スポパラ！ Vol.4

in BOAT RACE 浜名湖

~カラダとココロを動かすスポーツフェスタ！~

参加※無料

2026
12.12 SAT・13 SUN

10:00-16:00
ボートレース浜名湖
サンホールおよびその周辺

スポーツ体験 ※予約不要

スポーツ体験にすべてチャレンジするとガラポンが１回まわせるよ！


車いすバスケットボール

初登場！

パラアーチェリー

スポーツ教室 ※事前予約制


柔道教室

初登場！

なわとび教室

初登場！

パラパワーリフティング


パラ陸上（レーサー）


親子ダンス教室

初登場！

モルック教室

スポパラ！屋台

何があるかはお楽しみ！







素敵な景品が当たる抽選会も！



スポーツ教室の予約はコチラ

各教室先着 20 名様

※15 歳以上の方はボートレース浜名湖への入場料 100 円がかかります。※未成年の入場には保護者の同伴が必要です。
＊内容は予告なく変更または中止となる場合がございます。

その他の詳しい内容は裏面をチェックしてね！

スポーツ体験 ※予約不要

車いすバスケットボール

ナビゲーター

ねぎ　しんじ
根木 慎志

● HEROs アスリート

シドニー 2000 パラリンピック
男子車いすバスケットボール
日本代表キャプテン





タイヤがハの字に開いたクイックなターンができる競技用車いすに乗って、車いすバスケットボールを体験。ナビゲーターと一緒にプレーして、車いすバスケットボールの魅力を体感しよう！

パラアーチェリー

ナビゲーター

おおえ　ゆうや
大江 佑弥

● HEROs アスリート

パリ 2024 パラリンピック
パラアーチェリー男子
コンパウンド（オープン）出場





アーチェリーは、的に向かって集中し、一本の矢に想いを込める競技。年齢や障がいの有無を問わず、どなたでも本格的に楽しめます。弓を引く爽快感と、奥深い競技の魅力を一緒に体験しよう！

パラパワーリフティング

ナビゲーター

にしざき　てつお
西崎 哲男

● HEROs アスリート

リオ 2016 パラリンピック
パラパワーリフティング
男子 54Kg 級 出場



撮影：西岡浩記



ベンチに横たわり、脚を伸ばしたポジションで行うベンチプレス。上半身の力だけでバーベルを持ち上げ、ランキング上位を目指そう！

パラ陸上

ナビゲーター

はなおか　のぶかず
花岡 伸和

● HEROs アスリート

アテネ 2004 パラリンピック、
ロンドン 2012 パラリンピック
陸上競技 男子
マラソン（T54）出場





レーサーとは、パラ陸上（マラソン、トラック種目）で、下肢に障がいのある選手が使用する競技用車いす。
レーサーでどこまでスピードがでるか挑戦してみよう！

スポーツ教室 ※事前予約制

柔道教室

ナビゲーター

瀬戸 勇次郎

● HEROs アスリート

東京 2020 パラリンピック
柔道 男子 66kg 級 銅メダル
パリ 2024 パラリンピック
柔道 男子 73kg 級（J2）金メダル



たにもと　あゆみ
谷本 歩実

● HEROs アスリート

アテネ 2004 オリンピック 柔道 女子 金メダル
北京 2008 オリンピック 柔道 女子 金メダル



すぎもと　みか
杉本 美香

● HEROs アスリート

ロンドン 2012 オリンピック
柔道 女子 78kg 超級
銀メダル





楽しみながら柔道の基本を学べる！柔道と視覚障害者柔道の違いや同じところを体験しながら、武道の礼儀作法も知ることができる、未経験から始められる教室です。

なわとび教室

ナビゲーター

くろの　ひろま
黒野 寛馬

● HEROs アスリート

なわとび競技世界チャンピオン
リオデジャネイロ・東京五輪パフォーマー
なわ 1 本で全国を飛び回る
プロなわとびプレイヤー





プロなわとびプレイヤーと一緒になわとびを楽しもう！跳ぶだけでなく、縄を使ったポーズや動きなど、一人ひとりに合ったスタイルで、誰でも気軽に参加できる教室です。

親子ダンス教室

ナビゲーター

くわの　とも
桑野 東萌

● HEROs アスリート

NIKE トレーナー
子どもたちの目が輝くスタジオ「バレエアート」を中心にダンスを指導、劇団四季出身





音楽に合わせて楽しく体を動かそう！簡易なリズム遊び、ステップから始めていくので、ダンスが初めてでも安心して参加できる教室です。

モルック教室

ナビゲーター

かわの　やすただ
河野 靖信

● HEROs アスリート

モルック日本代表
競技普及や大会運営にも取り組み、国内外で活躍する現役プロ選手





シンプルなのに奥が深いモルックの楽しさを体験しよう！モルックのルールや基本の投げ方をアスリートに教わり、最後にはゲーム形式にも挑戦する、初めてでも安心して参加できる教室です。

HEROs とは

日本財団が運営するプロジェクトで、トップアスリートたちが競技の枠を超えて社会課題の解決に挑むプラットフォームです。
中田英寿さんや五郎丸歩さんなどのアンバサダーをはじめとするアスリートたちが、環境保護や災害支援、子どもたちの育成などに取り組んでいます。

スケジュール

12/12(土)

	スポーツ体験				スポーツ教室	スポパラ!屋台
	車いすバスケットボール	パラアーチェリー	パラパワーリフティング	パラ陸上（レーサー）		
10:00					モルック教室 10:15~11:15	
11:00						
12:00					なわとび教室 11:30~12:30	
13:00	10:00 ~ 16:00	10:00 ~ 16:00	10:00 ~ 16:00	10:00 ~ 16:00	親子ダンス教室 12:30~13:30	10:00 ~ 16:00
14:00					柔道教室 13:45~14:45	
15:00					なわとび教室 15:00~16:00	
16:00						

12/13(日)

	スポーツ体験				スポーツ教室	スポパラ!屋台
	車いすバスケットボール	パラアーチェリー	パラパワーリフティング	パラ陸上（レーサー）		
10:00					モルック教室 10:15~11:15	
11:00						
12:00					柔道教室 11:30~12:30	
13:00	10:00 ~ 16:00	10:00 ~ 16:00	10:00 ~ 16:00	10:00 ~ 16:00		10:00 ~ 16:00
14:00					モルック教室 13:30~14:30	
15:00					柔道教室 14:45~15:45	
16:00						

どなたでも参加しやすい工夫がいっぱい！
イベント情報・アクセシビリティ情報はこちら

スポーツ教室のご予約はこちら

【主催】浜名湖ボートレース企業団 【協力】日本財団パラスポーツサポートセンター、日本財団、日本財団ボランティアセンター
【後援】静岡県、静岡県教育委員会、浜松市、湖西市、浜松市教育委員会、湖西市教育委員会、公益財団法人 静岡県障害者スポーツ協会

BOAT RACE 浜名湖

〒431-0398
静岡県湖西市
新居町中之郷 3727-7

お問い合わせ先 スポパラ運営事務局（株式会社トリデンテ内） info@tridente-inc.jp［平日 10:00 ～ 19:00］

※返信には 48 時間いただく場合がございます。ご了承ください。