



INFORMATION

お役立ち情報

キッチンカー等出店



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！



当日は各会場の状況を発信します！ぜひ、フォローしてください！



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

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！

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！

2027
1/1
FRI



市民元旦マラソン

※参加費無料、当日受付にお越しただけで参加できます。

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

2027
4/4
SUN



本庄こだま千本桜マラソン大会

会場：本庄早稲田国際リサーチパーク スタート・フィニッシュ
内容：詳しくは広報ほんじょう 12 月 1 日号をご覧ください。



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、荒天の場合は中止となります。
- ・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。

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

どこにでも行けるけど、
ここにいたい。本庄
市民一人1スポーツ



2026 祝 スポーツの日 荒天中止

10.12 9:00 15:00

シャトルバスで
会場を回ろう！



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

会場：本庄総合公園 タカハシソースエコーピア 若泉運動公園 & 本庄西小学校体育館

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。

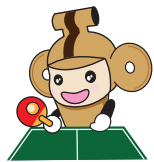


バスケットボール体験コーナー

📍カミケンシルクドームアリーナ

👤どなたでも

バスケットボールをリングに向かって、思いっきりシュートしてみよう！ドリブル・ランしてベストタイムに挑戦！！

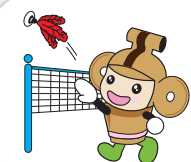


卓球体験コーナー

📍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。さぁラケットを振ってみよう！



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

老若男女問わず、何か身体を動かしたい方にお勧めです。この機会に是非、体験してください！



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

目標球に向かって赤と青のボールを投げ、いかに近づけられるかを競う競技です。簡単ですが、緻密な作戦と精巧な技術を要します。

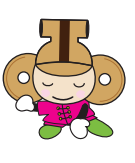


ドッジボール体験コーナー

📍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、友達を誘って遊びにおいで！！

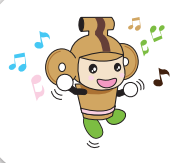


太極拳体験コーナー

📍カミケンシルクドームアリーナ

👤どなたでも

入門太極拳で1 2 3 4 5 6 7 8 腰を低くし歩いてみましょう。足の動きを手指につなげていきます。呼吸は自然、気持ちよくリラックス。さあ！！みんなで楽しく太極拳を。

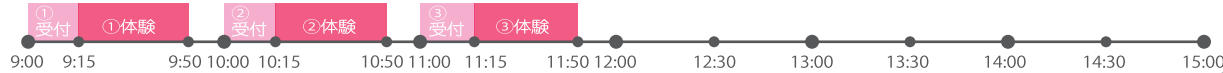


キッズダンス体験コーナー

📍カミケンシルクドームアリーナ

👤5歳から小学6年生

短時間で簡単に踊れるダンスを教えます！皆さん気軽にご参加お待ちしております！
※カミケンシルクドーム外階段前で12時からダンス発表会が行われるよ！



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

👤小学生以上

「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。



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

ハワイアン曲に合わせて体を動かしてみましょう。イスがありますので座っても楽しめます。未就学のお子様から大人まで、障がいをお持ちの方も是非ご参加ください。

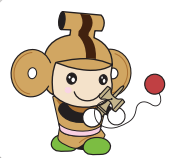
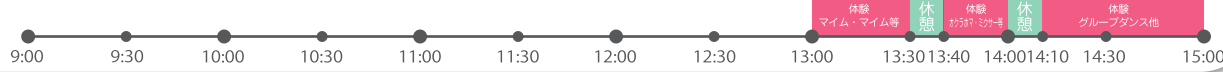


フォークダンス体験コーナー

📍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

老若男女問わず、初めての方も色々な国の踊りを一緒に、楽しく踊りませんか？
懐かしい曲の「マイム・マイム」や「オクラホマ・ミクサー」もあります。

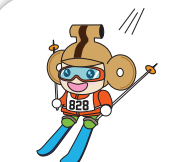


けん玉体験コーナー

📍カミケンシルクドームアリーナ

👤どなたでも

けん玉で楽しみながら集中力・体幹・挑戦する力を育てよう！技に挑戦して認定証をゲットしよう！！

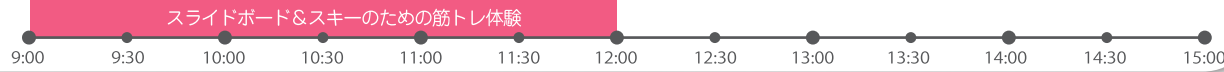


スライドボード&スキーのための筋トレ体験コーナー

📍カミケンシルクドーム多目的室

👤小学生以上

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。

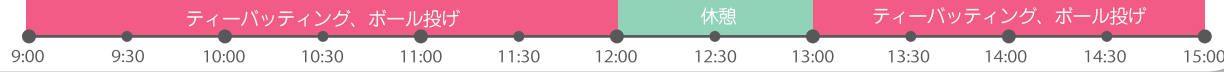


少年野球体験コーナー

📍ケイアイスタジアム

👤小学生以下

ボールの打ち方、投げ方を身につけよう！本庄市スポーツ少年団野球部会に入団すると6年生時に東京ドームで試合が出来るよ！
今年は認定NPO法人「熱いぞ！熊谷からの野球教室」から「あつえ先生」も参加！

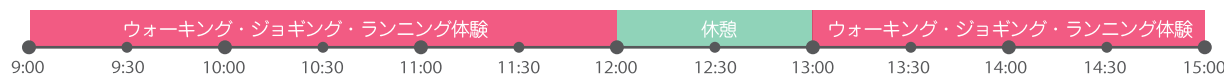


陸上競技体験コーナー

📍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



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、楽しく踊れ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。

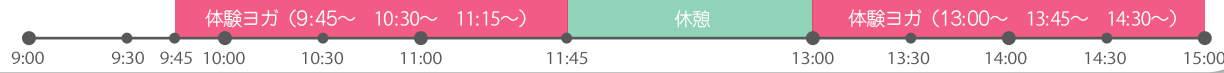


ヨガ体験コーナー

📍芝生広場

👤どなたでも

やさしいヨガの体験コーナーです。ご家族や友達と楽しく、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。

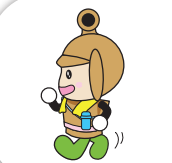
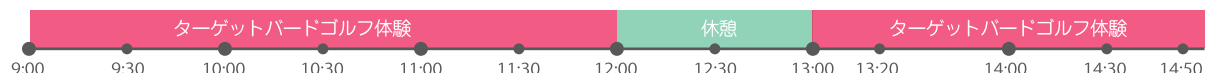


ターゲットバードゴルフ体験コーナー

📍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。



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。



ポールウォーキング体験コーナー

📍本庄総合公園周辺

👤小学生以上 (各回15名程度)

2本のポールを使って歩行を安定させ、上半身を活用することで運動効率が高まります。姿勢改善・転倒予防・膝や腰の負担軽減に繋がります。
※カミケンシルクドーム外階段前で受付を行います。体験コーナーの受付テントまでお越しください。 ※ポールは貸出します。

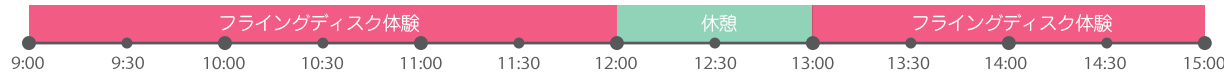


フライングディスク体験コーナー

📍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！
投げ方の指導、競技用フライングディスクの試スロー、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！





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

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。



武道館



小学生以上



柔道体験コーナー

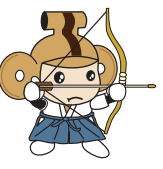
受け身を覚えて怪我防止！礼節を学んで挨拶ができる、強くてやさしい人間になりませんか！



武道館



どなたでも 先着20名程度

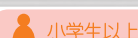


弓道体験コーナー

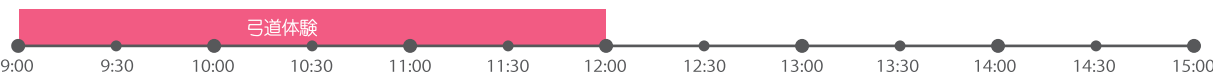
秋空の下、弓道体験してみませんか？日常と違う体験ができます。



弓道場



小学生以上



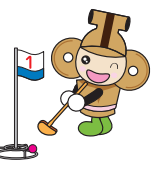
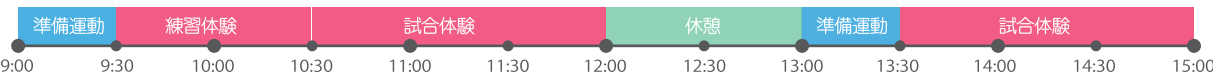
サッカー体験コーナー

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。



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）



グラウンドゴルフ体験コーナー

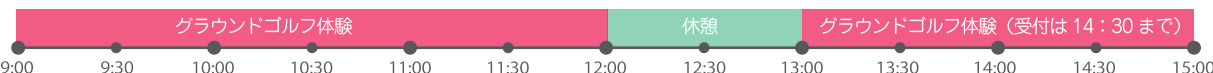
グラウンドゴルフは、子どもから大人まで、誰もが楽しめる健康スポーツです。あなたも一度、グラウンドゴルフをやってみませんか！



第2グラウンド



どなたでも



硬式テニス体験コーナー

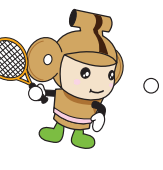
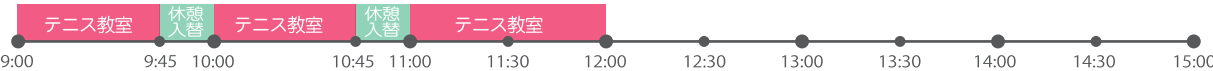
テニス未経験者のテニス体験と指導を行います。お子様からシニア世代までテニスを始めるきっかけ作りはいかがですか。※運動靴を履き、動きやすい服装でお越しください。ラケットは貸出します。



第1テニスコート



どなたでも



ソフトテニス体験コーナー

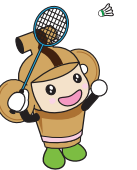
ソフトテニスは年齢問わず、楽しめます。ラケットでボールを打つ体験をしてみてください！



第1テニスコート



どなたでも



バドミントン体験コーナー

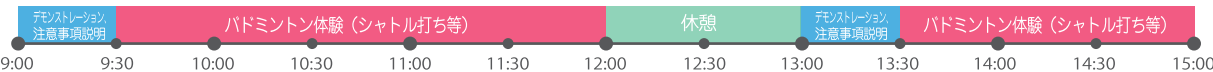
室内で気軽に楽しめるバドミントン、この機会にぜひ体験してみませんか？私たちが楽しく、やさしく打ち方をレクチャーします！



本庄西小学校体育館



どなたでも



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

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？小学生大歓迎！



タカハシソースエコーピア アリーナ



どなたでも



ニュースポーツ体験コーナー

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。



タカハシソースエコーピア アリーナ



どなたでも



トレーニングルーム無料体験コーナー

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の無料利用体験です！



トレーニングルーム



高校生以上



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



【明治安田】

📍カミケンシルクドーム

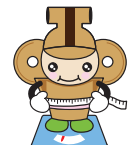
- 血管年齢測定
- ベジチェック（野菜の摂取量測定）



明治安田



タカハシソースエコーピア



【本庄市 保険課&健康推進課】

- 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）
- 活力年齢測定
- 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
- 姿勢分析測定：10時～13時（姿勢の歪みを分析し、未来の姿勢を3D化します。おすすめの運動メニューも提案します。）



室内用運動靴



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！

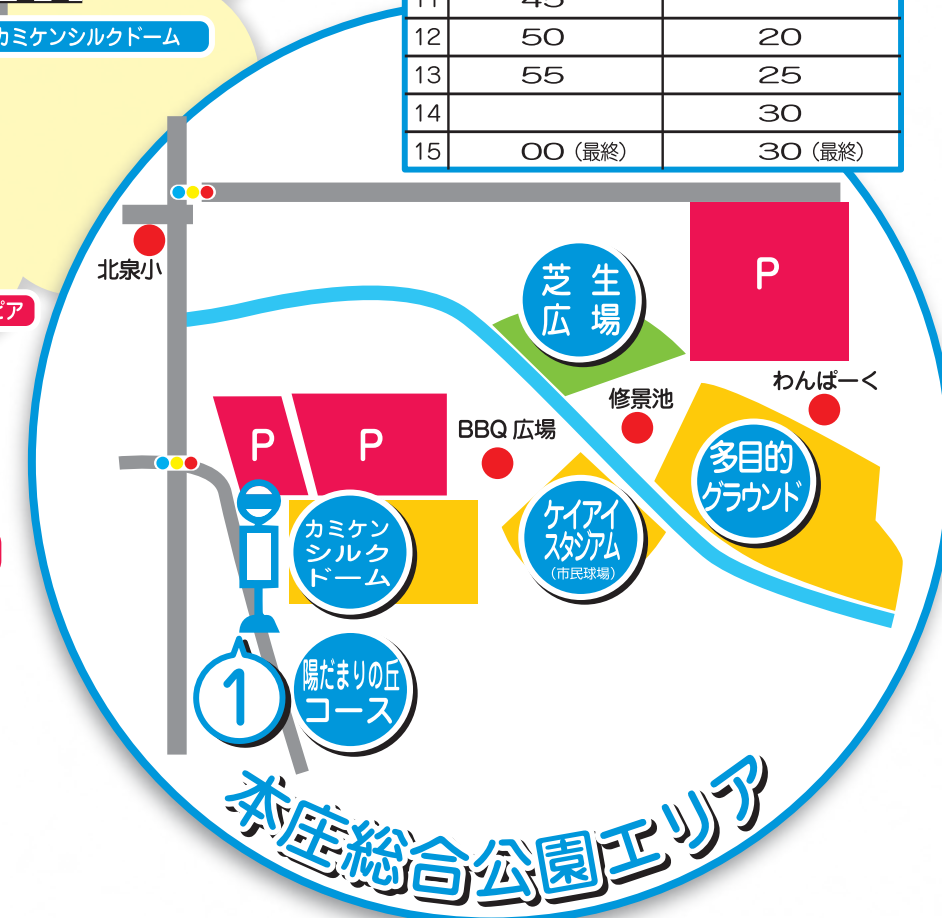
② 若泉多目的グラウンド発

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）

スポレク
フェスタ
HONJO

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

※景品のデザインはイメージです。

📍 若泉運動公園エリア

武道館西側駐車場内



※アイスの種類は在庫状況により変更となる場合がございます。

ガリガリ君

※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。

📍 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

※はにぼんソースのご提供は、1家族様につき3個（配布対象は小学生以上）までとさせていただきます。

はにぼんソース

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。