

はままつ市民スポーツだより ジャンプ

# JUMP

vol.  
**86**  
2026.5

浜松城北バレーボールスポーツ少年団



浜松Rays  
ソフトボールスポーツ少年団



スポーツで  
いきいき!ワクワク!



浜松ブラッツ少年野球団

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。

特集

スポーツ少年団  
インタビュー

浜松ブラッツ野球 / 浜松城北バレーボール  
浜松Raysソフトボール

- 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/>



Instagram  
始めました



@HAMAMATSU.SPOKYOU

# 浜松市 スポーツ少年団

## インタビュー PART 1

日本スポーツ少年団は「スポーツによる青少年の健全育成」を目的とし、2022年に創設60周年を迎え、全国で団数約2万4千団、団員数約51万人を擁する日本で最大の青少年スポーツ団体です。浜松市の登録団数は現在115団あり、様々な種目の団が活動しています。今年度のJUMPは、3回にわたって市内で活動するスポーツ少年団を紹介します！

JUNIOR SPORTS CLUB INTERVIEW

### 浜松城北バレーボールスポーツ少年団



監督 **赤堀 勇介** さん      キャプテン **古橋 周都** さん

問合せ先  
TEL.080-1617-4113  
(担当/数崎)

#### 団の紹介

1979年に設立した浜松市内でも歴史あるバレーボールスポーツ少年団になります。生涯スポーツでもあるバレーボールの基礎技術とチームプレーの習得を通して『思いやりの心』『礼儀』『感謝の気持ち』を育み健全なスポーツ好きな子供達を育成するをコンセプトに活動しています。活動場所は城北小学校、萩丘小学校、泉小学校、市内協働センター体育館にて週二回土曜日日曜日活動しております。現在男女合わせて53名の団員を有しており、JSPO認定指導者がレベルに合わせて学年別のチーム作りをしております。男女問わず年長さんから小学6年生のメンバーも募集しています。

#### 団の中で大切にしていること[監督より]

- 礼儀
- 勝負に勝つ為の心構え
- 感謝の気持ち
- 技術の習得

#### 少年団で楽しいとき[キャプテンより]

チームで練習した成果がでた時や、試合に勝った時です。

#### 目標[キャプテンより]

- 男子チームは全国大会出場です。
- 女子チームは東海大会出場です。

#### 入団したい子へメッセージ

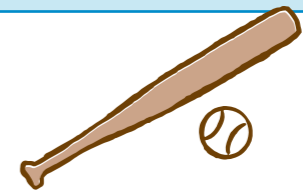
練習や求められるレベルは厳しいことが多いですが、バレーの楽しさ、努力の大切さを教えていますので興味のある方はぜひ!!



### 浜松ブラッツ少年野球団

監督 **田島 正道** さん      キャプテン **雨宮 蒼甫** さん

問合せ先  
TEL.090-7675-7882  
(担当/宮本)



#### 団の紹介

浜松ブラッツは1987年に創立し、39年目を迎えています。「いつも全力 大きな声」を合言葉に子供たち、父母、指導者がONE TEAMとなり野球を楽しんでいます。活動日は土日祝に9時から15時、泉小学校や大久保第一緑地で活動しています。小学1年生から6年生まで男女33人です。

#### 団の中で大切にしていること[監督より]

挨拶や礼儀、何に対しても思いやりや感謝の気持ちを持つということを大切にしています。そしてどんなときも全力で、どんなときも諦めないことを伝えてます。

#### 少年団で楽しいとき[キャプテンより]

試合でピンチの場面の時、チームみんなで力を合わせてピンチを切り抜けられた時です!

#### 目標[キャプテンより]

接戦を勝ち抜いて、県大会に出場したいです。

#### 入団したい子へメッセージ

野球だけでなく様々なレクリエーションもあります。浜松ブラッツで良い仲間たちと一緒に良い時間をたくさん過ごしましょう!入団待ってます!



### 浜松Raysソフトボールスポーツ少年団



監督 **近藤 将人** さん      キャプテン **坂井 隆馬** さん

問合せ先  
TEL.090-7028-3406  
(担当/由本)

#### 団の紹介

2026年4月1日からソフトボールの新チームとして始動しました。一人一人の個性を大切に、をモットーに活動しています。土日祝の午前8時30分~12時または午後1時~5時、城北小学校・泉小学校・泉運動公園ソフトボール場が主な活動場所です。小学校1年生~6年生の男女20人で楽しく体を動かしています!

#### 団の中で大切にしていること[監督より]

ソフトボールを楽しむ事、そしてソフトボールを通じて、一人一人が個性を伸ばせる環境作り。楽しみながら技術や精神面を成長させる手助けになる指導を心がけています。

#### 少年団で楽しいとき[キャプテンより]

仲間と一緒にソフトボールができる事や、遠征先などで仲間と楽しく過ごす時。

#### 目標[キャプテンより]

仲間が増えて、たくさんのメンバーとソフトボールが出来る事。

#### 入団したい子へメッセージ

ソフトボールが初めてでも、運動が苦手な子でも一からお教えしますので、お気軽にグラウンドに遊びに来て下さい!



浜松市スポーツ少年団に関するお問い合わせ

浜松市スポーツ少年団本部事務局

053-411-8686  
info@sposyou.com

バスケ・サッカー 無料体験受付中

HMSports

2012年開校 2025年開校

バスケットボールスクール TFS サッカースクール

スクール最新情報 体験申し込み

2025年開校 2025年開校

初心者~上級者 基本を丁寧指導

バスケット 年長・小学生・中学生 募集中

サッカー U-9・U-10 募集中

Tel.053-522-8525

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

アイコーエ芸

◎ 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

MARIO JAPAN

浜松アリーナ(サブ) エコバアリーナ / 笠井体育館 鶴田総合体育館 / 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)

Santos FC Japan / Mario Futsal School

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。

子どもの育てる3つの要素

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局 TEL.053-452-4134

営業時間: 9:00~17:30 定休日: 土・日 http://www.kawai.jp/physical/

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/

# その一言、本当に伝わっていますか?

## ～毒語の正体～



日々のスポーツ指導や子育ての中で、私たちは多くの言葉を子どもたちにかけています。  
しかし、その言葉は本当に「伝わる言葉」になっているのでしょうか。

### 毒語とは何か

最近、「毒語(どくご)」という言葉が注目されています。これは単に「きつい言葉」という意味ではありません。

例えば、こんな言葉です。

「何回言ったらわかるの!？」

普段ついてしまう一言かもしれません。  
では、子どもがこう返したらどうでしょうか。  
「えーと、あと2、3回お願いします」



おそらく、「そういうことじゃない!」と感じるはずですが、

なぜ違和感があるのでしょうか。

それは、この言葉が**本当に回数**を聞いているわけではないからです。  
むしろ、「なぜできないんだ」という**責める気持ちが強く出ている言葉**だからです。本来伝えるべき改善のポイントよりも、**感情が前に出てしまっている状態**とも言えるでしょう。

### 言葉を変えるヒント

このような言葉は、

- 具体的な指示になっていない
- どうすればよいかが表示されていない

という点で、子どもの行動につながりにくい言葉になっています。

#### たとえば

「なんでできないの?」

「どこが難しかった? どうするとよくなりそう?」

「ちゃんとやって!」

「もう一度確認してみよう。○○を意識してみよう。」

こうした言葉には、「振り返る視点」「改善の方向」「次の行動」が含まれています。

言葉を少し変えるだけで、子どもの反応は大きく変わります。

- 叱られないようにする ▶ **より良くしようと考える**
- ミスを隠す ▶ **振り返る**
- 指示を待つ ▶ **自分で考える**

言葉は、**子どもの行動や学び方そのものに影響を与えます。**

### 明日からできること

言葉は、ただ発するだけでは意味を持ちません。

相手に届き、行動につながって初めて「言葉」になります。

だからこそ、子どもの次の一歩を支える言葉を意識していくことが、とても大切になります。



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 講師
- 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。



## 食べて差がつく! 五月からの

# パフォーマンスの土台づくり



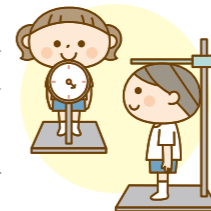
### コンディショニングとは?

スポーツ選手の食事には、勝利につながる特別な食べ物やサプリメントが存在するわけではなく、摂取しなければならない栄養素の構成は、一般の人と変わりません。毎日の食事からそれらをきちんと補給することが、スポーツ選手としての強いからだづくりと、コンディショニングにおいてとても大切なポイントになります。食事を整えて疲れにくい体を目指し、春先からの活動を身のあるものにしましょう。

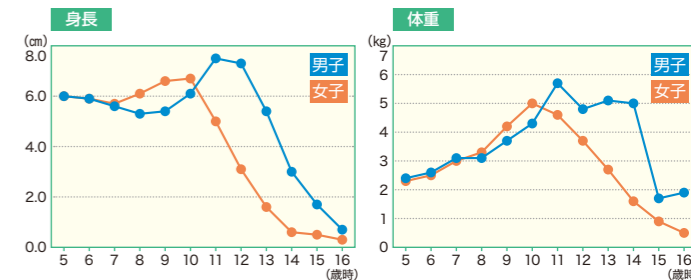
### 適正体重を維持しよう

体重はからだの健康と栄養状態を知るための重要な目安であり、個人の身長や成長段階に対する指標となります。学童期の終わりから思春期前半のこの時期は、胎児期につく2度目の急速な成長(成長スパート)にあたり、この時期は、身長や体重の年間発育量が最大となり、骨や筋肉、内臓などが一気に発達します。

最大の発育量を示す年齢に個人差はありますが、女子のほうが男子に比べ1歳ほど早くっており、身長の発育のピークは女子で9~10歳、男子で10~11歳、体重の発育のピークは、女子で10~11歳、男子で11~14歳にみられます。



平成13年生まれの年間発達量の比較



### 集中力の続く、疲れにくい体を作ろう

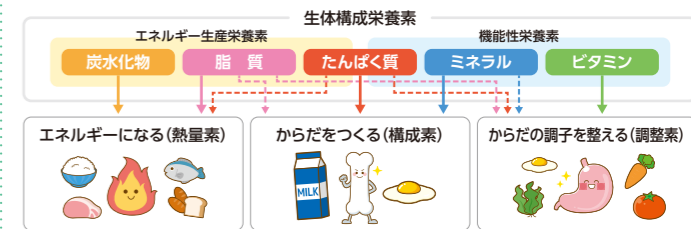
健康を維持し、疲れにくい体をつくるためには毎日の食事がとても重要です。脳のエネルギー源はブドウ糖であり、ごはんやパンなどの炭水化物が不足すると、注意力や判断力が低下しやすくなります。そのため、朝食を抜かず、主食をしっかり食べることが基本です。

しかし、菓子パンや甘い飲み物だけでは血糖値の急激な上昇が起こり、その後下がること(血糖値スパイク)で眠気やだるさが生じやすくなります。厚生労働省『日本人の食事摂取基準(2025年版)』では、たんぱく質・炭水化物・ビタミン・ミネラルなどの必要量が示されており、特に炭水化物はエネルギー源、たんぱく質は体の構成や修復に関与するとされています。

加えて、水分不足では集中力の低下、疲労感の増加に繋がることがあります。長時間の練習などで大量に汗をかくと、水分だけでなく

ナトリウムなどの電解質(体内の水分バランスを保ち、神経や筋肉の働きを支える成分)が失われるからです。

そのため、水だけでは十分に補えない場合があり、状況に応じてスポーツ飲料を活用することが有効です。



本格化するシーズンに向けて、体づくりの基本を理解し、毎日の食事からパフォーマンスの土台を整えていきましょう!

#### 【参考文献】

- 江上いずみ, 他: 栄養科学ファウンデーションシリーズ応用栄養学 第4版 『日本人の食事摂取基準(2025)』 準備 [発行所] 株式会社朝倉書店(2025)
- 実教出版編集部: オールガイド食品成分表2024 [発行所] 実教出版株式会社(2024)
- 厚生労働省: 日本人の食事摂取基準(2025年版) 策定検討会報告書 <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001316585.pdf> (アクセス最終日2026.3/4)
- 公益財団法人日本スポーツ協会: 『スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック』 <https://www.japan-sports.or.jp/medicine/tabid/917/Default.as> (アクセス最終日2026.3/4)
- 国立スポーツ科学センター(JISS) [https://www.jpnssport.go.jp/hpsc/study/sports\\_nutrition/tabid/1474/Default.aspx](https://www.jpnssport.go.jp/hpsc/study/sports_nutrition/tabid/1474/Default.aspx) (アクセス日2026.3/2)
- 文部科学省: 令和元年学校保健統計調査 調査結果の概要(アクセス日2026.3/5)



### 食プロデュース

常葉大学健康プロデュース学部健康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。

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  
<https://ohashi-ir.com/>

LET US MAKE YOU HAPPY!  
トヨタユニテッド静岡 浜松和田店  
浜松市中央区和田町670 TEL:053-426-3111  
<https://toyota-unitedshizuoka.co.jp/>

YAMAHA  
Make Waves  
ヤマハ株式会社  
<https://www.yamaha.com/ja/>

自然由来のミネラルで、イキイキした毎日を応援。  
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、海洋深層水の濃度を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。

自衛隊浜北基地正門北へ200m  
TKC 会計で会社を強くする!  
CPTA FIRM SAKAMOTO & PARTNER  
税理士法人 坂本&パートナー  
<http://www.net-bp.co.jp>  
TEL. 053-437-7117

一つから作れる  
フロンティアショップ  
一作屋  
matsumoto printing 松本印刷株式会社 浜松支店  
TEL.053-464-8359

# 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、様々なスポーツを体験していただく機会を作るために、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



## 2026年 5~8月 スポーツ教室

事業名	開始月
親子ワンツースリー	5月・6月・7月
トランポリン☆体操	5月
バドミントン	5月
卓球	5月
産後エクササイズ&ベビーマッサージ	6月
得意スイッチ(鉄棒/マット/とび箱)	5月・6月・7月・8月
わんぱくスポーツクラブ	5月・6月
男のフィットネス	5月・8月
かんたんステップ	7月
ピラティス&骨盤体操	7月
すっきりヨガ(月・金・土)	7月
リラクソロジー	7月
脂肪燃焼ひきしめ	7月
やさしいヨガ	6月
はつたつ体力アップ	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(火・水)	7月
ZUMBA	7月
らくらくヨガ	7月
ストレッチボール調整クラス	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

事業名	開始月
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	7月
フィットネスヨガ	7月
エアロピクス	7月
はじめてのキッズバレエ(木曜・土曜)	7月
バレエエクササイズ(木曜・土曜)	7月
背骨コンディショニング	7月
くるくるスポーツ(体育・チア)	7月
マットピラティス	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
HIPHOPダンス	8月
こつこつ健康体操(月曜・水曜)	8月

事業名	開始月
夏休みキッズフィールドスポーツ	7月

事業名	開始月
キッズ硬式テニス	7月
キッズソフトテニス	7月

事業名	開始月
リラックスヨガ	8月
はじめてのエアロピクス	8月

事業名	開始月
K-POPダンス	8月
ミセスのかんたんエクササイズ	7月
背骨コンディショニング	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
バドミントン大会	6月

事業名	開始月
かわな里山体験	5月
かわなキャンプリダー養成講座	6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・8月
かわな星空観望会	7月
ネイチャーワールド☆夏	8月

事業名	開始月
小学生陸上	5月

事業名	開始月
ジュニアテニス	7月
ノルディックウォーク	5月

事業名	開始月
ゆがみ改善ストレッチ	6月・8月
楽しいステップエアロ	6月・8月
産後の体型もどし	6月
楽しい筋骨体操	7月
健康太極拳	6月・8月
骨盤底筋トレーニングヨガ	5月・7月
ビューティーピラティス	5月・7月
はじめての体幹トレーニング	5月・7月
キッズ運動	5月・6月
すっきり体操	8月
かんたんスポーツ	6月
足を速くする教室	7月

事業名	開始月
ワク案エアロ	7月
背骨コンディショニング	7月
キッズテニス	7月
リセットヨガ&ピラティス	7月
体幹ヨガ	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
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
はじめてのヨガ	7月
健康太極拳	7月
はじめての大人ジャズダンス	7月
快眠ストレッチ	7月
室内サッカー	7月
新体操	7月
バドミントン	7月
体育	7月
エンジョイノルディックウォーキング	6月・7月・8月
ミズノスポーツ塾	6月
ビックルボール	5月・6月・7月

## 加盟団体教室

### アーティスティックスイミング

開催月 6月  
対象 25m程度泳げる小学生

### アーチェリー

開催月 5月・8月  
対象 小学6年生以上

### 相撲

開催月 7月  
対象 3歳~18歳(高校生まで)

### 飛込体験

開催月 5月・6月・7月  
対象 20m以上泳げる小学生

### インラインスケート

開催月 5月・6月  
対象 5歳以上

### 合気道

開催月 6月・7月・8月  
対象 小学生以上、一般

### ソフトテニス

開催月 5月  
対象 中学生、一般

### ヨット

開催月 5月・7月  
対象 小学3年生~65歳の健康な方

### 太極拳

開催月 6月・7月  
対象 小学生以上

### ラグビー

開催月 6月  
対象 小学生以上

### 乗馬

開催月 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

### レスリング

開催月 7月  
対象 小学生以上

### 剣道

開催月 7月・8月  
対象 小学生

### ボウリング

開催月 8月  
対象 小学5年生以上

### 体操(レスリング)

開催月 6月  
対象 小学生

### ボクシング

開催月 6月  
対象 親子、年中児~高校生

### 少林寺拳法

開催月 6月・7月・8月  
対象 幼稚園児以上、親子、高齢者

### インディアカ

開催月 5月  
対象 中学生以上

### テニス

開催月 5月  
対象 中学生~65歳

**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/>

※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。

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  
活動センター

VENDING MACHINE SERVICE  
Foods & Beverages

SHIORIDO 株式会社 **しおり とう 葉 堂**

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

**SANKO INC.**  
三井株式会社

総合ビル管理・指定管理事業・貸会議室

〒430-0801 浜松市東区東山町5-4-4 三井物産ビル  
TEL: 053-451-1821  
HP: <http://www.sanko-inc.co.jp>

テニスショップ  
**ROYAMA SPORTS**

●テニスコート設計・施工  
(抄入り人工芝も設置の積極)

●コーチの派遣  
●イベントの企画  
●大会のスポンサー

**Tennis Village**

〒430-0801 浜松市東区東山町5-4-4 三井物産ビル  
TEL: <http://royama.jp/>  
浜松市中央区箱町316-2 ☎053-454-9148

QRコードはQRコードリーダーの登録商標です



公益財団法人

浜松市スポーツ協会

令和8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8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63回浜北スポーツ祭	5月～12月
第39回浜北ラジオ体操のつどい	8月2日
はまきたふれあい広場 スポーツ実技講習会	10月25日 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
引佐インディアカ大会	11月

### 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17日
秋季雄踏テニス大会	10月25日
雄踏サッカー大会	12月13日
雄踏スポーツ祭	2027年3月7日
雄踏卓球大会	3月14日

### 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
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	2027年3月
北遠地区親睦ファミリーバドミントン大会	3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	6月
三ヶ日町農協ウーマンバレーボール大会	6月・11月
応急救命講習会	7月
第38回三ヶ日グラウンド・ゴルフ大会	10月10日
弓道新年射会	2027年1月
三ヶ日みかんカップU-8	1月
第12回三ヶ日オレンジグラウンド・ゴルフ大会	1月30日
第22回支部長杯グラウンド・ゴルフ大会	2月
卓球スポーツ少年団三ヶ日大会	2月

### 天竜支部 (天竜体育館内) TEL.053-925-8061

第44回天竜歩け歩こう大会	4月12日
第31回北遠地区グラウンド・ゴルフ大会	5月24日
第32回天竜チャリティゴルフ大会	5月27日
第15回天竜ビーチボールバレー大会	6月7日
第13回船明ダム周回駅伝大会	11月29日
第25回天竜ファミリーバドミントン大会	12月13日
元旦マラソン	2027年1月1日

### 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	2027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18日
第74回北遠駅伝大会	2027年2月21日
池島トンネル(仮名)開通記念マラソン大会	未定

### 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4日・5日
婦人バレーボール大会	6月7日
空手道大会	12月20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27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	11月
第50回秋葉ダムさくらマラソン大会	2027年3月下旬



**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 (確報)  
<https://nobinobikko.jp/>

15歳未経験から目指せるプロアスリート

**新ポーターレーサー  
募集中!**



問い合わせ先  
〒431-0301 静岡県浜松市新原町中之郷 3727-7  
TEL.053-401-1105

日本モーターボート競走会

