



MySports マイスポーツ すぎなみ

下半期号
2011

(財) 杉並区スポーツ振興財団 〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南 1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル 8階 TEL.03-5305-6161 FAX.03-5305-6162 URL http://sports-suginami.org/

スポーツでいい汗流そう!!



1 荻窪体育館

167-0051 杉並区荻窪 3-47-2
TEL 03-3220-3381 FAX 03-3220-3516
交通 JR・地下鉄丸ノ内線「荻窪駅」南口から徒歩7分



チアリーディング教室
幼児・小学生対象の通年教室。毎週火・金曜日に総勢160名の子どもたちが通っています。発表の機会も多く、とても人気です。(年度末に募集)

2 大宮前体育館

〒168-0081 杉並区宮前 2-11-11
TEL 03-3334-4618 FAX 03-3334-2063
交通 JR・地下鉄丸ノ内線「荻窪駅」南口から関東バス「宮前三丁目(荻60)」行き10分「宮前公園」下車 徒歩1分



フェンシング教室
杉並フェンシング連盟指導「はじめてのフェンシング」通年教室。小・中学生20名が毎週土曜日に通っています。(年度末に募集)

3 下高井戸運動場

〒168-0073 杉並区下高井戸 3-26-1
TEL 03-5374-6191 FAX 03-5374-6193
交通 京王線「桜上水駅」から徒歩8分
京王井の頭線「西永福駅」から徒歩10分



ヴェルディ サッカースクール
毎週金曜日に行っている東京ヴェルディのプロコーチによる通年教室。小学生130名が通っています。

4 永福体育館

〒168-0064 杉並区永福 3-51-17
TEL 03-3328-3146 FAX 03-3328-3155
交通 京王井の頭線「西永福駅」から徒歩5分



ボクシング
男性のためのザ・メンズボクシング、女性のためのボクシングフィットネス。元世界チャンピオンのレッスンが人気です。

5 杉並第十小学校温水プール

〒166-0012 杉並区和田 3-55-49
TEL 03-3318-8763 FAX 03-3318-8764
交通 地下鉄丸ノ内線「東高円寺駅」から徒歩2分



水泳教室
小学生通年教室と水中ウォーキングが大人気。大人のための水泳教室マスターコース(9~10月)現在追加募集中です。

6 高円寺体育館

〒166-0003 杉並区高円寺南 2-36-31
TEL 03-3312-0313 FAX 03-3312-0312
交通 地下鉄丸ノ内線「東高円寺駅」から徒歩5分



フットサル
地元の高円寺地域との連携で行っている様々な活動の中で定着してきたフットサル。夜間(または早朝)枠で自由に参加できます。

7 妙正寺体育館

〒167-0033 杉並区清水 3-20-12
TEL 03-3399-4224 FAX 03-3399-4210
交通 西武新宿線「井荻駅」から徒歩10分、JR・地下鉄丸ノ内線「荻窪駅」北口から関東バス「下井草駅(荻10)」行き10分「妙正寺池」下車徒歩2分



テニス教室
体育館ですがテニスコートが2面あります。テニス連盟・区内のテニスクラブのコーチによるテニス教室を開催しています。

8 松ノ木運動場

〒166-0014 杉並区松ノ木 1-3-22
TEL 03-3311-7410 FAX 03-3311-4420
交通 ●京王井の頭線「永福町駅」から関東・京王バス「新高円寺駅(新02)」または「高円寺駅(高45)」行き10分「都立和田堀公園」下車徒歩1分 ●丸ノ内線「新高円寺駅」から関東・京王バス「永福町駅(新02)(高45)」10分「都立和田堀公園」下車徒歩1分



野球大会
区内・都内のさまざまな野球大会が行われます。年に一度のシニア野球では、選歴とは思えない若々しいプレーが見られます。

●この他に、区の体育施設には上井草スポーツセンターがあります。(上井草 3-34-1 ☎3390-5707)
●高井戸温水プールは、改修工事のため2012年4月まで休止しています。

トップアスリート訪問

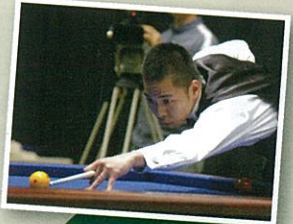
TOP ATHLETE

interview



鈴木 剛 さん
2010年 広州アジア大会 ビリヤード競技 男子スリークッションシングルス 金メダリスト、杉並区スポーツ栄誉賞受賞
1970年生まれ 杉並区ビリヤード連盟副理事長 ビリヤードカフェ Roots 経営

ビリヤードを始めたのは
いわゆる運動音痴だった高校生の時、友だちと一緒に遊びでビリヤード場に行ったのがきっかけでした。昼食を抜いてその500円でゲームセンターの感覚で通いました。その後競技としてのビリヤードを知り、24歳でプロに。
試合は1試合1時間半ほど
筋力を使うわけではないですが、かなり疲れるし何試合もすると1日2キロやせることもあります。脳が糖分を使うからだと言われていて、試合中にはチョコレートや角砂糖を食べます。
利き腕の右腕では重い物は持ちません
日頃はトレーニングというより、お店でお客さんの球を見るようにしています。球の動きをみたりシミュレーションをしたり。キュー(長い棒)は500gしかなく腕力が強すぎるとはむしろだめなので、カバンも左手で持ちます。
“メンタルは鍛えられない”が持論
メンタルの弱い人間は何をやっても弱い。唯一、それは勝つことで鍛えられると思っています。弱いまま勝って初めて、弱い自分にさよならができる。“勝つまでやる辛抱”が肝心。メンタルの弱いことを自分で認められるようになると、上手に開き直れるんですよ。仕方がないという覚悟、ほどよいリラックス状態が大切です。
ビリヤード場は社交場
これからの自分の役割は、ビリヤードの楽しみを世間一般に広めていくことだと思っています。



阿佐ヶ谷パールセンター
「ビリヤードカフェ Roots」
☎5378-2778
初心者のレッスン
随時受付中

子ども向け教室 Kids

教室名	日程	時間	対象	受講料	広報掲載予定	
荻窪体育館	Sunday! 親子体操Ⅱ ①そら組 ②ほし組	10月2日～24年3月25日 (24年1/1を除く毎週日曜日) 全20回	① 10:00～11:00 ② 11:00～12:00	① 3歳～5歳未満の幼児とその保護者 ② 1歳半～3歳未満の幼児とその保護者	15,000円	9月1日 掲載済
	親子リズム体操Ⅱ ①きりん組 ②りす組	10月17日～24年3月12日 (24年1/9を除く毎週月曜日) 全20回	① 10:00～11:00 ② 11:00～12:00	① 3歳～5歳未満の幼児とその保護者 ② 1歳半～3歳未満の幼児とその保護者	15,000円	9月11日 掲載済
高円寺体育館	bjリーグ公認 ジュニアバスケットボールスクール	9月15日～24年3月22日 (毎週木曜日)	17:00～19:00	小学3～6年生	月額4,000円	追加募集中
高円寺体育館	苦手にチャレンジ とび箱・マット運動Ⅱ	10月30日、11月5・13・19・27日、12月3日 全6回	9:00～11:00	小学1～4年生	4,200円	9月21日
	親子チャレンジ体操ババママとアスレチックⅢ ①パンダクラス ②コアラクラス	24年1月14・28日、 2月11・25日、3月10・24日 全6回	① 9:00～10:00 ② 10:00～11:00	① 3歳～4歳児と保護者 ② 2歳児と保護者	4,500円	11月21日
下高井戸運動場	朝日新聞親子サッカー教室	10月22日(土)	10:00～12:00	小学1～3年生と保護者	無料	9月21日
	かけっこクリニック～冬の特訓	24年2月5日～26日 (毎週日曜日) 全4回	11:00～13:00	小学生	4,000円	1月11日
和泉小学校 和泉中学校	和泉ラグビースクール	9月16日～24年3月17日 (毎週土曜日)	8:30～10:00	小学生	月額4,000円	追加募集中

フィットネス・武道 Fitness

※託児は3才～就学前のお子さんです。事前申込が必要です。

教室名	日程	時間	対象	受講料	広報掲載予定	託児	
荻窪体育館	マタニティヨガⅡ	10月15日～12月24日 (11/12を除く毎週土曜日) 全10回	10:00～11:30	妊娠4か月～ 出産直前の方	8,000円	9月11日	◎
	産後エクササイズ	10月15日～12月24日 (11/12を除く毎週土曜日) 全10回	11:30～13:00	出産後1年以内の母親と 生後12か月までの赤ちゃん	8,000円	9月11日	◎
	現役プロスポーツ選手が教える! ボディセルフケア	11月10日～24年1月26日 (12/29・24年1/5を除く毎週水曜日) 全10回	19:00～20:30	16歳以上の方	7,500円	10月11日	◎
	はじめてバレエⅢ ①入門クラスA ②入門クラスB	24年1月12日～3月29日 (毎週木曜日) 全12回	① 9:00～10:30 ② 10:30～12:00	16歳以上の女性	12,000円	12月1日	◎
	しなやかにバレエⅢ (初・中級クラス)	24年1月12日～3月29日 (毎週木曜日) 全12回	12:00～13:30	16歳以上の女性	12,000円	12月1日	◎
	京劇俳優が教えるやさしい太極拳Ⅲ ①コース ②コース	12月7日～24年3月28日 (1/4と第3水曜日を除く毎週水曜日) 全12回	① 10:00～11:00 ② 11:00～12:00	16歳以上の方	6,000円	11月1日	◎
	ルーシーダットンⅢ (タイ式ヨガ) ①コース ②コース	24年1月10日～3月27日 (毎週火曜日) 全12回	① 19:00～20:00 ② 20:00～21:00	16歳以上の方	6,000円	12月1日	◎
	ZUMBAⅢ ①コース ②コース	24年1月4日～3月28日 (第3水曜日を除く毎週水曜日) 全10回	① 19:00～20:00 ② 20:00～21:00	16歳以上の方	5,000円	12月1日	◎
	ピラティスナイトⅢ ①コース ②コース	24年1月16日～3月26日 (毎週月曜日) 全11回	① 19:00～20:00 ② 20:00～21:00	16歳以上の方	5,500円	12月1日	◎
	ヨガⅢ ①コース ②コース	12月6日～24年3月20日 (12/27・1/3を除く毎週火曜日) 全14回	① 10:00～11:00 ② 11:00～12:00	16歳以上の方	7,000円	10月21日	◎
妙正寺体育館	骨盤ウォーキング in 桃井原っぱ	10月29日(予備日30日)	10:00～12:00	16歳以上の方	500円	10月1日	×
	女性をみがくボクシング教室	24年2月17日～3月23日 (毎週金曜日) 全6回	19:00～20:00	16歳以上の女性	3,000円	1月11日	◎
高円寺体育館	元プロ直伝! 基礎から学ぶ ボクシング入門	24年2月17日～3月23日 (毎週金曜日) 全6回	20:00～21:00	16歳以上の男性	3,000円	1月11日	◎
	いきいきスポーツ健康教室	24年1月6日～3月23日 (毎週金曜日) 全12回	9:00～11:00	16歳以上の方	6,000円	11月21日	◎
永福体育館	ヨガ・ウォーキング教室(予定)	24年1月20日～2月24日 (毎週金曜日) 全6回	19:00～21:00	16歳以上の方	4,500円	12月1日	◎
	女性のためのボクシングフィットネス	11月1日～24年1月24日 (24年1/3を除く毎週火曜日) 全12回	11:00～13:00	16歳以上の女性	7,200円	9月21日	◎
永福体育館	シアターダンス	12月1日～24年1月26日 (12/29を除く毎週木曜日) 全8回	15:00～17:00	16歳以上の方	4,000円	10月21日	◎

球技・ゲーム Ball Game

教室名	日程	時間	対象	受講料	広報掲載予定	託児	
荻窪体育館	チャレンジ! 卓球教室(初心者クラス) ※初めてから1年未満の方	24年1月20日～3月9日 (毎週金曜日) 全8回	13:00～15:00	16歳以上の方	6,000円	12月11日	◎
	チャレンジ! 卓球教室(経験者クラス)	24年1月20日～3月9日 (毎週金曜日) 全8回	13:00～15:00	16歳以上の方	6,000円	12月11日	◎
大宮前体育館	中級・上級者バレーボール講習会(9人制)	10月28日～12月2日 (毎週金曜日) 全6回	15:00～17:00	16歳以上の女性 (チーム単位)	1チーム 30,000円	9月21日	◎
	初心者バドミントン教室	24年1月26日～3月15日 (毎週木曜日) 全8回	11:00～13:00	16歳以上の方	6,000円	12月21日	◎
妙正寺体育館	バスケットボールルール審判講習会	9月25日(日)	13:00～17:00	16歳以上の方	1,000円	8月21日 掲載済	×
	秋の初級者硬式テニス教室(金曜コース)	10月21日～12月9日 (予備日16日毎週金曜日) 全8回	11:00～13:00	16歳以上の方	6,500円	9月21日	◎
高円寺体育館	中級者硬式テニス教室Ⅱ	24年2月5日～3月11日 (予備日18日毎週日曜日) 全6回	9:00～11:00	16歳以上の方	6,000円	1月11日	◎
	エンジョイ卓球教室 初級者・中級者	11月7日～12月12日 (毎週月曜日) 全6回	15:00～17:00	16歳以上の方	4,500円	10月1日	◎
永福体育館	中級者バドミントン教室	24年2月1日～3月21日 (毎週水曜日) 全8回	13:00～15:00	16歳以上の方	6,000円	12月11日	◎

その他 Others

※詳細は「広報誌すぎなみ」をご覧ください。

教室名	日程	時間	対象	受講料	広報掲載予定	
井荻中学校	保護者・指導者向けセミナー 「元オリンピック選手による走り方の理論と実践」	①理論9月25日 ②短距離走10月1日 ③長距離走10月2日	10:00～12:00	16歳以上の方	無料	9月1日 掲載済
高円寺体育館	保護者・指導者向けセミナー 「中高齢者のフィットネスの指導」	12月11日(日)	13:00～15:00	16歳以上の方	無料	11月11日
サッカー観戦	FC東京「AJINOMOTO Day」親子観戦	10月16日(日)	13:00キックオフ	区内在住で小学生の親子100組200名ご招待		9月1日 掲載済
	東京ヴェルディ「杉並区サンクスマッチ」	11月6日(日)	16:00キックオフ	区内小学生無料ご招待(同伴保護者割引あり)		10月1日

「児童等の言動は、保護者の責任である」として、保護者の責任を明確に示す。また、児童等の言動は、保護者の責任である」として、保護者の責任を明確に示す。

個人利用

高円寺 高円寺体育館 妙正寺 妙正寺体育館 大宮前 大宮前体育館 永福 永福体育館 荻窪 荻窪体育館

事前の申し込み
不要!

時間 午前 9:00~13:00 午後 13:00~17:00 夜間 17:00~21:00

直接体育館へお越しください。用具は各会場で無料で貸出しています。タオル、ウェア、室内シューズは各自お持ちください。

個人利用 大人 200円/回
小・中学生 100円

※愛の手帳、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳等をお持ちの方は減額されます。手帳をご提示ください。

会場	日程	時間
高円寺	第1日曜	午前
	第1日曜	午後★
	第3水曜	午後
	第3日曜	午後
妙正寺	第4土曜	午前
	第1水曜	午後
	第2土曜	午前★
	第3水曜	午後
大宮前	第3日曜	午前★
	第1日曜	午前★
	第1水曜	午前
	第3水曜	午前
永福	第1水曜	夜間
	第1日曜	午前★
	第2土曜	午後
	第3日曜	夜間
荻窪	第4土曜	午前★
	第2水曜	夜間
	第3日曜	午前
	第4土曜	午後★

会場	日程	時間
高円寺	第3日曜	午前★
	第4土曜	午前
妙正寺	第1水曜	夜間
	第2土曜	午前
	第3水曜	夜間
大宮前	第1日曜	午後★
	第2土曜	夜間
	第3水曜	午後
	第3日曜	午後★
永福	第1水曜	夜間
	第1日曜	夜間
	第2土曜	午前★
荻窪	第3日曜	午前★
	第1日曜	午後★
	第2土曜	夜間★

会場	日程	時間
高円寺	第1水曜	夜間
	第1日曜	夜間
妙正寺	第2土曜	午後
	第1日曜	夜間
	第2土曜	夜間
大宮前	第3日曜	夜間
	第4土曜	夜間
	第1水曜	夜間
	第4土曜	夜間
永福	第2土曜	夜間
	第3水曜	夜間
	第3日曜	午後
	第4土曜	夜間

会場	日程	時間
高円寺	第1日曜	午後★
	第3日曜	午後
	第1水曜	午後
妙正寺	第2土曜	午後★
	第4土曜	午後
大宮前	第4土曜	午後
	第4土曜	午後
荻窪	第4水曜	午後
	第4水曜	午後

会場	日程	時間
(会場: 荻窪体育館武道場)		
空手	第1日曜	午前
	第4土曜	午前
	第1日曜	午後
	第2土曜	午前
合気道	第3日曜	午前
	第4土曜	夜間
	第1日曜	午前
	第3日曜	午前
居合道	第4土曜	午前
	第1日曜	午前
	第3日曜	午前
	第4土曜	夜間
太極拳	第2土曜	午前
	第3日曜	午前
なぎなた	第2土曜	午前
	第3日曜	午後★
柔道	第2土曜	夜間
	第2土曜	夜間

会場	日程	時間
高円寺	第2土曜	午前
	第3水曜	午後
	第3水曜	午後
妙正寺	第3水曜	午後
	第1水曜	午後
大宮前	第1日曜	午後
	第4土曜	午後
永福	第1日曜	午後
	第4土曜	午後
荻窪	第3日曜	午後★
	第3日曜	午後★

★スポーツアドバイザー配置日
初めての方でも、スポーツアドバイザーがサポートします。

自由参加型

区内在住・在勤・在学で16歳以上の方が参加できます。事前の申込み不要。1回でも参加できます。

施設名	教室名	日程	時間	対象	受講料	広報掲載予定
杉十小温水プール	脂肪燃焼アクア	9/8.27 10/13.25 11/10.22 12/8 1/12.24 2/9.28 3/8	10:00~11:00	16歳以上の方	1回500円	偶数月21日号
	ウォーキングタイム	9/13.17.22 10/1.11.27 11/5.8.19.24 12/3.13.17.22 24年 1/7.10.21.26 2/4.14.18.23 3/3.17.20.22	10:00~12:00	16歳以上の方	入場料のみ	偶数月21日号
	大人のための泳力アップ初級	毎月第1・2・3日曜日	10:00~11:00	16歳以上の方	入場料のみ	奇数月21日号
	大人のための泳力アップ中上級	毎月第4日曜日	10:00~11:00	16歳以上の方	入場料のみ	奇数月21日号
	ワンポイントレッスン	毎週日曜日	11:00~12:00	小学生以上	入場料のみ	奇数月21日号
下高井戸運動場	個人フットサルナイトⅠ	10月11日~12月20日第2・4火曜日(12月は第1・3火曜日)	19:00~21:00	16歳以上の方	1回500円	9月21日号
	個人フットサルナイトⅡ	24年1月10日~3月27日(第2・4火曜日)	19:00~21:00	16歳以上の方	1回500円	12月11日号
	ゴールキーパースクールⅠ	10月11日~11月22日(第2・4火曜日)	19:00~21:00	中学生以上	1回400円	9月21日号
	ゴールキーパースクールⅡ	24年1月10日~2月28日(第2・4火曜日)	19:00~21:00	中学生以上	1回400円	12月11日号
永福体育館	バスケットボールフリースクール	24年1月7日~3月17日(第1・3土曜日)	19:00~21:00	16歳以上の方	1回500円	12月1日号
妙正寺体育館	バスケットボールスクール	9月~11月(第1・3土曜日)	19:00~21:00	16歳以上の方	1回500円	掲載済

楽しく健康タイム

参加費: 1回1時間300円・2時間連続受講は500円

区内在住・在勤・在学で16歳以上の方が参加できます。事前の申込み不要。1回でも参加できます。

施設名	教室名	日程	時間	対象	受講料	広報掲載予定
荻窪体育館	楽しく健康タイム ①骨盤体操でゆがみ調整 ②骨盤体操で深層筋アップ	10/5~12/28第3を除く毎週水曜日	①11:00~12:00 ②12:00~13:00	一般区民	300円 連続500円	9月21日号
	楽しく健康タイム ①ゆったり気功ヨガ ②全身のびのびヨガ	24年1/11~3/28第3を除く毎週水曜日	①11:00~12:00 ②12:00~13:00	一般区民	300円 連続500円	12月21日号
大宮前体育館	楽しく健康タイム ①腹筋を鍛えるピラティス ②脚を鍛えるピラティス	10/8~12/24 第2・第4土曜日	①11:00~12:00 ②12:00~13:00	一般区民	300円 連続500円	9月21日号
	楽しく健康タイム ①エアロビクス ②かんたん脳トレエアロ+全身ストレッチ	24年1/14~3/24 第2・第4土曜日	①11:00~12:00 ②12:00~13:00	一般区民	300円 連続500円	12月21日号
高円寺体育館	楽しく健康タイム ①冬の冷え対策 ②リラックスヨガ	10/4~12/20 第1・第3火曜日	①11:00~12:00 ②12:00~13:00	一般区民	300円 連続500円	9月21日号
	楽しく健康タイム シアターダンス	24年1/17~3/20 第1・第3火曜日	①11:00~12:00 ②12:00~13:00	一般区民	300円 連続500円	12月21日号
妙正寺体育館	楽しく健康タイム リラックスヨガ・全身ヨガ	9・10・11月の第2・4木曜日	①11:00~12:00 ②12:00~13:00	一般区民	300円 連続500円	掲載済
永福体育館	美しい姿勢作りⅠ・Ⅱ	9/21, 10/5, 19, 11/2, 16	①13:00~14:00 ②14:00~15:00	一般区民	300円 連続500円	掲載済

スポーツ用品の専門店
株式会社 **ワニススポーツ**
久我山駅から徒歩3分
☎03-3332-7415
東京都杉並区久我山 2-12-9
お気軽にお問い合わせ下さい。
●各種ニュースポーツ用品
取扱い
●区内チームさんに
直接お伺いいたします。
杉並でお世話になって35年。
これからも区民の皆さんと歩んでいきます。

卓球を始めてみませんか?
クニヒロ卓球
初心者の方
熱烈大歓迎
卓球教室・個人レッスン
卓球用品販売・ジュニアスクール
クニヒロ卓球 検索
杉並区上荻 1-18-13 B1F
☎03-3393-2731
JR荻窪駅西口より徒歩3分

Vim Sports Avenue
http://vimsports.net
★地域の方の健康をサポートする
総合スポーツクラブ
★子供の成長を手助けする
スイミングスクール
ヴィムスポーツアベニュー
〒168-0081
東京都杉並区宮前 2-10-4
TEL 03(3335)6644
E-mail:vim-f@siren.ocn.ne.jp
マイスポーツをご覧の方は
事前予約にて施設体験が可能です。