



W
A
T
C
H
ある!

する!
PLAY

楽しむ!
PLAY

スポレク フェスタ HONJO

どこにでも行けるけど、
ここにいたい。本庄
市制施行20周年

シャトルバスで
会場を回ろう!



2025 会場：市内複数施設

10.13 祝 スポーツの日 荒天中止
MON 9:00
15:00

はにぼんチャレンジ対象事業
お問い合わせ 本庄市スポレクフェスタ実行委員会事務局
平日8:30~17:15 (本庄市教育委員会スポーツ推進課内)
☎0495(25)1152

主催：本庄市スポレクフェスタ実行委員会 協力：本庄市スポーツ協会、本庄市レクリエーション協会、本庄市スポーツ少年団 後援：本庄市・本庄市教育委員会

本庄総合公園エリア

※体育館での体験には室内用運動靴が必要です。

バスケットボール体験コーナー

●カミケンシルクドームアリーナ

★どなたでも



フリースローやスリーポイントシュート、ジグザグドリブルにチャレンジしてみよう！

9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00
バスケットボール体験												

車いすバスケットボール体験コーナー

●カミケンシルクドームアリーナ

★どなたでも



ケイアイスター不動産（株）所属選手による車いすバスケットボールの体験コーナーです。東京パラリンピック 2020 のレガシーをその身で感じよう！

9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00
車いすバスケットボール体験												

卓球体験コーナー

●カミケンシルクドームアリーナ

★どなたでも



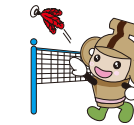
今年も卓球の体験と実演を行います。ひとりでもグループでもレベルに合わせて参加できます。さあラケットを振ってみよう！

9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00
卓球体験							卓球連盟員による実演		卓球体験			

インディアカ体験コーナー

●カミケンシルクドームアリーナ

★どなたでも



老若男女を問わないスポーツ！インディアカを是非この機会に体験してください！！

9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00
のあてゲーム・円陣パス・試合形式練習							休憩		のあてゲーム・円陣パス・試合形式練習			

ボッチャ体験コーナー

●カミケンシルクドームアリーナ

★小学生以上



カーリングに似ている競技ですが、的球を動かすこともできて、カーリングとは一味違った面白さがあります。

9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00
ルール説明、投球練習、体験試合							※受付は 11:30 まで		休憩		ルール説明、投球練習、体験試合	
											※受付は 14:30 まで	

ドッジボール体験コーナー

●カミケンシルクドームアリーナ

★小学生以上



ドッジボールの楽しさを体感してください。球速を測ったり、パスを回して相手に当てたり、友達を誘ってぜひ遊びに来てください！

9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00
スピードガンコンテスト、ワンターゲット							休憩		スピードガンコンテスト、ワンターゲット			

太極拳体験コーナー

●カミケンシルクドームアリーナ

★どなたでも



楽しく太極拳、元気に太極拳、みんなでやってみませんか。腰を落としゆっくりと、全身をやわらかく大きく使って動いてみましょう。小さなお子様は元気にカンフー体操を！

9:00	9:15	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:15	14:00	14:30	15:00
表演 デモンストレーション		太極拳体験（入門太極拳）					休憩		表演 デモンストレーション		太極拳体験（入門太極拳）	

キッズダンス体験コーナー

●カミケンシルクドームアリーナ

★小学生



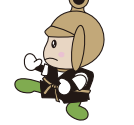
初心者でも、短時間で踊れるダンスを教えます！皆さんの参加をお待ちしております。

9:00	9:10	9:40	10:00	10:10	10:40	11:00	11:10	11:40	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00
① 受付		① 体験		② 受付		② 体験		② 受付		② 体験					

少林寺拳法体験コーナー

●カミケンシルクドームアリーナ

★どなたでも



「自分の身は自分で護る」という教えが主体の少林寺拳法。『力が無くても技が掛る』技法を、この機会に体験してください。

9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00
護身術体験（ミット使用による打撃・関節技の体験）												

フラダンス体験コーナー

●カミケンシルクドームアリーナ

★どなたでも



今年は椅子を用意して、ご高齢の方でも座ってフラダンスを楽しめるよう開催します。未就学のお子様から大人まで、障害をお持ちの方も、どなたでも参加できます。ハワイアン曲にあわせて、一緒にフラを踊ってみましょう！

9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00
フラダンス体験												

フォークダンス体験コーナー

●カミケンシルクドームアリーナ

★どなたでも 各回 30 名程度



「マイム・マイム」や「オクラホマ・ミクサー」など、懐かしの曲を踊ります。老若男女問わず、初めての方でも色々な国の踊りを一緒に楽しく踊ってみませんか？

9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	12:00	12:30	13:00	13:20	13:30	14:10	14:20	15:00
							デモンストレーション		休憩		マイム・マイム	
											休憩	
											オクラホマ・ミクサー	

けん玉体験コーナー

●カミケンシルクドームアリーナ

★どなたでも



本庄城けん玉部がスポレクフェスタに初参戦！けん玉で集中力と体幹UP！さあ、技に挑戦しよう！

9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	
けん玉体験 （けん玉積み木、筒けん、検定）				デモンストレーション		けん玉体験（けん玉積み木、筒けん、検定）				デモンストレーション		けん玉体験 （けん玉積み木、筒けん、検定）	

スライドボード&スキーのための筋トレ体験コーナー

●カミケンシルクドーム多目的室

★どなたでも



スキー技術に伴うバランス感覚をスライドボードで、また、スキーに必要な筋力トレーニングを体験できる、本庄市スキー連盟が運営する体験ブースです。

9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00
スライドボード&スキーのための筋トレ体験												

少年野球体験コーナー

●ケイアイスタジアム

★小学生以下



ボールの打ち方、投げ方を身につけて、目指せホームラン&大遠投！

9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00
ティーバッティング、ボール投げ							休憩		ティーバッティング、ボール投げ			

陸上競技体験コーナー

●ケイアイスタジアム

★どなたでも



ウォーキング・ジョギング・ランニングの基本動作を楽しく体験してください。

9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00
ウォーキング・ジョギング・ランニング体験							休憩		ウォーキング・ジョギング・ランニング体験			

民謡体験コーナー

●芝生広場

★どなたでも 各回 60 名程度



芝生広場で輪になり老若男女どなたでも、楽しく踊って健康増進と地域交流をはかり、民謡を伝承していきませんか？ ※雨天時はカミケンシルクドーム 2 階で実施します。

9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00
民謡体験												

ヨガ体験コーナー

●芝生広場

★どなたでも



やさしいヨガの体験コーナーです。お友達やご家族と楽しく、気持ちよくカラダを動かしましょう。 ※雨天時はカミケンシルクドーム多目的室で 13 時頃から実施します。（各回 40 名程度）

9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00
デモンストレーション		体験ヨガ（3 回）					休憩		体験ヨガ（3 回）			

ターゲットバードゴルフ体験コーナー

●陽だまりの丘 TBG コース

★中学生以上



ゴルフの爽快なショットが実感できます。是非一度体験してください。

9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00
ターゲットバードゴルフ体験							休憩		ターゲットバードゴルフ体験			

ウォーキング体験コーナー

●本庄総合公園周辺

★どなたでも



誰でも参加できます。みんなで楽しくウォーキングしましょう。※カミケンシルクドーム外階段前で受付を行います。受付時間（9:00～9:15）内に体験コーナーの受付テントまでお越しください。

9:00	9:15	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	14:00	14:30	15:00
受付		準備 体操		ウォーキング体験								

フライングディスク体験コーナー

●多目的グラウンド

★どなたでも



埼玉県フライングディスク協会が、今人気沸騰中のフライングディスクを各種ご用意してお待ちしています！

9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00
フライングディスク体験 （投げ方の指導、競技用フライングディスクの試しスロー、ディスクゴルフ体験等）							休憩		フライングディスク体験 （投げ方の指導、競技用フライングディスクの試しスロー、ディスクゴルフ体験等）			

トレーニングルーム無料体験コーナー

●トレ●ホジグエシンドルーム

★高校生以上



健康維持、体力増進、筋力UP、ダイエットなど様々な目的で利用できるトレーニングルームが無料で利用体験できます！

9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00
トレーニングルーム無料体験												

若泉運動公園エリア

※体育館での体験には室内用運動靴が必要です。

剣道体験コーナー

● 武道館

★ 小学生以上



剣道に興味のある子どもたち、大人の方も、ぜひ体験にお越しください。



柔道体験コーナー

● 武道館

★ どなたでも先着 20 名程度



受け身を覚えて怪我防止！礼節を学んで挨拶ができる、強くてやさしい人間になりませんか！



弓道体験コーナー

● 弓道場

★ 小学生以上



秋空の下、弓道体験してみませんか？日常と違う体験ができます。



サッカー体験コーナー

● 多目的グラウンド

★ 午前：未就学児～小学 3 年生
午後：小学 4 年生～6 年生（それぞれ 90 人程度）



保護者の方も一緒に体験できます。お子さんと一緒に練習、試合を体験してサッカーの魅力に触れてみてください。



ロービジョンフットサル体験コーナー

● 多目的グラウンド

★ どなたでも



ロービジョンフットサルの日本トップチームである CA SOLUA 葛飾の選手によるロービジョンフットサルの体験、試合を実施します。



グラウンドゴルフ体験コーナー

● 第 2 グラウンド

★ どなたでも



グラウンドゴルフは、子どもから大人まで、誰もが楽しめるスポーツです。あなたも一度、グラウンドゴルフをやってみませんか！



硬式テニス体験コーナー

● 第 1 テニスコート

★ どなたでも 各回 40 名程度



初めてラケットを握る方から、テニスを趣味になさっている方まで、少ない時間ですが楽しくテニスを体験してください。※運動靴を履き、動きやすい服装でお越しください。ラケットは貸出します。



ソフトテニス体験コーナー

● 第 1 テニスコート

★ どなたでも



中学・高校での部活として一般的なソフトテニス。初心者の方も、経験者の方も、ラケットを思い切り振って楽しみましょう！！



バドミントン体験コーナー

● 本庄西小学校体育館

★ どなたでも



この機会にバドミントンを体験してみませんか？一緒にラリーを楽しみましょう。室内用運動靴を持って体育館に GO ！



タカハシソースエコーピア

※体育館での体験には室内用運動靴が必要です。

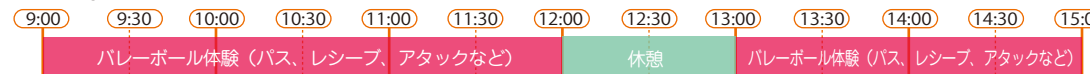
バレーボール体験コーナー

● タカハシソースエコーピアアリーナ

★ どなたでも 定員 200 人程度



初心者でも大丈夫！年齢や経験は問いません。お友達やご家族と一緒にバレーボールの楽しさを体験してみませんか？



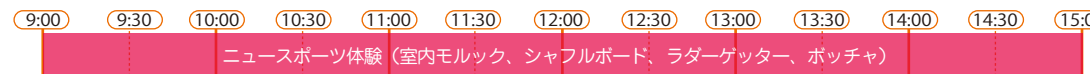
ニュースポーツ体験コーナー

● タカハシソースエコーピアアリーナ

★ どなたでも



老若男女年齢問わず、分け隔てなくできるニュースポーツを、本庄市スポーツ推進委員が楽しく教えます。



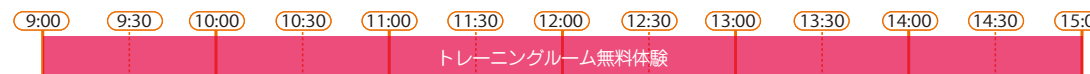
トレーニングルーム無料体験コーナー

● トレーニングルーム

★ 高校生以上



健康維持、体力増進、筋力 UP、ダイエットなど様々な目的で利用できるトレーニングルームが無料で利用体験できます！



無料健康チェックブース

無料であなたの健康状態をチェックします！
健康チェックブースを開催！



本庄総合公園エリア カミケンシルクドーム 【明治安田生命】



- 血管年齢測定
- ベジチェック（野菜の摂取量測定）



明治安田

タカハシソースエコーピア【本庄市保険課】



- 体重体組成計（全身及び部位ごとの体脂肪率や筋肉量などを測定します）
- 足指力測定（足指の力を測り、下肢機能の状態を測定します）、血管年齢測定、脳年齢測定



体育館内での体験には室内用運動靴が必要です

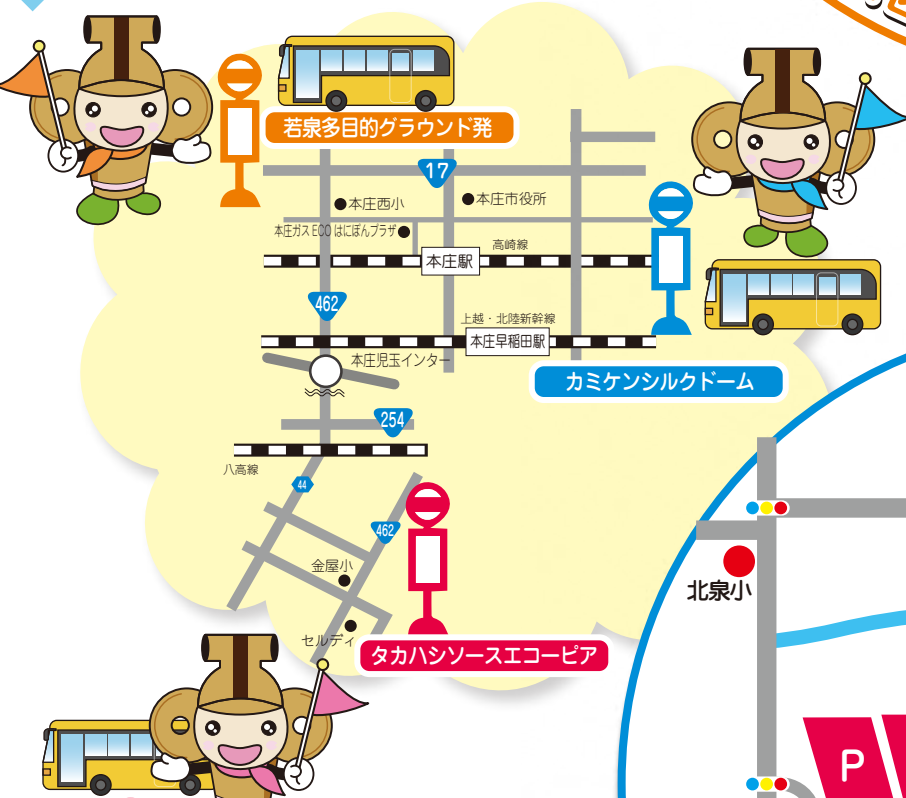


靴下や素足での体験はケガの恐れがあるため、体験をお断りする場合があります。
体育館にお越しの際は、室内用運動靴の持参をお願いします。

スポレクフェスタ恒例！ 無料シャトルバスが 運行します！

2 若泉多目的グラウンド発

時間	カミケンシルクドーム行き	タカハシソースエコーピア行き
10	30	20
11		40
12	15	
13	20	35
14	25	
15	30 (最終)	00 (最終)



1 カミケンシルクドーム発

時間	若泉多目的グラウンド行き	タカハシソースエコーピア行き
10	00	35
11	45	
12	50	20
13	55	25
14		30
15	00 (最終)	30 (最終)



3 タカハシソースエコーピア発

時間	カミケンシルクドーム行き	若泉多目的グラウンド行き
10	00	
11	45	00
12	50	20
13	55	
14		15
15	00 (最終)	35 (最終)



会場に来場、体験に参加して景品をGETしよう！

景品のご案内 来場者プレゼント

各エリアのインフォメーションセンターでお渡ししますので、来場したらまずお立ち寄りください！

イベント会場に来場してくれた方へプレゼント！

本庄総合公園エリア
(カミケンシルクドーム正面入口前)

スポレク
オリジナルサコッシュ

若泉運動公園エリア
(武道館西側駐車場内)

ガリガリ君

タカハシソースエコーピア
(タカハシソースエコーピア正面入口前)

タカハシソース
はにぼんソース

※景品のデザインはイメージです ※景品は数に限りがあります。なくなり次第、配布を終了しますのでご了承ください。

体験に参加した方には…
スポーツはにぼん缶バッジ

各種目のスポーツはにぼんが
デザインされた缶バッジをプレゼント！
たくさん体験して目指せコンプリート！

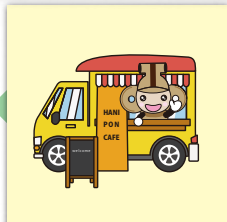
※景品のデザインはイメージです ※景品は数に限りがあります。なくなり次第、配布を終了しますのでご了承ください。



-Information-

お役立ち情報

キッチンカー出店



当日は本庄総合公園エリア（カミケンシルクドーム前広場）にキッチンカーなどの飲食店が出店します！お昼ご飯や休憩にぜひご利用ください。

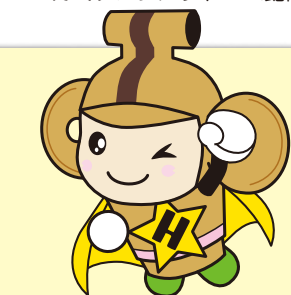
※カミケンシルクドーム2階観覧席を飲食スペースとして開放しています。観覧席へは外階段をのぼり、2階出入口より入館してください。
※カミケンシルクドーム館内は土足厳禁です。

無料足型測定会 in カミケンシルクドーム



昨年大好評だったスーパースポーツゼビオ（本庄早稲田店）による無料足型測定を今年も開催！シューズ選びで困ったことや分からないことがある方もそうでない方も、ぜひお立ち寄りください！

本庄市公式 SNS アカウントをフォローして 本庄市の最新情報をゲットしよう！



スポレクフェスタ
実行委員会の
アカウント稼働中！！



公式 LINE アカウントで
最新のイベント、防災、
子育て情報をチェック！



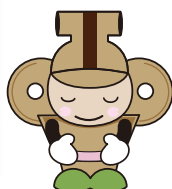
笑顔になれる本庄市
の魅力を発信中！
#本庄すまいる



最新の観光・市政
情報をお届け！
てっ！ほんじょう



チャンネル登録
お願いします！
本庄市広報チャンネル



注意事項 とお願い

- ・体育館内での体験は、安全のため室内用運動靴を必ず着用してください。
- ・当日は雨天決行、荒天の場合中止となります。
- 雨天の場合は一部種目が中止となる場合がありますのでご注意ください。
- 荒天で中止となる場合は市 HP や市公式 LINE アカウント等でお知らせします。
- ・例年、会場駐車場は大変混雑します。会場間の移動はシャトルバスの利用を、会場周辺にお住まいの方は徒歩や自転車での来場にご協力をお願いします。

本庄市の主なスポーツイベント開催スケジュールはこちら！



2025年 10月	10/19 SUN		車いすバスケットボール体験会 会場：カミケンシルクドーム 内容：車いすバスケット体験、車いすバスケット大会（KEIAI 杯）の観覧	※当日は本庄総合公園にて【ふれ愛祭】も開催されます。 ※体験及び観覧は無料です。
11月				
12月				
2026年 1月	1/1 THU		市民元旦マラソン 会場：本庄総合公園 内容：初日を見ながら約 2km のコースをラン or ウォーキング	※参加費無料、当日受付にお越しいただきだけで参加できます。
2月				
3月	4/5 SUN		本庄こだま千本桜マラソン大会 会場：本庄総合公園内スタート・フィニッシュ 内容：1.5km からハーフマラソンまでの距離別コースをラン	※詳しくは大会公式ホームページをご覧ください。 大会公式 HP
4月				

お問い合わせ ▶ 本庄市スポレクフェスタ実行委員会事務局

（本庄市教育委員会スポーツ推進課内） 平日 8：30～17：15

☎ 0495 (25) 1152

※当日のお問い合わせ先
（カミケンシルクドーム）

☎ 0495 (25) 5677