

SON・新潟 スポーツプログラム一覧(2025年6月現在)

各プログラムの練習日程・会場は、SON・新潟ホームページの「スポーツプログラム」のページにある「スポーツプログラム活動スケジュール」にも掲載しております。

プランチ名	市町村名	スポーツプログラム名	主なプログラム日時	主な会場	アスリート募集	コメント	YouTube紹介動画	ボランティア募集
下越・県央	新潟市	バスケットボール スキルアップ	1~12月/第2土・第4日 9:30~11:30	クロスパルにいがた	×	現在、定員に達しているため、新規受入停止。	あり	
		バスケットボール ビギナー	1~12月/第2土・第4日 10:00~12:00(土) 13:30~15:30(日)	県立江南高等特別支援学校	○	初心者の方でも大丈夫です。	あり	
		ボウリング	1~12月/第2・4土曜日 13:30~15:30	グランドボウル黒埼	◎	ボウリングの経験・年代は問いません。	あり	
		アルペンスキー	1~2月/土・日 9:40~15:00	三川・温泉スキー場	○	冬期間のみ実施。		
		第一卓球	1~12月/第2・4日曜日 13:00~15:00	新潟市黒埼北部公民館	◎	初心者も大歓迎です。見学はいつでも可能ですが、事前に連絡をお願いします。	あり	
		第二卓球	1~12月/第2・4土曜日 16:00~18:00	二葉コミュニティハウス	◎	初心者も歓迎します。	あり	
		第三卓球	1~12月/第1・3土曜日 15:30~17:30	大形まちづくりセンター	△		あり	
		第四卓球	1~12月/第2・4日曜日 15:30~17:30	新潟市黒埼北部公民館	◎	初心者も大歓迎します。	あり	
		第五卓球	1~12月/第1・3日曜日 13:30~15:30	新潟市西地区公民館	◎	卓球が好きな人、挑戦したい人、やる気のある人を歓迎します。初心者でも大丈夫です。	あり	
		陸上競技	4~11月/土・日・祝 10:00~12:00 又は13:00~15:00	新潟県スポーツ公園 みどり森の運動公園	○			
		バドミントン	1~12月/土・日 10:00~12:00 又は13:30~15:30	県立江南高等特別支援学校	○	興味のある人、いつでも見学・体験からお受けしています。	あり	
		フロアホッケー	1~12月/第3土・第1日 13:30~15:30 又は10:30~12:30	県立江南高等特別支援学校 クロスパルにいがた 新潟ふれ愛プラザ	△		あり	
		サッカー	1~12月/平日又は土・日 時間不定	新潟ふれ愛プラザ みどり森の運動公園 クロスパルにいがた	○	サッカーの好きな人。経験のない方も大歓迎。楽しくサッカーをやりましょう！		
		スノーシューイング	1~3月/土・日 10:00~15:00	三川B&Gグラウンド	◎	雪の上で行なう陸上競技です。冬の運動不足対策にどうぞ。		
		フィギュアスケート	1~12月/日曜日 7:15~8:45	MGC三菱ガス化学アイスアリーナ	◎	興味のある方はいつでも見学・体験できます。初心者大歓迎です。	あり	
	ポッチ (SOポッチャ)	1~12月/土・日 10:00~12:00 又は13:30~15:30	新潟ふれ愛プラザ	◎	どなたでも参加可能です。体験から始めませんか？	あり		
	ダンス (ノンスポーツ)	1~12月/水曜日 18:45~20:45	シルバーピア石山 東区プラザ	◎	ヒップホップダンスを楽しく踊ります。平日夜の活動のため、参加は中学生以上の方。プログラム活動終了時には、保護者等の付き添い必要。	あり		
	三条市	バスケットボール	1~12月/第2・4日曜日 10:00~12:00	ソレイユ三条	○			
		ボウリング	1~12月/第2・4土曜日 13:30~15:30	三条サカイボウル	○			
	上越	上越市	陸上競技	5~11月/第2・4土曜日 9:30~11:30	県立高田特別支援学校 高田城址公園陸上競技場	△		
バスケットボール			1~12月/第1・3土曜日 10:00~12:00	上越勤労身体障害者体育館	○			
サッカー			4~11月/第2・4日曜日 9:30~11:30	上越市福祉交流プラザ	△			
ゴルフ			6~10月/第1・3金曜日 18:30~20:30	イーグルゴルフセンター	◎	練習用の貸出あります。一緒にゴルフを楽しみませんか？夜の活動のため、保護者等の送迎必要。	あり	
フライングディスク		5~11月/第2・4日曜日 10:00~12:00	上越市福祉交流プラザ	○		あり		
妙高市		競泳	6~11月/第1・3日曜日 8:30~10:30	水夢ランドあらい	△		あり	
		アルペンスキー	1~2月,10~11月/日曜日 9:30~15:00	池の平温泉アルペンリックススキー場 金谷山スキー場	△		あり	
		スノーボード	1~2月,10~11月/日曜日 9:30~15:00	池の平温泉アルペンリックススキー場 金谷山スキー場	△		あり	
	スノーシューイング	1~3月/日曜日 10:00~12:00	妙高市ふれあい会館ゲートボール場	△	冬期間のみ実施。	あり		
中越	十日町市	競泳	4~12月/第1・3日曜日 8:50~10:00	十日町市ひだまりプール	△		あり	
	小千谷市	クロスカントリー スキー	1~12月/日曜日 10:00~12:00	小千谷市白山運動公園	◎	何人でも参加は大丈夫です。		
		陸上競技	5~12月/土・日 10:00~12:00	小千谷市白山運動公園	△			
		よさこい (ノンスポーツ)	4~12月/土曜日	小千谷市勤労青少年ホーム 小千谷市総合体育館	○			
	長岡市	バスケットボール	1~12月/日曜日 9:00~12:00	長岡市立高等総合支援学校	◎	いつでも見学体験可能。特に女子部員大募集中。	あり	
	中越	アルペンスキー	1~12月/土・日 9:00~12:00	小出スキー場 ムイカスノーリゾート	△			
	柏崎市	フロアホッケー	1~12月/(月2回不定期) 9:00~11:00	柏崎市半田コミュニティセンター	○	体験もできますのでお待ちしております。	あり	
		フィギュアスケート	1~2月,11~12月/土曜日 早朝・午後 (月3回ほど不定期)	柏崎アクアパークアイスリンク	○	体験もできますのでお待ちしております。日時はお問い合わせください。	あり	
魚沼市 小千谷市	柔道	2~12月/日曜日 10:00~12:00	小出武道館柔道場 小千谷市総合体育館柔道場	◎	柔道を楽しみたい方であればどなたでも参加可能。			

ボランティアは全てのプログラムで募集しております！

募集状況の凡例	◎ 募集中
	○ 希望があれば受入可
	△ お問い合わせ下さい
	× 現在、受入停止

見学ご希望の方は、SON・新潟事務局までご連絡下さい。
TEL:025-378-0171(平日10~15時事務員在所)
Eメール:niigata@son.or.jp



知的障がいのある人にスポーツを