



# MySports マイスポーツ すぎなみ

2012 Vol.1

(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/



## サッカーなでしこジャパン

FIFA女子ワールドカップ

# 岩清水 梓選手



2月21日、区立高井戸東小小学校でサッカー日本代表・なでしこジャパンの岩清水梓選手(日テレベレーザ所属)のトークショー&サッカー教室が行われました。交流授業では、「サッカーをはじめたきっかけは?」「サッカーを辞めたいと思ったことは?」「好きな食べ物は何?」などのたくさんの質問に、「辞めたいと思ったことはある。でも、続けることは難しいけど大切なことです。」「試合前にはお米を食べて、大きな選手に負けないように力をつけます」と答えてくれました。

退場時には児童とハイタッチでコミュニケーション。その後、6年生を対象としたサッカー教室では、児童の中に入って手つなぎサッカーや、クラス対抗のミニ



繊細なボールさばきで生徒をかわす

ニゲームに参加。岩清水選手のシュートのブロックや、周りを活かすパスなど一流のプレーを目の当たりにし、児童からは「さすが」という声が上がりました。最後に岩清水選手から、「みんなが仲良くなるためにも、サッカーはボール一つで楽しめるので、ぜひまた楽しんでください。」と笑顔で子どもたちへのメッセージがありました。

### ● 専門家派遣事業

杉並区スポーツ振興財団では杉並区の各学校、児童館と連携を図り、トップアスリートや各種目のプロコーチを授業やイベント等に派遣する「専門家派遣事業」を行っています。子どもたちが一流選手とふれあい、身体を動かす楽しさを感じるきっかけをつくることを目的としています。当財団ではこの事業を平成21年度から実施しています。事業を通して「スポーツ好き」な子どもを増やし、子どもの頃から体を動かす習慣の形成や、体力・基礎運動能力の向上を図るとともに目標や夢を持ち、仲間と協力しながら目標に向かって一生懸命になれる「心」を育てていきたいと考えています。

### この「専門家派遣事業」

では各種スポーツ教室や運動・食育セミナーなど、様々なニーズに対応した事業を展開しています。今後



全校生徒とハイタッチ



## トップアスリートにききました

interview



渡辺タカヒロ さん

インターハイ400mで優勝、高校記録を樹立。1992年、バルセロナオリンピックに400m走で出場。1970年生まれ。愛媛県出身。

### Q. 陸上競技を始めたきっかけは

A. 愛媛県の山奥で育ち、中学の時スポーツテストを受けたら記録がよかったのもそのまま全国大会に。でも陸上部がなかったので高校で練習させてもらい、中3で県一位になりました。

### Q. その力はどこで?

A. 幼稚園のときに、父に連れられて祖父の家までほぼ毎日走っていました。3~4kmでしょうか。毎日行って、生卵を飲んで帰るという生活でした。今は飲まないですよ。(笑)中1の時にはすでに身長が180cm、中3で185cmでした。

### Q. オリンピックの後は

A. サラリーマンになりたいと26歳で陸上を引退しました。(笑)しかし、この自分ができるのはやはり陸上の指導だと思い、早稲田大学のコーチになりました。

### Q. 早く走るコツは

A. 早く走るためには、ラクに力を抜いて走る必要があります。気持ちよく楽しそうに走れば、走ることが好きになりうまくなる。でも、すぐにタイムとして結果は出てきません。うまく走れるようになったら早くなるんです。遊びの中で楽しく走れる環境がよいですね。



下高井戸運動場で、小学生のかけっこクリニックを開催しています。

### ● 箱根駅伝のヒーロー 柏原竜二さん(東洋大学) は、すばらしい人

2月12日、いわきサンシャインマラソンに行つて、柏原くんのご一緒してきました。彼はいわき市出身ですが、本当にいい人で、しかもマスコミに対しても誰に対しても飾つたりしない人です。全国からいわきを応援しようという7800人ものランナーが集まったのですが、彼は自分の走る区間が終わると最後まで市民ランナーの皆さんと、自らハイタッチをしていました。若いのに人間的にもすばらしいと思いました。



講演後は最後まで出口で区民の皆さんと記念撮影や握手をしてくださいました。


### 増田明美さんの講演会が

杉並区体育協会と当財団の共催事業として、2月17日セシオン杉並において、増田明美さんの講演会が行われました。

増田さんは、以前西荻窪に住まわれていたそうで、講演はとても身近な話題から始まりました。当時は、善福寺川沿いや神田川沿いを走られていたそうです。いつも選手に愛のある解説をなさる増田さんですが、そのお人柄とおりのお話でした。

### ● 挫折を知ったからやさしくなれる

私は期待されて出場したオリンピックで思うように走れなくて、格好悪い、恥ずかしくていやだという気持ちでいっぱいになって途中棄権してしまいました。当時はひどいこともたくさん言われましたが、その挫折から立ち直れたのは、手紙で励ましてくださった多くの方のおかげです。今読売新聞で人生相談の回答者をさせていただいていますが、その原点には自分の経験があります。




# 応援します!

## あなたのスポーツライフ

今までスポーツに縁がなかった方も気軽に楽しみながら、健康増進を図れるようサポートします。

スポーツを楽しむ仲間同士の交流の場として、イベントや教室を開催しています。その中の取組みを一部ご紹介いたします。



### 荻窪体育館

#### ●今年も杉並区のアイドル・ナミーズ

『西武ドーム』センターバックスクリーンから、大きな拍手とともに、子どもたちがナミーズカラーのコスチュームでほんぽんを振りながら勢い良くグラウンドに飛び出してきました。さあ元氣よくチアリーダーイングの本番です。

西武ライオンズ球団主催杉並区感謝デーの一幕です。昨年は夏の西武ドーム球場でのパフォーマンスをはじめ、秋には味の素スタジアムでのヴェルディサンクスマッチなど多くのイベントに出演しました。夏祭りや、子ども祭りなど、地域の催しにも引っぱりだこ。地域貢献にも一役買っています。年長児から6年生まで男の子も含めて、160人。季節の移ろいととも、高度な技を覚え、演技もメキメキ上達！ そのような成長過程がみられることは荻窪体育館職員喜びです。保護者の方々も、イベントでの我が子の踊りを楽しそうにご覧になっています。

日本チアリーダー協会認定指導者による丁寧な指導で、子どもたちも明るく・仲良く・楽しく練習しています。火曜日、金曜日の荻窪体育館は真夏の海辺のような歓声につつまれ、私たちが元気にさせてくれます。さあ、今年はこの街のどのイベント会場で、元氣なパフォーマンスをみせてくれるでしょうか。

### 大宮前体育館

#### ●めざせオリンピック!! フェンシング教室

杉並のフェンシング協会指導のもと、将来のオリンピック選手候補を育てる夢のある教室です。

北京オリンピックで脚光をあびたフェンシングの楽しさを体験してもらおうことにより、今まで馴染みが薄かったスポーツに親しみ、からだを動かすきっかけを作ります。

マスクを装着し、剣を持って凛々しい姿に変わります。ルールはすべてフランス語! お父さんやお母さんにもわからない単語が飛び出すかも…。

また、フェンシングの「礼に始まり、礼に終わる」という騎士道に基づく考え方を通じて、礼儀を学ぶ機会にもなります。通年の教室でフェンシングを通して小・中学生の心と体を育てていきます。



### 下高井戸運動場

#### ●ママさんサッカーチーム「フォルツァ下高井戸」を通じて毎日をエンジョイしています!

下高井戸運動場「女性のためのサッカー教室」卒業生を中心に結成されて5年。5人から始めた活動が、今では26人! サッカーなんてしたことなかった普通の主婦が「なでしこ」とまではいかないけれど(笑)めきめき腕を上げています。

プレーもさることながら、PTAや会社とは違う仲間ができたのが本当に嬉しい! 大人こなつてから、一着一着が嬉しすぎるくらい。

### 妙正寺体育館

#### ●女性にも大人気! ボクシング教室

一昨年から開催されたボクシング教室も今年で3回目になります。男らしい男性の教室を…の発想でしたが、今や女性も男らしさを知り、女らしさを磨くボクシング教室として参加者が増えています。

普段、体験する機会のないボクシング教室だけに、興味本位で受講する方、ダイエットを目指す方、若い時にやってみたかったが出来なかった方と、受講のきっかけは様々です。

教室終了時のアンケートの中では、参加者の想いやボクシングへの親しみ、講師への感謝の言葉が綴られていました。

参加者の声の一部をご紹介します。

**70歳男性:**「学生時代ジムに通う男と一緒に飲んだ時に、練習の話を聞き一刻ボクシングに関心を持ったが、身長とリーチの無さにあきらめ、そのままにしていた。心の隅に当時の彼の活き活きとした会話があったのか、広報を見て即応募。年が年だけに期待はしていませんでしたが、ボクシング入門楽しく続けられました。アリガトウ。」

**20歳男性:**「2kgやせました。前回と合わせて5kg減。あとボクシングが好きになりました。」

**40歳男性:**「初めての格闘技楽しめました。」

**60歳男性:**「ボクシングをとっても身近に感じるようになりました。講師の指導が丁寧で分かりやすく、良かった。」

妙正寺体育館では他に、体育館内の教室以外に、人工芝テニスコート2面を完備し、初級者中級者ジュニアのテニス教室を開催しています。皆様に親しまれる体育館をめざします。



### 松ノ木運動場

●松ノ木運動場では地域情報誌・ブログで情報発信!

松ノ木運動場では、2011年7月より地域

教室名	日程	時間	対象	受講料	広報掲載予定
高円寺 トータルスポーツ教室 I	5月13日～6月16日(隔週土・日曜日)	全8回	9:00～11:00	小学生	4,200円 3月21日
高円寺 親子チャレンジ体操 II	7月14日～9月22日(隔週土曜日)	全6回	9:00～11:00	幼児とその保護者	4,500円 6月1日
永福 小学生放課後チャレンジスポーツ	6月～3月(第1水曜日)	全9回	15:00～17:00	小学生	無料 5月21日
永福 親子リトミック教室	6月4日～7月9日(毎週月曜日)	全6回	9:30～10:30	幼児とその保護者	4,500円 5月1日
荻窪 なぎなた KIDS & Jr	5月19日～3月30日(隔週土曜日)	全24回	13:00～15:00	小・中学生	月1,000円 4月11日
松ノ木 ボールで遊ぼう! (野球教室)	6月12日～7月17日(毎週火曜日) (予備日7/24・31)	全6回	15:30～16:30	未就学児	3,000円 5月1日
杉十小 幼児水なれシリーズ I	5月8日～6月26日 (5/29・6/5を除く毎週火曜日)	全6回	16:00～17:00	5～6歳	5,000円 4月1日
杉十小 小学生めざせ25シリーズ I			17:00～18:00	小学1・2・3年生	
妙正寺 ジュニア硬式テニス教室	7月27日～8月29日(毎週水・金曜日)	全8回	15:00～17:00	小学生	8,000円 6月21日

教室名	日程	時間	対象	受講料	広報掲載予定	託児
高円寺 ミニテニス教室	7月5日～8月2日(毎週木曜日)	全5回	9:00～11:00	一般区民	2,500円 6月1日	○
高円寺 バウンドテニス教室	7月5日～8月2日(毎週木曜日)	全5回	9:00～11:00	一般区民	2,500円 6月1日	○
下高井戸 女性のためのサッカー教室	5月10日～6月14日(毎週木曜日) (予備日6/21)		11:00～13:00	女性	3,000円 4月1日	○
妙正寺 バスケットボールルール・審判講習会	6月10日(日)	全6回	13:00～17:00	一般区民	1,000円 4月21日	×
妙正寺 中級者硬式テニス教室 I	6月17日～7月22日(毎週日曜日) (予備日7/29)	全6回	9:00～11:00	一般区民	6,000円 5月11日	○
松ノ木 初心者硬式テニス教室	5月12日～6月30日(毎週土曜日) (予備日7/14・21)	全8回	9:00～11:00	一般区民	6,500円 4月1日	×
大宮前 はじめてみよう! バドミントン	6月1日～7月20日(毎週金曜日)	全8回	15:00～17:00	一般区民	6,000円 5月1日	○

## 西武ライオンズ 感謝デー

●試合について  
① 6/2(土) 13:00～  
対 横浜 DeNA ベイスターズ  
② 6/24(日) 13:00～  
対 オリックス・バファローズ  
①は杉並区単独開催 ②は他区との合同

●感謝デー料金  
1,200円 (1・3塁内野指定席 B)  
※正規料金 3,000円 (当日)  
※満席の場合は、内野自由席になります。

●広報掲載予定 5月11日号



春の恒例、片山ミキ先生による「春の楽らく健康タイム」。毎年「好評をいただいています」。

春は、緩い暖かさとは寒の戻りのくり返し。身体自身も縮んだり伸びたり…それを「不調かな」と感じる人も多いと思います。そんな方々に、是非お奨めしたいのが片山先生の体操教室です。


**I 膝・腰痛予防改善**…無理せず日常の中で気をつけることができるストレッチを。

**II おなかすっきりシェイプ**…体の幹を意識するところから始めます。

片山先生は、ピラティスインストラクターでもあり、今巷で人気急上昇の「プライマリウォーキング」の講師でもあります。プライマリウォーキングを交えながら、膝・腰痛予防し、おなかもスッキリシェイプできる(かもしれない!)当館の楽らく健康タイムは是非いらしてください。

※プライマリウォーキングはフィットネスウォーキングと異なり、体から余計な力をうまく抜いて美しく歩くことを目的としています。

### ●楽らく健康タイム 事前申込のいらない 健康プログラム



笑顔でいい汗かいて  
いる私たちを見て  
みて下さい。あな  
たのちよとの勇気が  
新たな世界の扉を開  
けます。一緒に1つの  
ボールを追いかけま  
しょう。ご参加お待  
ちしてま〜す!

### 高円寺体育館

と、心を通わせる仲間ができるなんて思ってもみませんでした。まるで学生の「体育会サッカー部」みたい!! 食事をしたり、子どもの事で情報交換したりしています。

住コーチはグラウンドでは時に厳しいけれど、普段はとても優しい素敵なコーチです。他にも2名のコーチが熱いサポートしてくれています。

### ●シレイプアップアクア

講師の金田光代先生にアクアの魅力を知りました。

『水中運動』近年増々需要が高まっていますね。その人気ぶりは老若男女問わず広がりを見せていて嬉しい限りです。私がアクアに携わって、もうすぐ19年になります。

水は体を柔らかくします。例えば障がいや加齢等で関節が拘縮(こうしゆく)している方も水の中では伸ばすことが出来ます。

水面では横にまっすぐに浮くこともできません。すると同時に内臓も浮き、全身がリラックスします。こんなこと陸上では体験できませんよね。そして体幹がしっかりして片足立ちも上手になりバランス機能も改善されます。それは日常の転倒予防にもつながり、生活の質も豊かになります。

さらに諸関節、循環器や代謝系のリスクを持つ人、肥満や減量に関心がある方も水中運動なら自分で運動強度、運動量を調節しながら筋トレや有酸素運動ができます。

健康は水の中にあり、と言っても過言ではありません。

どうか皆様も一緒に、一生現役で水中運動を是非続けていきましょ。私と一緒に水中運動を楽しみましょう。



### 杉並第十小学校温水プール

情報誌「まつのきすたいる」の発行を開始し、2012年3月で第9号になります。


地域に愛されるスポーツ施設を目指して、「大会・教室の報告」、「野球及びテニスの団体紹介」、「投稿・二味同心」、「地域で活躍する人々」などを掲載しています。

約300部を印刷し、杉並区の体育施設だけでなく、松ノ木地域の商店会、町会、学校、ゆうゆう館、郷土博物館などで手にとることが出来ます。

団体紹介の第1回目は、写真にあるように「CLIMAX BASEBALL CLUB」で、その後、9つの団体を紹介しました。また、野球やテニスのご利用者からの投稿を載せる二味同心(同じ目的をもって集まり、心を一つにする仲間)というコーナーも連載中です。

松ノ木運動場では、地域情報誌の他に、ブログ「ぱていお(中庭というスペイン語)」でも運動場、及び、地域の情報を発信しています。「お客様の声」、「他地域のスポーツ施設」、「松ノ木物語」などの情報が満載です。

松ノ木運動場は、スポーツをすることだけでなく、観ること、そして、(地域のスポーツを)育てることを目標に、地域情報誌・ブログを続けていきます。



URL <http://matsunokiground.blog.fc2.com/>

## 春のスポーツまつり

### 永福体育館

5/13

●親子リトミック\*6月から始まる親子リトミック教室のプレイベントです。

●シアターダンス\*なじみの深い曲で子どもから高齢者まで楽しく踊れます。

●ダブルダッチ\*東洋大学跳舞人(とぶんちゅ)のデモンストレーションと体験。

●カポエイラ\*カポエイラは、単なる護身術でも、舞踏でもありません。たとえば蹴り。カポエイラの蹴りは武術でありながら華やかな舞踏でもあります。さらにカポエイラは音楽、儀礼など様々な要素を含んでいます。ブラジルの文化に触れてみませんか。

そのほかにもJA杉並の産直野菜の販売、フリーマーケットも同時開催。お楽しみに!



## 新年度募集の教室

5月以降開始の教室

杉並区スポーツ振興財団では、区内8施設でさまざまなスポーツ教室を開催しています。お申込み方法等、詳細については「広報すぎなみ」及び当財団ホームページをご覧ください。(4月開始の教室については、広報すぎなみ3月1日号・11日号・21日号に掲載)

※託児は2才~就学前のお子さんです。1回500円。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	
妙正寺 プライマリウォーキング in 妙正寺公園	5月17日(木)(予備日5月31日)	10:00~12:00	一般区民	500円	4月11日	×	
妙正寺	女性をみがくボクシング教室	6月8日~7月13日(毎週金曜日)	16歳以上の女性	3,000円	4月21日	○	
	基礎から学ぶボクシング入門(男性)	6月8日~7月13日(毎週金曜日)	16歳以上の男性	3,000円	4月21日	○	
大宮前	はじめてフラ(フラダンス初心者向け)	8月6日~10月1日(毎週月曜日)	16歳以上の女性	4,000円	7月1日	○	
永福	健康太極拳	6月7日~7月12日(毎週木曜日)	一般区民	4,500円	5月1日	○	
杉十小	わくわくアクア	5月12日~6月16日(毎週土曜日)	一般区民	5,000円	4月11日	×	
萩窪	ヨガ(①②コース)	5月8日~7月24日(毎週火曜日)	一般区民	6,000円	4月1日	○	
	ボディセルフケア	5月10日~7月26日(毎週木曜日)	一般区民	9,000円	4月1日	○	
	マタニティヨガ	5月12日~7月28日(毎週土曜日)	一般区民	9,000円	4月11日	○	
	産後エクササイズ	5月12日~7月28日(毎週土曜日)	一般区民	9,000円	4月11日	○	
	合気道教室	5月13日~9月9日(7/15・8/12・19を除く毎週日曜日)	17:00~19:00	中学生以上の方	7,500円	4月11日	○
	いきいきスポーツ教室夏の講座	6月25日~9月24日(7/16・9/3を除く毎週月曜日)	9:00~11:00	一般区民	6,000円	5月21日	○
	全12回						

# 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 上井草 上井草スポーツセンター

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

事前の申し込み  
不要!

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

## 卓球&ラージボール卓球

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1水曜	午後
	第2土曜	午前★
	第3日曜	午前★
	第1日曜	午前★
大宮前	第1水曜	午前
	第3水曜	午前
	第1水曜	夜間
	第1日曜	午前★
永福	第2土曜	午後
	第3日曜	夜間
	第4土曜	午前★
	第2水曜	夜間
荻窪	第2土曜	午後★
	第3日曜	午前
	第4水曜	夜間
	第4土曜	午後★
上井草	第1日曜	午後
	第2土曜	午後
	第3日曜	午後
	第4土曜	午前

## パドルテニス

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水曜	午後
	第1日曜	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★
上井草	第1水曜	午前

## バウンドテニス

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1水曜	午後
	第2土曜	午後★
大宮前	第4土曜	午後
	第4土曜	午後
永福	第4土曜	午後
	第4水曜	午後
荻窪	第4水曜	午後
	第2土曜	午前
上井草	第3水曜	午前

## バドミントン

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
	第1日曜	午後★
大宮前	第2土曜	夜間
	第3水曜	午後★
	第3日曜	午後★
	第1水曜	夜間
永福	第1日曜	夜間
	第2土曜	午前★
	第3日曜	午前★
	第1日曜	午後★
荻窪	第2土曜	夜間★
	第2土曜	夜間★
	第4土曜	夜間★
	第2土曜	夜間
上井草	第3日曜	午前
	第4土曜	午前

## 武道

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	午前
	第1日曜	午後
	第2土曜	午前
居合道	第3日曜	午前
	第4土曜	午前
	第1日曜	午後
	第2土曜	午前
太極拳	第3日曜	午前
	第4土曜	午前
	第1日曜	午後
	第2土曜	午前
なぎなた	第2土曜	午前
	第3日曜	午後★
	第2土曜	午後★
柔道	第2土曜	夜間
	第2土曜	夜間
剣道	第2土曜	夜間
	第2土曜	夜間
(会場:上井草スポーツセンター)		
太極拳	第2土曜	午後
	第2土曜	午後
気功	第2土曜	夜間
	第2土曜	夜間
空手	第2土曜	夜間
	第2土曜	夜間
合気道	第2土曜	夜間
	第2土曜	夜間
居合道	第4土曜	午後
	第4土曜	午後
なぎなた	第4土曜	午後
	第4土曜	午後
剣道	第4土曜	夜間
	第4土曜	夜間

## バスケットボール

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

## ミニテニス

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

## バレーボール

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

## フェンシング

会場	日程	時間
大宮前	第2土曜	夜間
	第3水曜	夜間★

## ソフトバレーボール

会場	日程	時間
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1日曜	午前★

## ソーシャルダンス

会場	日程	時間
荻窪	第1日曜	午前
	第2土曜	午後

## フットサル

会場	日程	時間
高円寺	第2土曜	夜間
	第3水曜	夜間
	第3日曜	夜間
	第4土曜	夜間
荻窪	第1日曜	夜間
	第3日曜	夜間

## ユニカール

会場	日程	時間
荻窪	第1日曜	午後★
	第2土曜	午前

★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。

※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。

## 自由参加型教室

●区内在住・在勤・在学の方が参加できます。事前の申し込み不要。1回でも参加できます。(対象欄の一般区民=16歳以上)

施設名	教室名	日程	時間	対象	受講料	広報掲載予定
永福体育館	大人の休日ヨガ	4月~10月 第1・3土曜日(全14回)	19:00~20:30	一般区民	500円	3月21日
妙正寺体育館	妙正寺バスケットボールスクール	4月7日~7月21日 第1・3土曜(全8回)	17:00~19:00	一般区民	500円	
荻窪体育館	障がい者ユニカール教室	5月13日~25年3月10日 奇数月第2日曜日(全6回)	11:00~13:00	障がいをお持ちの方	100円	4月21日
	気軽にフィットネス	5月20日~8月5日 毎週日曜日(全12回)	13:00~14:30	一般区民	500円	4月21日
大宮前体育館	ソフトバレーボール教室	4月28日~25年3月23日 毎月第4土曜日(全12回)	13:00~14:00	中学生以上	大人200円 中学生100円	4月21日
	バウンドテニス教室	4月28日~25年3月23日 毎月第4土曜日(全12回)	13:00~15:00	中学生以上	大人200円 中学生100円	4月21日
高円寺体育館	ふれあいフットサル教室	5月13日	11:30~13:00	障がいをお持ちの方	無料	4月11日
	フットサルナイト	4月~9月 毎週木曜日	21:00~23:00	一般区民	1,000円	4月11日
杉十小 温水プール	泳法ワンポイント	4月8日~25年3月24日 毎週日曜日(全54回)	11:00~12:00	小学4年生以上		4月1日
	泳力アップ 初心・初級	4月8日~25年3月17日(全31回)	10:00~11:00	一般区民	入場料(1時間につき) 大人:250円 小人(4歳~中学生):130円	4月1日
	泳力アップ 中・上級	4月29日~25年3月24日(全17回)	10:00~11:00	一般区民		4月21日
	ウォーキングタイム	4月9日~25年3月25日(全36回)	10:00~11:00	一般区民		4月1日
	アクアビクスタイム	4月9日~25年3月25日(全36回)	11:00~12:00	一般区民		4月1日
シェイプアップアクア	4月12日~25年3月28日(全19回)	10:00~11:00	一般区民	500円(入場料含む)		4月1日
下高井戸運動場	個人フットサルナイトI	4月10日~7月10日 毎月第2・4火曜日(全7回)	19:00~21:00	一般区民	500円	4月1日
	ゴールキーパースクールI	4月10日~5月22日 毎月第2・4火曜日(全4回)	19:00~21:00	中学生以上の方	400円	4月1日

## 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。事前の申し込み不要。1回でも参加できます。

施設名	教室名	日程	時間	広報掲載予定
荻窪体育館	①やさしいエアロ ②ラテンリズムダイエット	4/4~6/27 毎週水曜日(第3水曜日除く)	①11:00~12:00 ②12:00~13:00	3月21日号 6月21日号
	①ゆったり気功ヨガ ②全身のびのびヨガ	7/4~9/26		
高円寺体育館	①膝・腰痛予防改善 ②スッキリおなかシェイプ	4/3~6/19 第1・3火曜日	①11:00~12:00 ②12:00~13:00	3月21日号 6月21日号
	①骨盤体操 ②骨盤ストレッチ	7/3~9/18		
妙正寺体育館	①全身ヨガ ②ゆる体操	4/12~7/26 第2・4木曜日	①11:00~12:00 ②12:00~13:00	3月21日号 7月21日号
	①美しい姿勢作り ②骨盤ストレッチ&ウォーキング	8/9~11/22		
永福体育館	①骨盤ケア ②骨盤ストレッチ	4/4~7/18 第1・3水曜日	①13:00~14:00 ②14:00~15:00	3月21日号 7月21日号
	①②腰痛改善予防ストレッチ	8/1~10/17		
大宮前体育館	①背中シェイプアップ ②腰回りシェイプアップ	4/12~7/19 第1・3木曜日	①11:00~12:00 ②12:00~13:00	3月21日号 7月21日号
	①二の腕シェイプアップ ②おしりシェイプアップ	8/2~11/29 その他もあり		

★上井草スポーツセンター  
〒167-0023 杉並区上井草 3-34-1  
TEL:03-3390-5707  
FAX:03-3395-3702

★高井戸温水プール  
〒168-0072 杉並区高井戸東 3-7-5

Renewal 5月7日  
Open  
オープンまでのお問い合わせは  
社会教育スポーツ課  
☎03-3312-2111



(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

1 荻窪体育館  
〒167-0051 杉並区荻窪 3-47-2  
TEL:03-3220-3381 FAX:03-3220-3516

2 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

3 妙正寺体育館  
〒167-0033 杉並区清水 3-20-12  
TEL:03-3399-4224 FAX:03-3399-4210

4 大宮前体育館  
〒168-0081 杉並区宮前 2-11-11  
TEL:03-3334-4618 FAX:03-3334-2063

5 永福体育館  
〒168-0064 杉並区永福 3-51-17  
TEL:03-3328-3146 FAX:03-3328-3155

6 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

7 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

8 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