



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!

<p>屋内運動場</p> <p>貸し出しラケットあり(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)</p> <p>テニス体験会 13:00~15:00</p>	<p>屋内運動場</p> <p>みんな楽しめるポッチャ体験 10:00~12:00 13:00~15:00</p>	<p>屋内運動場</p> <p>モルック体験会 10:00~12:00 13:00~15:00</p>	<p>屋内運動場</p> <p>アジャタ体験会 10:00~12:00</p>
<p>屋内運動場</p> <p>誰でも気軽に楽しめる 「NEWスポーツ体験」 10:00~12:00 13:00~15:00</p>	<p>屋内運動場</p> <p>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</p>	<p>管理棟会議室</p> <p>家族でピンポン! 10:00~12:00</p>	<p>管理棟会議室</p> <p>コア・コンディショニング体験会 13:00~15:00</p>
<p>アクションスポーツ広場</p> <p>状況により定員制限の可能性あり。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。</p> <p>はじめてのスケートボード体験会 10:00~11:30 13:00~14:30</p>	<p>芝生広場</p> <p>雨天時は中止。ヨガマットの貸出あり。定員/20名</p> <p>青空ヨガ 10:00~11:00</p>	<p>屋外</p> <p>北レクマルシェ 10:00~15:30</p>	<p>屋外</p> <p>ボルダリングコーナー 12:00~16:00</p>

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

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。

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函してください。

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

観戦対象試合

長野運動公園総合運動場 長野市吉田5丁目14-9	南長野運動公園総合運動場 長野市篠ノ井東福寺320
長野市障害者福祉センター 長野市鶴巻276-10	北部スポーツ・レクリエーションパーク 長野市三才1981-1
サンマリーシながの 長野市松岡2-26-7 屋内運動場 長野市大豆島6585-1	塩崎体育館 長野市篠ノ井塩崎5268
篠ノ井体育館 長野市篠ノ井岡田2059-1	大岡体育館 長野市大岡2-298-1



第52回 NAGANO スポーツ・パラスポーツフェスティバル

52th NAGANO SPORTS・PARA SPORTS FESTIVAL!

2025 **10/19** SUN 開催!

参加無料 参加者大募集! 長野市在住・在勤の方ならどなた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、全ての市民を対象に、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。

長野運動公園総合運動場会場 長野市吉田5丁目1-19

<p>AI測定で向いているスポーツが分かる! DigSports体験会 当日参加可</p> <p>会場/メインアリーナ 参加対象/小学生以上(大人も大歓迎!) 定員/なし 時間/9:30-16:00</p> <p>実施内容/楽しみながら自分にあったスポーツを見つけよう! [DigSportsとは]AIによって運動能力を測定し、74種目から向いているスポーツを判定できるシステムです。大阪・関西万博に出展するなど、全国的に注目を集めています。</p>	<p>親子で体験☆アスレチックチャレンジ! 事前受付 当日参加可</p> <p>会場/サブアリーナ 協力/附属長野中 etskスポ 参加対象/小学生とその保護者 定員/30名程度 時間/受付9:30~10:00 体験10:00~11:30</p> <p>実施内容/親子参加型のイベントで、楽しくスポーツに挑戦! 日頃の運動不足解消にぴったり。親子の交流を深めながら、健康的なひとときを一緒に楽しもう</p>	<p>ビームライフル・ピストル体験教室 事前受付 当日参加可</p> <p>会場/メインアリーナ 協力/長野市スポーツライフル射撃協会 参加対象/小学生4年生~6年生、中学生 (小学生参加は保護者同伴) 定員/35名 時間/受付9:30~10:00 体験10:30~15:00</p> <p>実施内容/ビーム銃・ピストルでの(ま)を狙って撃ち、「ま」にあてた点数を獲得する競技です。*真真中にあつた時は大変楽しいです。</p>
---	--	--

<p>パルクール 当日参加可</p> <p>会場/メインアリーナ 協力/ながなんPK 参加対象/小学生以上 定員/各20名 時間/10:00~11:00 12:30~13:30 14:30~15:30(各回30分前受付開始)</p> <p>実施内容/パルクールの動きを使った、体力測定感覚でできるパルクール体験子どもから大人まで誰でも体験可能!</p>	<p>けん玉体験会 当日参加可</p> <p>会場/メインアリーナ 協力/Zuku Kendamas 参加対象/小学生以上 定員/なし 時間/9:30~12:00 13:00~15:30</p> <p>実施内容/年齢やレベルに関係なく楽しめるけん玉体験会です。</p>	<p>YOU.FO体験会 当日参加可</p> <p>会場/サブアリーナ 協力/(一社)日本YOU.FO協会 参加対象/小学生以上(小学生は保護者同伴) 定員/20名 時間/13:00~16:00</p> <p>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。7月に東京で世界大会が開催されたばかりのスポーツをこの機会に体験してみよう!</p>	<p>合気道教室体験会 事前受付</p> <p>会場/柔道場 参加対象/小学生以上 定員/10名程度 時間/受付15:00~15:15 体験15:15~16:30</p> <p>【受付・問い合わせ先】長野市合気道協会へメール(naganoaikikai@gmail.com) 実施内容/武道が初めての方、年齢も問いません。安心して合気道を体験してみよう!</p>
---	---	--	--

【主催】NAGANOスポーツ・パラ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、長野市新聞社、FMせんこう、INC長野ケーブルテレビ 【協賛】イオンビッグ(株)

申込期間 令和7年9月17日(水)~10月8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場合があります。

NAGANOスポーツ・パラ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 長野市大字鶴賀緑町1613番地 長野市スポーツ課内
NAGANOスポーツ・パラスポーツフェスティバル実行委員会事務局 | MAIL:sports@city.nagano.lg.jp TEL:026-224-7804

申込はこちら!

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)

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/ボアルース長野フットサルクラブ、
長野市障害者スポーツ協会
講師/長野県ブラインドサッカー協会
参加対象/小学生以上の方(小学生は保護者同伴)
定員/約20名 時間/9:30~11:30

10/12(日)開催



実施内容/ブラインドサッカーの体験会

申込みは、10月1日(水)までに
長野市障害者スポーツ協会事務局へ
(メール:npsa@npsports.jpまたは
TEL/FAX:026-266-8834)

流水プール体験教室 事前受付 当日参加可

会場/サンマリンながのプール 参加対象/高校生以上
定員/20名 時間/10:00~11:00



実施内容/流水プールで様々な水中の動きを体験します。

簡易体力測定 事前受付 当日参加可

会場/サンマリンながのスタジオ
参加対象/高校生以上 定員/20名 時間/10:00~11:00



実施内容/簡易的な体力測定(握力・長座体前屈・反復横跳・立ち幅跳びなど)

水中運動会 事前受付 当日参加可

会場/サンマリンながのプール
協力/アダプテッド水泳クラブ、株式会社水泳振興会、
長野市障害者スポーツ協会
参加対象/小学生以上の方(小学生は保護者同伴)
定員/約20名 時間/13:00~14:30



実施内容/プールで運動会を楽しもう!保護者の皆様も一緒に♪

初めて筋トレシェイプ 事前受付 当日参加可

会場/サンマリンながのスタジオ
参加対象/高校生以上 定員/20名 時間/11:30~12:15
持ち物/運動靴(中履き)・タオル・動きやすい服装



実施内容/基本的な筋力トレーニングを楽しく行う教室

南長野運動公園総合運動場会場 長野市篠ノ井東福寺320

キッズ ベースボール体験 事前受付 当日参加可

会場/オリスタ・屋内練習場 協力/北信地区野球協会
参加対象/未就学児(園児)~小学生 ※参加者は保護者同伴
定員/50名 時間/受付:9:10~9:30 体験:9:30~11:30
持ち物/同伴保護者の方はスニーカー、運動靴でご来場ください。



実施内容/ストラックアウトやTボールバッティングでベースボール球技を体験しよう!

ローラーリュージュ・ローラースケルトン体験会 当日参加可

会場/ビクトリーロード 参加対象/どなたでも 定員/なし 時間/10:00~12:00



実施内容/冬季オリンピック種目にもなっているリュージュとスケルトンに乗ってみよう。緩やかなスロープを使って、安全に楽しく体験ができます。

スポーツ吹矢体験会 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(小学生は保護者同伴)
定員/約30名 時間/10:00~12:00



実施内容/スポーツ吹矢を優しい指導で楽しく体験。車椅子等も使用可

体力・健康チェック&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
参加対象/一般の方 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!

篠ノ井体育館 長野市 篠ノ井岡田2059-1

篠ノ井体育館 事前受付 当日参加可

親子フットサル体験会

協力/ボアルース長野フットサルクラブ
参加対象/未就学児の親子(年少、年中、年長)
定員/親子10組(20人)
時間/受付:9:50~10:00 体験会:10:00~10:45
参加対象/小学校低学年(1~3年生)の親子
定員/親子15組
時間/受付:10:35~10:45 体験会:10:45~11:30

実施内容/ボアルース長野と親子でフットサルをして運動しよう!

篠ノ井体育館 当日参加可

ストレッチポール・DE姿勢改善体験会

参加対象/大人 定員/なし 時間/12:00~13:00



実施内容/固まった身体をほぐし、歪んだ骨格を元に戻して正しい身体をキープする体験づくり

塩崎体育館 長野市 篠ノ井塩崎5268

塩崎体育館 当日参加可

スポーツサーキット体験会

協力/塩崎スポーツクラブ 参加対象/未就学児~小学生
定員/なし 時間/12:00~13:00



実施内容/遊び×スポーツの室内アスレチックをクリアしよう!

塩崎体育館 当日参加可

ブレیکن体験会

協力/JDSFBW(信州ブレیکن実行委員)
参加対象/5歳以上(親子参加可能) 定員/なし
時間/12:00~13:00



実施内容/はじめてのブレیکنを体験してみませんか?

大岡体育館 長野市 大岡乙298-1

大岡体育館 事前受付 当日参加可

ジュニアバドミントン教室

協力/塩崎スポーツクラブ
参加対象/小・中学生 定員/30名 時間/10:00~12:00
持ち物/室内シューズ(貸し出し用のラケット有り)



実施内容/バドミントン体験とミニゲーム

大岡体育館 事前受付 当日参加可

ニュースポーツ大会 in 大岡

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/どなたでも 定員/100名 時間/9:00-12:00



実施内容/体育館ではスマイルボウリング・囲碁ボール、グラウンドではゴルフを行います。

長野市障害者福祉センター 長野市鶴賀276-10

ニュースポーツ体験会 事前受付 当日参加可

10/18(土)開催

会場/2階体育室
協力/長野県障がい者スポーツ指導者
北信地区協議会、長野市障害者スポーツ協会
参加対象/小学生以上の方(小学生は保護者同伴)
定員/約50名
時間/14:00~16:00

実施内容/ゲーム感覚で楽しみながらできるニュースポーツを体験しよう!

申込みは、10月8日(水)までに長野市障害者スポーツ協会事務局へ
(メール:npsa@npsports.jpまたはTEL/FAX:026-266-8834)

共催事業 事前受付 当日参加可

カーリング体験教室

主催/長野市カーリング協会 日程/2025年10月19日、11月29日、12月21日、
2026年1月12日、2月7日、2月28日 9:00~11:00(全6回)
定員/各回10名 参加対象/初心者・初級者(小学4年生~一般、小学生は保護者同伴)
会場/カーリングホールみよた(御代町) 参加料/1,000円/回(保険料と用具レンタル)
申込・問い合わせ/curling_nagano_city@yahoo.co.jp(事務局)

第6回戸隠中社スノーフェスティバル

日程/令和8年2月15日(日) 参加対象/幼年、小学生及び保護者
定員/幼年~小学生70名、保護者15名 会場/戸隠スキー場中社グラウンド
参加料/幼年・小学生:1,000円、保護者:2,000円 申込/右記QRコード
問い合わせ/TEL:026-293-4142(長野市スキークラブ※平日9-17時)



スタジオプログラム 事前受付 当日参加可

会場/スタジオ 持ち物/運動のできる服装、水分、タオル、靴



STRONG NATION

参加対象/一般の方 定員/20名 時間/9:30~10:30
さまざま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。

STRONG NATION

参加対象/一般の方 定員/20名 時間/10:45~11:15
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>> BODYPUMP

参加対象/一般の方 定員/20名 時間/11:30~12:15
バーベルを使用し、低負荷公開型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スズンプログラムです。

In Body測定&トレーニング指導 事前受付 当日参加可

会場/トレーニングジム 参加対象/一般の方
定員/各6名 時間/①10:00~11:00 ②11:00~12:00
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・タンパク質・体脂肪率部位別体脂肪量・ミネラル量・内臓脂肪レベル・代謝量etc...)や、トレーニングの質を高めるプログラムです。どなたでもお気軽にご参加ください。

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/水着、ゴーグル、キャップ、タオル



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/10:00~10:50
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
水中宝探しや浮島探検など、水の中で楽しく体を動かすプログラムとなっております。

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をしながら全身を動かしていきます。水の特性を生かして、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で筋力トレーニングを行うアクティブに動きます。どなたでも気軽にご参加ください。

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、「楽しく泳ぐ」を目指します。

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てください。

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



<<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に効果的な、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"難しそうと思っている方・初心者の方でも安心して効果があるDDD.H.Wにぜひご参加ください。

オリスタマルシェ

時間/10:00~16:00
会場/オリスタスタジアム前
フードブースやクラフトブースなど約50店舗が出店予定!!たくさん運動してたくさん遊んでたくさん食べよう!

