401-1105  
一般社団法人 日本モーターボート競走会

# 健康・体力づくりのために、 スポーツを始めてみませんか？

スポーツ協会ではより多くの市民のみなさまに、  
加盟団体の皆様にもご協力いただき、各種スポー  
ツ教室を開催しています。  
この機会にご自分に合った教室を見つけてみま  
せんか？

詳しくはスポーツ協会ホームページをご覧ください。

<https://hamamatsu-sports.or.jp/>

浜松市スポーツ協会 スポーツ教室 | Q



## 2025年 5~8月 スポーツ教室



事業名	開始月
トランポリン☆体操	5月
バドミントン/大人バドミントン	5月
卓球	5月
かんたんステップ	5月・7月
ピラティス&骨盤体操	5月・7月
親子ワンツースリー(よちよち/てくてく)	5月・6月・7月
すっきりヨガ(月・金・土)	5月・6月・7月
脂肪燃焼ひきしめ	6月・7月
産後エクササイズ&ベビーマッサージ	6月・8月
アクティブチャレンジ	6月
やさしいヨガ	6月
はつらつ体力アップ	6月
キッズダンス	7月
かんたんダンス	7月
やさしいピラティス(昼)	7月
やさしいピラティス(月クラス/星クラス)	7月
ヨガ&ピラティス	7月
やさしいエアロ	7月
ZUMBA	7月
らくらくヨガ	7月
リズムエアロ	7月
足うらりフレッシュ	7月
たのしくエアロ&ひきしめ	7月
サルセッション	7月
シェイプヨガ	7月
骨盤調整エクササイズ	7月
背骨コンディショニング	7月
リラクソヨーガ	7月

事業名	開始月
トランポリン	5月
はじめてのバドミントン	5月
エンジョイ卓球	5月
親子でハッピー	6月
器械体操	6月
ウェーブリングdeストレッチ	6月・7月
フィットネスヨガ	6月・7月
エアロピクス	6月・7月
はじめてのキッズバレエ	7月
バレエエクササイズ	7月
背骨コンディショニング	7月
マットピラティス	7月
燃焼系キックエアロ	7月
くるくるスポーツ(体育・新体操・チア)	7月
キッズダンス	8月
ジャズダンス	8月
テーマパークジャズ	8月
こつこつ健康体操	8月

事業名	開始月
K-POPダンス	6月・8月
ミセスのかんたんエクササイズ	7月
エアロ&ちょいトレ	7月
ストレッチ&プチ筋トレ	7月
はじめてのエアロピクス	7月
からだ引き締めヨガ	7月
リズムトレーニング	7月
くるくるスポーツ(新体操・サッカー・バドミントン)	7月

事業名	開始月
かわな里山体験	5月
日帰り天体観望会	5月・7月
レッツゴーキャンピング	6月
かわな家族ふれあいデー	7月
かわな宇宙教室☆夏	8月
ネイチャーワールド☆夏	8月

事業名	開始月
バドミントン大会	6月

事業名	開始月
みんなにやさしいウォーキングフットボール体験会	5月
エンジョイノルディックウォーキング	5月・6月・7月・8月
ミズノスポーツ塾	6月
キッズテニス	7月
ワク案体操	7月
背骨コンディショニング	7月
からだケア♡ストレッチ	7月
リセットヨガ&ピラティス	7月
体幹ヨガ	7月
ラララサーキット・ライト	7月
ソフトエアロピクス	7月
はじめてのヨガ	7月
バランスヨガ	7月
ズンバ	7月
のんびり健康	7月
心体すっきりピラティス	7月
こどもジャズダンス	7月
シェイプエアロピクス	7月
はじめての大人ジャズダンス	7月
健康太極拳	7月
快眠ストレッチ	7月

事業名	開始月
キッズフィールドスポーツ	6月
夏休みキッズフィールドスポーツ	7月

事業名	開始月
リラクソヨガ	8月
はじめてのエアロピクス	8月

事業名	開始月
小学生陸上	5月・6月
親子フィールド体操	5月

事業名	開始月
フラダンス	5月
ノルディックウォーク	5月
やさしい卓球	6月

事業名	開始月
キッズ運動	5月・6月
楽しい筋骨体操	5月・7月
ジュニア卓球	5月・6月・7月・8月
産後の体型もどし	5月・6月
かんたんスポーツ	6月
ゆがみ改善ストレッチ	6月
楽しいステップエアロ	6月・8月
身体ひきしめエクササイズ	6月・8月
骨盤底筋トレーニングヨガ	6月・8月
ビューティーピラティス	6月・8月
健康太極拳	6月・8月
足を速くする教室	7月
マリンスポーツ体験	7月
すっきり体操	8月
プロスポーツ1dayクリニック	8月

※サーラグリーンアリーナ(585-1222)へお問い合わせください。

●掲載は5~8月の教室のみです。9月以降の教室は次号JUMPでお知らせします。  
●途中から参加のできない教室や、すでに定員に達している教室もございますので、あらかじめご了承ください。  
●会場や参加料等の詳細はスポーツ協会へお問い合わせください。TEL:053-411-8686  
●参加対象、参加料、詳しい開催日程などは、各施設へお問い合わせください。

## 加盟団体教室



### ソフトテニス

開催月 5月  
対象 中学生、一般

### 卓球

開催月 7月  
対象 小学生、一般

### ラグビー

開催月 6月  
対象 小学生以上

### 剣道

開催月 7月・8月  
対象 小学生

### ボクシング

開催月 7月  
対象 親子、年中児~高校生

### テニス

開催月 5月  
対象 中学生~65歳

### アーチェリー

開催月 5月・8月  
対象 小学6年生以上

### インラインスケート

開催月 7月・8月  
対象 5歳以上

### ヨット

開催月 5月・7月  
対象 小学3年生~65歳の健康な方

### 乗馬

開催月 5月・6月・7月・8月  
対象 小学生、45~70歳の未経験者  
体重80kg未満の方

### ボウリング

開催月 8月  
対象 小学5年生以上

### 空手道

開催月 5月・6月・7月・8月  
対象 5歳以上

### 少林寺拳法

開催月 5月・6月・7月・8月  
対象 幼稚園児以上、親子、高齢者

### 相撲

開催月 5月・6月・7月・8月  
対象 3歳~20歳

### 合気道

開催月 5月・6月・7月・8月  
対象 小学生以上、一般

### 太極拳

開催月 7月  
対象 小学生以上

### レスリング

開催月 5月・7月  
対象 小学生以上

### 体操(レスリング)

開催月 8月  
対象 小学生

### インディアカ

開催月 6月  
対象 高校生以上

ご意見募集! 皆さまのご意見で、JUMPがもっとJUMP UP!

本誌に関するご意見、ご感想などございましたら、  
右のQRコード「お問い合わせフォーム」よりお寄せください。  
抽選にて粗品を進呈いたします。 <https://hamamatsu-sports.or.jp/inquiry/>

QRコードはQRコードリーダーの登録商標です

各施設のイベント情報は  
こちらのQRから  
ぜひチェックしてみてください!

雄踏総合体育館  
舞阪総合体育館

四ツ池公園

浜松アリーナ

サーラグリーン  
アリーナ

かわな野外  
センター

バスケットをはじめよう!  
無料体験受付中!

HMSsports  
バスケットボールスクール

2012年開校  
2,500名以上の指導実績。  
初心者~上級者 丁寧指導。  
年長さん・小学生・中学生 募集! Tel. 053-522-8525

カワイイ体育教室  
3つの要素をバランスよく指導します。

からだの面  
体力や運動能力の発達

こころの面  
情緒や社会性の発達

知的な面  
考える能力の発達

生徒募集 中

お問い合わせ先  
カワイイ体育教室浜松事務所  
TEL 053-452-4134  
営業時間: 9:00~17:30 定休日: 土・日  
<http://www.kawai.jp/physical/>

のびのび子  
体操教室

浜北グリーンアリーナ教室  
浜松アリーナ教室

☎090-4791-6870 (佐藤)  
<https://nobinobikko.jp/>



公益財団法人

浜松市スポーツ協会

令和7年度

# 賛助会員募集

公益財団法人浜松市スポーツ協会では、スポーツを支えてくださる賛助会員を募集しています。法人・団体につきましては一口5,000円より、個人の方は一口2,000円よりお願いしており、特典として当協会の情報誌にお名前を記載させていただくほか、粗品と施設利用券を進呈させていただきます。いただいた賛助会費につきましては、市民スポーツの普及振興や優秀選手の育成など、以下の事業に有効活用させていただきます。

## ジュニア育成 団体助成

当協会に加盟する45の加盟競技団体の事業で、ジュニア世代の育成強化を目的とした競技会、教室などを開催する団体に対し助成金を交付いたします。

## 全国中学校総合 体育大会出場選手助成

毎年夏・冬に開催される「全国中学校総合体育大会」の出場選手に対し、次代を担うジュニア世代の育成強化のため助成金を交付いたします。

## 地域スポーツ活性化 支援事業助成

当協会各支部のスポーツ振興活動のさらなる活性化を支援するため、助成金を交付いたします。

## 高齢者 運動支援事業

高齢者を対象とした支援事業を通じ、主に浜松市内に居住する高齢者の健康体力づくりを推進することで、スポーツの普及・推進を図ります。

法人会員 **1口**  
**5,000円**

個人会員 **1口**  
**2,000円**

詳細をお知りになりたい方は、  
浜松市スポーツ協会総務課までお問い合わせください。

お問い合わせ

**TEL.053-411-8686**  
**FAX.053-411-8687**

令和7年度

## 支部事業一覧

スポーツ協会10支部にて、教室や事業を開催しています。

お近くの支部でご参加してみませんか？詳しくは各支部にお問い合わせください。

浜松市スポーツ協会

TEL.053-411-8686

### 浜北支部 (サーラグリーンアリーナ内) TEL.053-585-1221

第62回浜北スポーツ祭	5月～12月
第38回浜北ラジオ体操のつどい	8月3日
スポーツ実技講習会	12月

### 春野支部 (春野文化センター内) TEL.053-989-0200

はるのゲートボール大会	6月
春野グラウンド・ゴルフ大会	9月
はるのビーチボールバレー大会	12月
はるの卓球大会	2026年3月
北遠地区親睦ファミリーバドミントン大会	3月

### 細江支部 ※スポーツ協会へお問い合わせください

各スポーツ少年団入団式	4月
北区ふれあい駅伝大会	2026年1月

### 水窪支部 (水窪総合体育館内) TEL.053-982-0012

第8回みさくぼスポーツ祭	10月19日
第74回北遠駅伝大会	2026年2月22日
池島トンネル(仮名)開通記念マラソン大会	未定

### 引佐支部 ※スポーツ協会へお問い合わせください

引佐町スポーツ少年団合同入団式	4月
引佐グラウンド・ゴルフ大会	6月
引佐ビーチボール大会	7月
地区民バレーボール大会	10月
選抜少年野球引佐大会	10月
引佐インディアカ大会	11月

### 三ヶ日支部 ※スポーツ協会へお問い合わせください

支部長杯バレーボール大会	5月
農協長杯マさんバレーボール大会	6月・11月
応急救命講習会	7月
少年野球選抜三ヶ日大会	9月
三ヶ日オレンジカップサッカー大会	2026年1月
弓道新年射会	1月
三ヶ日オレンジグラウンドゴルフ大会	1月
グラウンド・ゴルフ支部長杯大会	2月
卓球スポーツ少年団交流三ヶ日大会	2月

### 舞阪支部 ※スポーツ協会へお問い合わせください

女子ミニバスケットボール大会	4月
婦人バレーボール大会	6月1日
空手道大会	12月21日

### 雄踏支部 ※スポーツ協会へお問い合わせください

雄踏テニス大会	5月18日
秋季雄踏テニス大会	10月26日
雄踏サッカー大会	12月14日
雄踏スポーツ祭	2026年3月8日
雄踏卓球大会	3月15日

### 天竜支部 (天竜体育館内) TEL.053-925-8061

第43回天竜歩け歩こう大会	4月13日
第30回北遠地区グラウンド・ゴルフ大会	5月25日
第31回天竜チャリティーゴルフ大会	5月28日
第14回天竜ビーチボールバレー大会	6月8日
第24回天竜ファミリーバドミントン大会	9月28日
第12回船明ダム周回駅伝大会	11月30日
元旦マラソン	2026年1月1日

### 龍山支部 (龍山森林文化会館内) TEL.053-968-0331

龍山グラウンド・ゴルフ大会	5月・10月
龍山ビーチボール大会	6月・10月
第25回龍山ふれあい運動会	10月上旬
ノルディック・ウォーク教室in龍山	10月中旬
龍山ファミリーバドミントン大会	11月
第48回秋葉ダムさくらマラソン大会	3月下旬



浜松アリーナ (サブ)  
エコパアリーナ / 笠井体育館  
磐田総合体育館 / 天竜体育館  
掛川さんりーな / 浜北体育館

磐田スクール (毎週土曜日)  
浜北平口サッカー場  
(毎週月・水曜日)  
随時無料体験できます！

tel.090-2133-1473 (マリオコーチ)

f Santos FC Japan / Mario Futsal School

## JUMPに掲載のスポーツ教室も



健康 みんなで  
HPから  
カンタン  
申込!

公益財団法人  
浜松市スポーツ協会  
https://hamamatsu-sports.or.jp/

