

第52回NAGANOスポーツ・パラスポーツフェスティバル 実施内容一覧									
会場			内容	定員・対象	時間	実施内容	事前受付	当日参加	備考・持ち物
北部スポーツ・レクリエーションパーク	屋内運動場	屋内	テニス体験会	定員:なし 対象:だれでも	13:00～15:00	テニスをやったことがない・テニスをはじめてみたい方におススメです。	不要	可	【備考】 貸し出し用ラケットあり(大人・子ども用)。 【持ち物】 テニスシューズ(なければ底厚い運動靴)
			みんな楽しめるポッチャ体験	定員:なし 対象:だれでも	10:00～12:00 13:00～15:00	パラリンピック種目のポッチャを体験しましょう。	不要	可	
			モルック体験会	定員:なし 対象:だれでも	10:00～12:00 13:00～15:00	フィンランド生まれのスポーツ。木製のピンを倒して得点を競います。	不要	可	
			アジャタ体験会	定員:なし 対象:だれでも	10:00～12:00	100個のボールを全てカゴに入れるまでのタイムを競う「玉入れ進化系スポーツ」	不要	可	
			誰でも気軽に楽しめる「NEWSスポーツ体験」	定員:なし 対象:だれでも	10:00～12:00 13:00～15:00	ディスゲッター、スマイルボーリング、囲碁ボール、フリースローなどのニューススポーツ体験。一人でもグループでもOK	不要	可	
			ライン上のアクロバットは爽快！ スラックライン体験会	定員:なし 対象:だれでも	10:00～12:00	1本のライン上でバランスや技を決めるスポーツ！バランスチャレンジしてみましょう。	不要	可	
	管理棟会議室	屋内	家族でピンポン！	定員:なし 対象:だれでも	10:00～12:00	家族でピンポンを楽しみましょう。めざせ100回ラリー！	不要	可	
			コア・コンディショニング体験会	定員:なし 対象:だれでも	13:00～15:00	ストレッチボールを使ってコア（体幹）を整えます。	不要	可	
	アクションスポーツ広場	屋外	はじめてのスケートボード体験会	定員:なし(状況により制限の可能性あり) 対象:小学校1年生以上	10:00～11:30 13:00～14:30	「スケートボードをやってみたい」、「まだはじめてばかり」という方におすすめ。	不要	可	【備考】 ・雨天時は中止 ・スケートボード、ヘルメット、プロテクターの貸出あり
	芝生広場	屋外	青空ヨガ	定員:20人 対象:だれでも	10:00～11:00	屋外で気持ち良くヨガを楽しみましょう	不要	可	【備考】 ・雨天時は中止。 ・ヨガマットの貸出あり。
その他	屋外		北レクマルシェ	定員:なし 対象:だれでも	10:00～16:00	飲食ブース・販売品の展示など	不要	可	
			ボルダリングコーナー	定員:なし 対象:だれでも	12:00～16:00	オリンピック競技の「ボルダリング」を体験してみましょう。	不要	可	