

実施競技	競技説明	育成拠点・日時	年間自己負担額
スケート競技 (スピードスケート)	1周400mのリンクで、各距離をどれだけ速いタイムで滑ることができるかを競う種目です。 自分の身体で直接体感できるスピード感が魅力です。	<前橋拠点> (スピード) 【4～10月・3月】ALSOKぐんま総合スポーツセンター (前橋市) 火曜日 18:15～20:00、土曜日 9:00～11:30 【11～2月】高崎健康福祉大学伊香保リンク (渋川市) 火曜日 18:30～20:30、土曜日 16:30～19:30 <嬬恋拠点> (スピード) 【4～10月・3月】嬬恋村立東部小学校 (嬬恋) 火曜日 17:15～19:00、土曜日 9:00～11:30 【11～2月】嬬恋高校スケートリンク (嬬恋) 火曜日 17:15～19:00、土曜日 9:00～11:30 <前橋拠点> (ショート) 【4～10月・3月】ALSOKぐんま総合スポーツセンター (前橋市) 火曜日 18:15～20:00、土曜日 9:00～11:30 【11～2月】高崎健康福祉大学伊香保リンク (渋川市) 火曜日 17:15～19:00、土曜日 9:00～11:30	1万円程度
スキー競技 (アルペン・ジャンプ)	【アルペン】 旗門を通過しながら斜面をいかに速く滑り降りるかを競う競技です。 スピードだけではなく滑り降りる技術も必要となる魅力です。 【ジャンプ】 いかに高くへ、そして美しく飛ぶことができるかを争う競技です。 地上では味わえない浮力感の感覚が魅力的です。	【夏期】ALSOKぐんま総合スポーツセンター (前橋市) 毎週火曜日・金曜日 18:00～20:00 【冬期】 (アルペン) ホワイトワールド尾瀬岩鞍 (片品村) 土曜日・日曜日・祝日 8:30～15:30 (ジャンプ) 子天狗ジャンプ台 (草津町) 火曜日・金曜日 15:00～17:00	8万円程度 合宿費、リフト券代等
陸上競技 (棒高跳)	ボールを使用してバーを跳び越え、その高さを競います。自分の記録への挑戦や、ダイナミックな競技であるところが魅力的です。	ベル・アスレティクスジャパン (吉岡町) 毎週 土曜日・日曜日 8:00～12:30	4万6千円程度
水泳競技 (水球)	水球は水中の格闘技と言われるほどで、豪快なシュートが魅力の球技です。 水深2メートル以上のプール内につくられた縦30メートル横20メートルのコートで、2チームがボールをゴールに投げ入れ合って得点を競います。	関水電業敷島プール (前橋市)、前橋商業高校プール (前橋市)、 前橋スイミングスクール (前橋市) 毎週 水曜日 18:30～20:30、土曜日・日曜日 9:00～11:00	5万円程度
サッカー競技 (ゴールキーパー)	ゴールキーパーはチームで唯一手を使うことができるポジションで、自陣のゴールを守る最後の砦です。コーチングやディフェンスの指揮も担います。	【メイン会場】コーエイ前橋フットボールセンターE面(人工芝) 図南フットサルクラブ前橋 (ともに前橋市) ならびにWEB 第1・第3火曜日 18:00～20:00 実技 第2・第4火曜日 18:00～20:00 WEBもしくはコーエイ前橋フットボールセンター内GuFAハウス 実技の場合は図南フットサルクラブ前橋	1万円程度
ボクシング競技	四角いリング上で2人の選手が向かい合い、グローブをはめた左右の拳で相手と打ち合って勝敗を決める競技です。 相手との駆け引きやテクニックの競い合いが魅力的です。	高崎工業高校 (高崎市) 毎週 水曜日 17:00～19:00 安中体育館格技場 (安中市) 毎週 月・木・土曜日 18:30～20:00 前橋育英高校 (前橋市) 毎週 水曜日 18:00～20:00 伊勢崎工業高校 (伊勢崎市) 毎週 水・木曜日 18:00～20:00	5千円程度
レスリング競技	レスリングは何の道具も持ったり、衣服をつかむこともせず、体同士がぶつかりあい、技を掛け合うシンプルな競技であることが魅力的です。その中でパワーとスピード、テクニックが激突します。	育英大学・育英短期大学レスリング場 (高崎市) 毎週 水曜日 18:00～20:30、土曜日 9:00～12:00 土日祝については遠征や1日練習有り。 土日祝については遠征や1日練習有り。	3万円程度 合宿費等 ※自主練習や試合出場経費等については、この限りではありません。 ※個人が使用する物品や試合出場経費等についての経費は、この限りではありません。
自転車競技	自転車競技の魅力はスピード感と選手のテクニック、駆け引きです。 大自然のオフロードコースから傾斜をつけたトラックがある屋内ドーム、一般公道など、さまざまな場所で競技が行われます。	ヤマダグリーンドーム前橋 (前橋市)、岩神緑地オフロードサイクルコース (前橋市) 毎週 水曜日 17:00～19:00、毎週 土曜日 7:00～9:00 (施設の都合により、活動場所および日時が変更となる場合があります。)	1万円程度 ※自転車などの個人が使用する物品についての経費は、この限りではありません。
馬術競技	馬術競技は人と生き物である馬とが一体となって競技を行うスポーツです。オリンピックの競技の中では男性と女性が同じステージで戦う唯一の種目です。 人と馬の息の合ったプレーが魅力的です。	群馬県馬事公苑 (前橋市) 毎週 土曜日 9:30～12:15	4万円程度 ※自主練習や試合出場経費等については、この限りではありません。

スポーツクライミング競技	【リードクライミング】 ロープで安全が確保された競技者が十数メートルの壁に設定されたコースを登り、その到達高度を競う競技です。落ちてしまったらそこで競技終了という、緊張感が魅力的です。	メイン：ALSOKぐんま総合スポーツセンター サブアリーナ（前橋市） 主に土曜日 9：00～17：00 内の2～3時間程度 サブ：クライミングジム（主に伊勢崎、高崎）土曜日 10：00～12：00（主に新4年生） 上記を組み合わせ、クラス分けして実施 保護者の方には、お子さんの安全確保のためのロープ操作を覚えていただきます。	10万円程度 ※自主練習費用を含みます。 ※初めての方は、選手の用具代3万5千円程度、保護者の用具代1万円程度
アーチェリー競技	洋式の弓で矢を射ち、標的上の得点を争う競技です。体幹や集中力が鍛えられ、緊張感のある中で矢を放つ感覚が魅力的です。	毎週 火曜日 18：00～20：00 ALSOKぐんま総合スポーツセンター（前橋市） 毎週 土曜日 9：00～12：00 ALSOKぐんま総合スポーツセンター（前橋市） （施設の都合により、活動場所が変更となる場合があります。）	3万円程度 ※自主練習や試合出場経費等については、この限りではありません。
空手道競技	【形競技】 それぞれの流派で決まった形を演舞し、技のキレ、パワー、スピード、決め、気合いなどで相手との上手さを競い合う物です。技の意味を正しく表した美しい流れも魅力的です。 【組手競技】 実践形式の1対1の戦いです。間合いの駆け引きから一瞬の技を掛け合う緊張感や勢いのある突きや蹴りが決まる瞬間が魅力的です。	ALSOKぐんま武道館（前橋市）、前橋工業高校（前橋市） 高崎工業高校（高崎市）、高崎商大附属高校（高崎市） （会場は週によって異なります。）毎週 水曜日 17：00～19：00、他指定日	5千円程度 ※初心者の場合は、道着代1万5千円程度、防具代2万5千円程度
ボウリング競技	10本のピンをピラミッドのような形に置き、約18m離れた所からボールを投げ、そのピンを倒した本数の合計を競うスポーツです。 ベストスコアを更新したときの達成感やストライクやスベアがとれたときの爽快感が魅力的です。	パークレーン高崎（高崎市） 毎週 土曜日 16：00～18：00、隔週 水曜日 16：30～18：00	1万9千円程度～ 用具費 ※自主練習や試合出場経費等については、この限りではありません。
ゴルフ競技	クラブで ビンポン球大の硬球を打って ターゲットとなる直径10.8cmの穴にいかにか少ない打数で入れられるかを競う野外球技です。 ラウンド中の緊張感、ナイスショットを打ったときの気持ちいい感覚などが魅力的です。	ショーワゴルフ練習場（前橋市）、サンコーカントリークラブ（高崎市） 前橋ゴルフ場（前橋市） スイングチェック 毎月 土曜日 10：30～12：30 13：30～15：30（6年生） ラウンドレッスン 毎月 日曜日 13：30～17：00	0円 ※ゴルフ用具など個人が使用する物品についての経費は、この限りではありません。