

小学1～3年生のはじめてさん向け！
いろんなスポーツを体験してみよう♪

すぽどん KIDS ワンデースクール



鹿児島市スポーツ振興協会
キャラクター
「すぽどん」

すぽどん KIDS ワンデースクールは、発育期のお子様の体力や運動能力の向上を目的に、イベントを通して運動の楽しさや気持ちよさを感じてもらうことで、スポーツに対する前向きな気持ちを育て、その後も継続的に運動を続けるきっかけとなればと考えて企画したものです。

そこで、令和3年度にスポーツ体験教室で実施した6種目について「もし、今後、お子様の習い事として検討した場合」を想定し、資料を作成いたしました。

- バレーボール
- バスケットボール
- ストリートダンス
- 空手
- ソフトテニス
- パルクール
- スポーツ少年団【校区別実施種目一覧】

なお、本資料は特定の団体や競技についての勧誘を目的としたものではありません。

掲載資料につきましても、実施団体の一例を挙げたものであり、実際に所属する団体により内容は異なります。

大まかな参考資料としてご覧いただけますと幸いです。

バレーボール

バレーボールは、世界で最も競技人口が多いスポーツであり、日本においてもメジャースポーツとして老若男女問わず人気があります。ボールが浮いているわずかな時間の中で、瞬時に判断して動くことが求められるため、判断力と瞬発力・俊敏性が養われます。

また、「全員で味わう一体感」が魅力のバレーボールでは、相手チームに合わせて攻撃のパターンや守備位置を臨機応変に変える適応能力に加え、チームの一員として柔軟に対応するコミュニケーション能力が身に付きやすいです。

本市にも小学生バレーボールチームが多数ありますが、そのほとんどがスポーツ少年団のチームです。

●習い事としてバレーボールを始めた場合にかかる費用（例）

	概要	およその金額
初期費用	練習着（上着・短パン）	10,000 円程度
	ソックス サポーター	
	シューズ	5,000 円程度
	ユニフォーム（ソックス込み） （個人購入やレンタル等、チームによって違う）	13,000 円程度
ランニングコスト	月謝等	2,000 円程度
	登録料（スポーツ少年団登録料など）	1,200 円（年間）
	スポーツ安全保険	800 円（年間）
	練習着やシューズ等 （消耗品の為、劣化したら買い替えが必要）	上記と同様

※初期費用は習い始めに掛かる費用で、ランニングコストは競技を続ける上で継続的に必要となる費用です。

また、こちらはあくまで一例です。実際に係る費用は所属するチームによって変わります。

●大会等

大会の頻度：月 1 回程度 ※各チームの方針により出場回数は異なります。

主 な 大 会：地区大会 年 3 回（各地区スポーツ少年団連絡協議会主催）
市大会 年 1 0 回程度（鹿児島市スポーツ少年団連絡協議会主催）
県大会 年 4 回程度（鹿児島県小学生バレーボール連盟）
※市代表チームが参加
冠大会等 スポンサー大会や各チームが運営して行う大会

バスケットボール

バスケットボールは、運動の基本動作「走って・跳んで・投げる」がぎゅぎゅ詰まったスポーツです。

全員攻撃・全員守備の展開の早いスリリングなゲームも魅力の1つで試合中、時計が動いている間は常に筋肉をフルに使って動き回るのでそのカロリー消費量は球技の中でもトップクラスです。

また、団体競技でありながら個人の能力が占める割合が非常に大きい
ため、試合に勝った際のチーム勝利の喜びと個人の喜びのバランスが
絶妙な競技でもあります。

実施団体は、スポーツ少年団やクラブチームなど様々です。

●習い事としてバスケットボールを始めた場合にかかる費用（例）

	概要	およその金額
初期費用	バスケットボールシューズ	5,000 円～ 15,000 円程度
ランニングコスト	月謝等 （大会参加費及びユニフォーム代などを含む） ※チームによりTシャツなどのウェアを揃える場合は、別途実費となる	2,000 円程度
	登録料 （スポーツ少年団登録料・日本バスケットボール協会登録費用など）	3,000 円～ 5,000 円（年間）

※初期費用は習い始めに掛かる費用で、ランニングコストは競技を続ける上で継続的に必要となる費用です。

また、こちらはあくまで一例です。実際に係る費用は所属するチームによって変わります。

●大会等

大会の頻度：各チームの方針により異なる

主 な 大 会：鹿児島市大会 4大会（うち、1回は4年生以下大会）

鹿児島市スポーツ少年団競技別交歓大会（市スポーツ少年団主催）

鹿児島県スポーツ少年団競技別交歓大会（県スポーツ少年団主催）

鹿児島市内4ブロック ブロック別リーグ戦 年2回

鹿児島県大会 3大会

ストリートダンス

ストリートダンスは「皆で一緒に踊る共有感と自己表現する喜び」が魅力のスポーツです。

全身を動かす有酸素運動なので基礎体力の向上、そして体幹や柔軟性を鍛えることにもつながり、更にリズム感や表現力を身につけるのにも役立ちます。

また、ダンスにはストリートダンス以外にも様々なジャンルがあるので、幅広い選択肢の中からお子様に合うものを選ぶこともできます。ストリートダンスの実施団体は、スポーツジムやダンススタジオなどが主です。

●習い事としてストリートダンスを始めた場合にかかる費用（例）

	概要	およその金額
初期費用	ウェアやシューズ (普段使用している物で対応できる)	0 円
	入会金	5,500 円
ランニングコスト	月謝等	5,500 円程度
	発表会・コンテスト参加費用	1,500～2,000 円/1 回

※初期費用は習い始めに掛かる費用で、ランニングコストは競技を続ける上で継続的に必要となる費用です。

また、こちらはあくまで一例です。実際に係る費用は実施団体により変わります。

●大会等

大会の頻度：年 1 ～ 2 回程度

主 な 大 会：年 1 回 NINEBALL DANCE FESTA（ナインボールダンスフェスタ）
年 1 ～ 2 回 発表会・夏祭り等への参加

空手道

「空手道を通じて礼と節を重んじ人間形成を図る」
空手には伝統の「型」があり、「型」を稽古することにより、心身の調和を図り、身体を前後、左右、上下とほぼ均等に動かします。
しかも平常の動きではあまり使われることのない、筋肉も十分に活用するため、幼少期の子供たちには理想的な全身運動となり、バランスの取れた身体の発育を促します。
また、この「型」を正しく理解し、真剣に稽古することで、集中力を養うことができます。
実施団体は、スポーツ少年団や道場などで、流派も多様です。

●習い事として空手を始めた場合にかかる費用（例）

	概要	およその金額
費 初 用 期	空手道着	10,000 円
ラン ニ ン グ コ ス ト	月謝等 (事務通信費・行事交流日、防具購入費、運営費等)	2,000 円
	登録料 (スポーツ少年団、スポーツ保険、市・県空手道連盟登録費他)	5,000 円 (年間)
	大会参加料(年7回出場の場合)	6,100 円 (年間)
	防具(メンホー、胴プロテクター、拳サポーター他) ※初期段階では不要。 大会参加する場合は所属先の備品を使用することも可能で、長年競技を続けて、自分専用に防具を揃えたい場合に購入すればよい。	38,000 円 (個人購入の場合)

※初期費用は習い始めに掛かる費用で、ランニングコストは競技を続ける上で継続的に必要となる費用です。

また、こちらはあくまで一例です。実際に係る費用は所属団体によって変わります。

●大会等

大会の頻度：年7回程度

主 な 大 会：鹿児島市空手道スポーツ少年団大会（市スポーツ少年団主催）
鹿児島県空手道スポーツ少年団大会（県スポーツ少年団主催）
鹿児島市民体育大会空手道競技（主管：鹿児島市空手道連盟）
鹿児島県空手道選手権大会 個人戦・団体戦（鹿児島県空手道連盟主催）
弥五郎どん祭り空手道大会（弥五郎どん祭り保存会主催）

ソフトテニス

「多彩な攻撃パターンを織り交ぜながらのラリーの応酬」が醍醐味のソフトテニスは、軽く柔らかいボールを使用するため、力いっぱいボールを打って相手に返球できることの爽快感、思い通りにボールを操る事ができた時の達成感が魅力です。

ボールやラケットが軽いのでボールコントロールがしやすく、初心者でも気軽に楽しむことができます。

現在、本市の小学生のソフトテニスの実施団体は9団体あり、うち、4チームがスポーツ少年団、5チームがクラブチームです。

●習い事としてソフトテニスを始めた場合にかかる費用（例）

	概要	およその金額
初期費用	ラケット	9,000 円～ 15,000 円程度
	テニスシューズ ※年度初め4月に「新入部員セット」として、ラケットとシューズをセットで安く売り出す店があるため、その時期が購入の狙い目です。	6,000 円～ 8,000 円程度
	チームユニフォーム	10,000 円程度
ランニングコスト	月謝等（練習コート代、ボール代ほか）	1,500 円程度
	登録料（保険料・各団体登録料ほか）	6,000 円（年間）

※初期費用は習い始めに掛かる費用で、ランニングコストは競技を続ける上で継続的に必要となる費用です。

また、こちらはあくまで一例です。実際に係る費用は所属するチームによって変わります。

●大会等

大会の頻度：年間10～12回程度

主 な 大 会：小学生全日本大会 県予選（鹿児島県ソフトテニス連盟主催）
 小学生西日本西日本大会 県予選（ // ）
 小学生九州大会 県予選（ // ）
 鹿児島市スポーツ少年団競技別交歓大会（市スポーツ少年団主催）

●最寄りのソフトテニス実施団体を知りたい場合のお問い合わせ先

特定非営利活動法人 鹿児島市ソフトテニス連盟 Tel：268-5572

パルクール

パルクールはフランスで誕生したスポーツで、自然の中にある障害物を使って、アクロバットな技を行い、その技術を高めます。

走る・跳ぶ・登る・乗り越えるといった動作を通じて、運動能力や精神力を鍛えるトレーニングとも言われています。

また、特別な道具やユニフォームは必要ないため、気軽に始められるのも魅力の1つです。

本市ではパルクールを実施している団体はまだ少ないですが、総合型地域スポーツクラブなどの種目としても実施されています。

●習い事としてパルクールを始めた場合にかかる費用（例）

	概要	およその金額
費用 初期	運動靴 ※普段使用しているもので良い	3,000 円程度
ランニング コスト	月謝等	3,000～6,000 円
	スポーツ保険料	800 円（年間）

※初期費用は習い始めに掛かる費用で、ランニングコストは競技を続ける上で継続的に必要となる費用です。

また、こちらはあくまで一例です。実際に係る費用は実施団体によって変わります。

●大会等

大会の頻度：日本国内で年に4、5回

主 な 大 会：パルクール日本選手権（日本体操協会主催）

●パルクールを実施している団体

実施団体名	問い合わせ先
鹿児島パルクール	parkourkagoshima@gmail.com
	 Instagram https://instagram.com/kagoshimaparkour?utm_medium=copy_link ダイレクトメッセージにてお問い合わせを受け付けています。
総合型地域スポーツクラブ めいざんスポーツクラブ	meizan.comm@po5.synapse.ne.jp

スポーツ少年団【校區別実施種目一覧】

種 目 校区等		サ ッ カ ー	バ レ ー ボ ー ル	ソ フ ト ボ ー ル	空 手 道	剣 道	バスケットボール	バドミントン	少林寺拳法	軟式野球	テ ニ ス	水 泳	卓 球	陸 上	柔 道	体 操	ダンス	複 合	山 岳	ドッジボール
		1	川 上 小	○	◎	○			○											
2	吉 野 小	○	○	○	○		○	○			○									
3	吉野東小	○	○	○			○	○		○				○						
4	大明丘小	○	○	○				○												
5	坂 元 小	○		○	○			○												
6	坂元台小	○	◎					○		○										
7	清 水 小	○		○			○							○						
8	大 龍 小	○	○		○					○		○								
9	名 山 小	○	○	○																
10	山 下 小	○	○							○										
11	松 原 小																			
12	城 南 小			○	○															
13	草牟田小	○	○							○										○
14	原 良 小	○	○	○		○		○								○				
15	明 和 小	○		○			○	○												
16	武 岡 小		○	○			○													
17	武岡台小							○												
18	西 田 小	○	○	○			○	○												
19	武 小	○	○	○			○	○												
20	田 上 小	○	○	○			○	○												
21	西 陵 小			○	○		○	○	○											
22	広 木 小		○	○	○						○									
23	中 洲 小			○			○													
24	荒 田 小	○	○	○																
25	八 幡 小	○	○	○			○													
26	中 郡 小	○	○	○																
27	紫 原 小		○	○		○														
28	西紫原小	○	○	○			○													
29	鴨 池 小			○	○	○	○				○									
30	南 小	○	◎	○	○			○												
31	宇 宿 小		○	○	○		○					○								
32	向 陽 小	○	○	○																
33	伊 敷 小	○		○			○	○												
34	花 野 小		○	○			○	○		○										
35	西伊敷小	○	○	○	○		○													
36	伊敷台小	○	○		○			○		○										
37	玉 江 小	○	○	○		○		○												
38	小山田小																			
39	犬 迫 小																			
40	皆与志小																			

スポーツ少年団【校區別実施種目一覧】

[illegible]