マイスポーツ
MySports すぎなみ
2014 春

公益財団法人 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/

大宮前体育館が新しくなります！

旧荻窪小学校跡地に建設中だった大宮前体育館が完成、4月より開館します。

今回の移転改築にはプロポーザルコンペが採用され、第１次応募者数５１者の中から最終的に３者が選定され最終選考へと進みました。その結果選定委員会により株式会社青木淳建築計画事務所が最優秀賞に輝きました。

❶かつて校庭にあった４本のイチョウの樹がシンボルツリーとして残されています。
❷入口入ってすぐの受付。受付カウンターは赤です。
❸太陽光発電システムのモニターで発電量をチェック。
❹体育室。床は青色で、床材は長尺弾性シートです。
❺小体育室。壁面は一部鏡張りでバーがあります。
❻武道場。

開館については広報すぎなみに今後掲載予定ですが、それに先がけ施設の紹介を。

体育室・小体育室・武道場・トレーニングルームを備えた体育館棟とプール棟が、体育施設とは思えないようなスタイリッシュな丸いフォルムの中におさまっています。実はこの２棟は地下ではつながっていて、ガラスに包まれた施設内には外からの光が差し込み、それは吹き抜けの地下スペースまで届きます。

丸い建物の中におさまる四角い体育室たち。さてどんな風になっているのか、普段体育施設をご利用にならない方もぜひ見学に足を運んでみてください。プール棟の屋上にはソーラーパネルが並びエコにも配慮がなされています。

この施設を管理することになったのは、スポーツクラブを運営するコナミスポーツ＆ライフと杉並建物総合管理事業協同組合の共同事業体です。スポーツをするのが初めてという方でも楽しく始められるプログラムが展開されることでしょう。また体育館棟１階にはカフェもオープンするとのこと。お散歩がてら見学して、ゆったりお茶なんていかがでしょうか。

❼やさしい雰囲気の大人用ウォーキングプール（画面右手前部分）。プールには珍しい曲線の構成。❽貝がらに包まれたようなキッズプールが印象的です。❾プールサイドにある採暖室。隣にはジャグジーも完備。❿プールのタイル。よく見ると一つ一つが愛らしい形をしています。⓫体育館棟屋上の緑化された運動広場。親子連れでゆったり過ごせそうです。どんな仕上がりになるのか楽しみです。

第38回 わんぱく相撲 杉並区大会

元気な小学生集まれ！

わんぱく相撲は、小学生対象で、日本国内約 200 地区の予選大会から勝ち上がり、東京・両国国技館で決勝にあたる全国大会が開かれる、最大規模の相撲大会です。

▶5/18（日）

開　会　午前 10：30（予定）
場　所　荻窪タウンセブン屋上

たくさんの参加者お待ちしています！

大会の他にも「ちびっこ相撲教室」や、さまざまな団体によるイベントブースなどを開催する予定です。

対　象　杉並区在住または在学の小学１～６年生の男女児童
競技方法　学年別男女混合個人戦
ベスト16からトーナメント戦
学校対抗戦

申込み等詳細は、わんぱく相撲杉並区大会ホームページをご覧ください。
http://www.wanpaku-suginami.com/

主催：わんぱく相撲杉並区大会実行委員会
共催：公益財団法人　杉並区スポーツ振興財団
後援：杉並区・杉並区教育委員会・その他
協力：荻窪商事・東京ヴェルディ 1969 フットボールクラブ
（公社）東京青年会議所杉並区委員会等

応援します！ あなたのスポーツライフ

杉並区スポーツ振興財団では、スポーツを始めてみたい方や、レベルアップしたい方のために、またスポーツを楽しむ仲間同士の交流の場として、教室やイベントを開催しています。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。下の表はこの春開始になる教室です。ご参加をお待ちしております。

新たに始まる新しい教室を一部ご紹介します。

◆荻窪体育館

●ゴールドキッズアカデミー スポーツマスターコース

区内のレスリングクラブ「ゴールドキッズレスリング」は、現在レスリングの世界大会2連覇中の選手などが所属する、日本のレスリング界をけん引するクラブチーム。主宰者の成國晶子さんは、1990年・91年レスリング世界選手権2連覇、その他国内外の大会でも多くのタイトルを獲得し現在は指導者として活躍しています。

そのゴールドキッズの初心者クラスが、荻窪体育館でスタート。3歳から小学6年生までのお子さんを募集します。マット運動をベースに、すべてのスポーツに通じる基礎的な身体能力を向上させ、また社会性も育みます。レスリングをしたい子も、そうでない子もみんな集まれ！

ステップアップクラスとして「レスリングコース」(小学3年～中・高生)も同時に開設します。

将来は日本を代表する運動選手になりたい！そんな夢をかなえられる教室です。

2020年東京オリンピックに、杉並区からオリンピック選手を！

●POMBA

聞きなれない教室名、それもそのはず、まだできたての新しいエクササイズです。

ブラジルの伝統芸能「カポエイラ」のPOと、サンバのMBAでPOMBA。カポエイラとサンバがミックスされた体型改善型ダンスエクササイズ。しかも『下半身の全体強化とお尻の引き締め』というアピールがなんとも魅力的です。さまざまなサンバステップと、カポエイラの基礎の動きが確実にヒップアップにつながるのだとか。しかもカッコよく踊れなくては…？という心配は無用。とにかくラテンのリズムにのって楽しく体を動かせばよいのだそうです。

◆高円寺体育館

●ジャイロキネシス

太極拳・ヨガ・水泳・ダンス・気功などを元に作られたエクササイズ。イスに座ったりフロアを使い、呼吸に合わせながら、背骨を反る、丸める、曲げる、ねじるという基本の動きを中心に体をふんだんに動かしていきます。肩こり・腰痛など日常のストレスを改善し、疲れにくい身体に変わるのを実感できるでしょう。あらゆる年代の方にご参加いただけます。

※杉並区体育協会所属の連盟・協会の紹介を連載していきます。

日本の柔道の歴史と歩み

杉並区柔道会 名誉会長 帯津 秀雄

二〇二〇年東京オリンピックが決定となりました。メダルが数多く期待される柔道関係者として、簡単に柔道の歴史・沿革・現状等述べさせていただきます。

柔道創始者は嘉納治五郎（かのうじごろう）師範で、明治十五年二十二歳の時に、自らの考案で「日本伝講道館柔道」を創始し、東京に講道館と命名した道場を開設しました。

師の少年時代は気弱な子だったらしく、ある事から腕力を鍛えるべく柔術道場に入門、長じて学問に励みながらも柔術に傾注していきました。

師は教育者を目指し、学卒後即奉職し入門・昇段ができるようになりました。

昭和も戦争の時代になり、敗戦で連合国の統治下になってから柔剣道は禁止令を受けましたが、関係各位の努力と陳情等で、昭和二十四年一般柔道、翌二十五年学校柔

▲右後が帯津秀雄名誉会長
右前が野口泰三会長

	会場	教室名	日程	回数	時間	対象	受講料	託児	広報
フィットネス・ダンス 武道・その他	荻窪	ピラティスナイトⅠ①②	4月7日～7月14日（毎週月曜日）	12回	①19：00～20：00 ②20：00～21：00	一般区民	6000円	○	3月1日
		体幹エクササイズⅠ①②	4月7日～7月14日（毎週月曜日）	12回	①19：00～20：00 ②20：00～21：00	一般区民	6000円	○	3月1日
		はじめてバレエⅠA・B ♥	4月3日～7月24日（毎週木曜日）	15回	A 9：00～10：15 B 10：15～11：30	一般区民	15000円	○	3月1日
		しなやかにバレエⅠ ♥	4月3日～7月24日（毎週木曜日）	15回	11：30～13：00	一般区民	16500円	○	3月1日
		タイ式ヨガ ルーシーダットンⅠ①②	4月18日～7月18日（毎週金曜日）	12回	①10：00～11：00 ②11：00～12：00	一般区民	6000円	○	3月11日
		気軽にフィットネスⅠ	5月11日～8月3日（毎週日曜日）	12回	13：00～14：30	一般区民	1回500円	×	4月21日
		ヨガⅠ①②	5月13日～8月5日（毎週火曜日）	12回	①10：00～11：00 ②11：00～12：00	一般区民	6000円	○	4月11日
		マタニティヨガⅠ ♥	5月17日～8月9日（毎週土曜日）	12回	10：00～11：30	妊娠4か月から出産直前の方	9000円	○	4月11日
		産後エクササイズⅠ ☺♥	5月17日～8月9日（毎週土曜日）	12回	11：30～13：00	産後1年以内の方と赤ちゃん	9000円	○	4月11日
		合気道入門Ⅰ	5月18日～9月14日（毎週日曜日）	15回	17：00～19：00	中学生以上の一般区民	7500円	○	4月11日
	その他	リフレッシュ3ゾーン （VIMスポーツアベニュウ）	5月7日～6月11日（毎週水曜日）	6回	13：00～15：00	一般区民	4500円	×	4月1日
シニア向け教室	荻窪	転倒予防イス体操Ⅰ①②	4月4日～9月26日（毎週金曜日）	20回	①13：30～14：30 ②14：30～15：30	おおむね60歳以上で医師から運動制限されていない方	10000円	×	3月1日
		シニアチャレンジスポーツ 初めてのソシアルダンス　春	4月5日～4月26日（毎週土曜日）	4回	11：00～13：00	50歳以上の一般区民	2000円	×	3月1日
		シニアチャレンジスポーツ 初めてのユニカール	4月8日～偶数月の第2火曜日	6回	11：00～13：00		1回500円	×	3月11日
		シニアチャレンジスポーツ 初めての太極拳	4月13日～毎月第2日曜日	12回	9：00～10：30		1回500円	×	3月11日
		シニアチャレンジスポーツ 初めてのパドルテニス　春	5月13日～6月2日（毎週火曜日）	4回	11：00～13：00		2000円	×	4月11日
		シニアチャレンジスポーツ 初めてのビームライフル	5月13日・9月9日 平成27年1月13日（火曜日）	3回	11：00～13：00		1回500円	×	4月11日
		シニアチャレンジスポーツ 初めてのビリヤードⅠ	7月8日～8月5日（毎週火曜日）	5回	11：00～13：00		7500円	×	6月11日
	大宮前（新）	楽しくイス体操①②	4月8日～平成27年3月24日 （毎週火曜日）	43回	①13：30～14：30 ②14：40～15：40	おおむね70歳以上で医師から運動制限されていない方	1回500円	×	3月11日
		元気にイス体操①②	4月9日～平成27年3月25日 （毎週水曜日）	43回	①13：30～14：30 ②14：40～15：40		1回500円	×	3月11日
水泳	杉十	泳力アップ初級コース （クロール・平泳ぎ）	4月6日・20日・5月4日・18日 6月1日・15日（第1・3日曜日）	6回	11：00～12：00	一般区民	250円 （入場料）	×	3月11日
		泳力アップ中級コース （全泳法）	4月13日・5月11日・6月8日 （第2日曜日）	3回	11：00～12：00			×	3月1日
		ビギナースイム	4月24日・5月29日（木曜日）	2回	10：00～11：00			×	4月11日
		バタフライナイト①②	7月11日～9月12日（毎週金曜日）	10回	①18：00～19：00 ②19：00～20：00		250円 （入場料）	×	6月21日
		うきうきウォーキング ①やさしいウォーキング ②しっかりウォーキング	4月8日・22日 5月13日・27日 6月10日（火曜日）	5回	10：00～11：00		1回500円・ 2時間連続 受講800円	×	3月11日
				5回	11：00～12：00			×	
		ウォーキングタイム	4月14日～平成27年3月16日 7・8月を除く毎月変則月曜日	14回	10：00～11：00		250円（入場料）	×	3月21日
		アクアビクスタイム		14回	11：00～12：00			×	3月21日

3月16日(日) 9:00～17:00 閉館のためのありがとうイベント 大宮前体育館・妙正寺体育館

３月末で閉館を迎える２つの体育館で、これまでのご利用に感謝し「ありがとうイベント」を開催します。参加費は無料。なみすけ・ナミーも来場します！ご家族そろってお越しください。

●申込みに記載のないプログラムは、当日直接会場へお越しください。
●体育館シューズをご持参ください。●小学３年生以下は保護者同伴でお願いします。
●各体育館の駐車場は、模擬店開催のためご利用できません。●詳細は直接施設にお問合せください。
■４月１日から新しい大宮前体育館（元荻窪小跡地）が開館し、妙正寺体育館は建替工事に入ります。

妙正寺体育館　杉並区清水 3-20-12　☎ 3399-4224

プログラム	時　間
幼児・小学生の剣道大会	9：00～11：10（観戦自由）
道化師の大道芸（井草地域区民センター協議会協働）	11：15～11：35
ミニ運動会 みんなでパン食い競走だ！	11：45～12：55（11：30 から受付）
新体操デモンストレーション 東京ジュニア新体操クラブ杉並	13：00～13：20
チアダンス実演 ＆ チア体験 日本大学第二高等学校チアダンス	13：25～14：25
骨盤ストレッチを体感しよう	14：30～15：15
楽しくデュアルカーリング ＆キッキングスナイパー	15：30～16：30（15：15 から受付）
駐車場にて模擬店など 焼きそば・綿あめ・小千谷特産品・パン・フランクフルトほか	10：00～15：00（売切れ次第終了）

大宮前体育館　杉並区宮前 2-11-11　☎ 3334-4618

プログラム	時　間
体力測定 ＆ いす体操コーナー	9：00～12：00
チャレンジスポーツコーナー	9：00～12：00 対象＝年中～中学生
チアリーディングナミーズ デモンストレーション	12：30～12：45
HIPHOP デモンストレーション ＆ 体験	12：45～14：15
フラダンス デモンストレーション ＆ 体験	14：15～15：15
チアリーディング ツイスターズ デモンストレーション ＆ 体験	15：15～15：45
フェンシング デモンストレーション ＆ 体験	16：00～17：00
駐車場にて模擬店など 豚汁・おにぎり・パンの販売 起震車体験	11：00～15：00（売切れ次第終了）起震車は 9：30～11：00（雨天中止）

春のスポーツまつり 永福体育館

5/11(日) 10：00～15：00

- 親子リトミック
- AKB を楽しく踊ろう！
- ミニテニス体験会
- 親子でスポーツ＆ゲーム

春の１日 みんなで体育館に 遊びにきませんか？

ほかにもヨーヨー釣り、産直野菜、パン、カレー、和菓子の販売、フリーマーケット同時開催！
詳細は広報すぎなみ 4/11 号をご覧ください。

体協だより VOL.3

ました。論語・漢文等教授の傍ら柔道を指導し、夜には自分の道場で指導に当たりました。師が始めたのは、少年時より研鑽した柔術から危険な技を排除し、スポーツ化させ、身体鍛錬のみでなく精神を修養し、世に貢献する人作りを究極の目的としたもので、「柔道」と命名されました。

師の理想の柔道とは、生涯通じて行うもので、その普及発展のために段位制度を作りました。この制度は、社会的に評価され、柔道人の励みになっています。

柔道黎明期に、小説「姿三四郎」のモデルといわれた西郷四郎が、柔術代表との交流試合で、小兵ながら大技の山嵐で悉く相手を破り、柔道の地位を不動のものにしました。大正になり、指導者も増え、地方都市・町等には町道場ができ、小学生も多く入門し、柔道に励んだようです。

昭和になり、学校柔道が普及したことで、旧制時のほとんどの中学校には柔剣道道場ができました。全国大会も行われるようになり、一般の大会では昭和十年前後には天覧試合が数回行われました。またこの時期に地区別に講道館の支部ができ、地方から道が解禁になりました。その後は活動を再開し、現在にいたっています。

杉並区でも、杉並柔道会出身の選手が全国的な大会に数名出場し、これまでに入賞をしてきています。

現在杉並区柔道会では、杉並区スポーツ振興財団の協力のもと、中学生主体で合同稽古を行い、技の向上をはかり、彼らの成長を楽しみにしています。

▲現役員

新年度募集の教室

杉並区スポーツ振興財団では、区内６施設他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、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。

●託児は2歳～就学前のお子さんです。1回500円。事前申込みが必要です。
●一般区民＝区内在住・在勤・在学の16歳以上の方

子育て応援券利用可能 ☺　女性限定 ♥　男性限定 ♣

※各日程等は変更する場合があります。（除外日・予備日等）
※ほとんどの教室で長寿応援ポイントの利用が可能です。詳細は会場にお問合せください。

	会場	教室名	日程	回数	時間	対象	受講料	託児	広報
子ども向け教室	下高井戸	かけっこクリニック Ⅰ	4 月 9 日～5 月 28 日（毎週水曜日）	8 回	17：15～19：00	小学生	8000 円	×	3 月 1 日
	下高井戸	はじめてのヴェルディサッカースクール Ⅰ	4 月 9 日～5 月 28 日（毎週水曜日）	8 回	17：15～18：30	幼児年中・年長・小学1～4年生	12000 円	×	3 月 1 日
	高円寺	トータルスポーツ教室 Ⅰ	4 月 27 日～6 月 29 日（日曜日）	6 回	9：00～11：00	小学 1～4 年生	4800 円	×	3 月 21 日
	高円寺	親子チャレンジ体操 Ⅱ パンダ・コアラ	6 月 7 日～7 月 12 日（毎週土曜日）	6 回	パンダ 9：00～10：00 コアラ 10：00～11：00	3 歳半～4 歳の幼児と保護者 2 歳半～3 歳半未満の幼児と保護者	4500 円	×	5 月 1 日
	永福	コアキッズ体操 ①チューリップ組 ②ひまわり組	5 月 2 日～6 月 20 日（毎週金曜日）	8 回	① 15：00～16：00 ② 16：00～17：00	①幼児年中 ②幼児年長	4800 円	×	3 月 21 日
	永福	小学生放課後チャレンジスポーツ	5月7日～（8月と1月を除く毎月第1水曜日）	9 回	15：20～16：50	小学生	無料	×	4 月 21 日
	永福	親子リトミック春 ☺	5 月 27 日～7 月 1 日（毎週火曜日）	6 回	9：30～10：30	2～3 歳の幼児と保護者	4500 円	×	4 月 21 日
	大宮前（新）	はじめてのフェンシング教室	4 月 5 日～3 月 21 日（隔週土曜日）	24 回	15：00～17：00	小学生	1 回 800 円	×	3 月 11 日
	大宮前（新）	ジュニアフェンシング教室	4 月 5 日～3 月 21 日（隔週土曜日）	24 回	15：00～19：00	中学生またはフェンシング経験 2 年以上の小学生	月 4000 円	×	3 月 11 日
	荻窪	Sunday! 親子体操 Ⅰ そら・ほし ☺	4 月 6 日～7 月 13 日（毎週日曜日）	12 回	そら 10：00～11：00 ほし 11：00～12：00	3～5 歳未満の幼児と保護者 1 歳半～3 歳未満の幼児と保護者	9000 円	×	3 月 1 日
	荻窪	親子リズム体操 Ⅰ きりん・りす ☺	4 月 14 日～7 月 14 日（毎週月曜日）	12 回	きりん 10：00～11：00 りす 11：00～12：00	2 歳半～5 歳未満の幼児と保護者 1 歳半～2 歳半未満の幼児と保護者	9000 円	×	3 月 11 日
	荻窪	チアリーディングスクール 火曜クラス・金曜クラス	4 月 8 日～3 月 20 日（毎週各曜日）	40 回	お問合せください	年長児～中学生	月 4000 円	×	3 月 1 日
	荻窪	ＨＩＰＨＯＰスクール ①プライマリークラス②ジュニアクラス	4 月 17 日～3 月 19 日（毎週木曜日）	40 回	① 17：00～18：00 ② 18：00～19：00	①小学 3～4 年生 ②小学 5 年生～中学生	月 4000 円	×	3 月 21 日
	荻窪	bj ジュニアバスケットスクール	4 月 17 日～3 月 12 日（毎週木曜日）	40 回	17：00～19：00	小学生（3 年生以上）	月 4000 円	×	3 月 11 日
	荻窪	なぎなた KIDS ＆ Jr	4 月 5 日～3 月 21 日（第 1・3・5 土曜日）	24 回	13：00～15：00	小・中学生	前期 6000 円 後期 6000 円	×	2 月 21 日
	荻窪	ゴールドキッズ スポーツアカデミー スポーツマスターコース	4 月 11 日～3 月 27 日（毎週金曜日）	40 回	17：30～19：00	3 歳～小学 6 年生	月 5000 円	×	3 月 11 日
	松ノ木	はじめてのベースボール	5 月 13 日～6 月 17 日（毎週火曜日）	6 回	15：30～16：30	未就学児	3000 円	×	4 月 11 日
	杉十	幼児水泳教室 Ⅰ	4 月 15 日～6 月 24 日（第 1・5 火曜を除く毎週火曜日）	8 回	16：30～17：30	未就学児	8000 円	×	3 月 11 日
	杉十	小学生水泳教室 Ⅰ		8 回	17：30～18：30	小学生	8000 円	×	3 月 11 日
	杉十	シンクロ入門教室	4 月 19 日～3 月 14 日（祝日・第 5 土曜を除く毎週土曜日）	35 回	17：00～18：30	小学生	前期 21,600 円 後期 20,400 円	×	3 月 11 日
球技・競技	高円寺	ふれあいバスケットボール	5 月 25 日（日曜日）	1 回	11：00～13：00	知的障がいのある方	無料	×	5 月 1 日
	松ノ木	初心者硬式テニス教室	4 月 5 日～5 月 31 日（毎週土曜日）	8 回	9：00～11：00	一般区民	6500 円	×	3 月 1 日
	松ノ木	シニア還暦野球大会	7 月 5 日・7 月 12 日（土曜日）	2 日	9：00～17：00	60 歳以上のチーム	5000円(1チーム)	×	6 月 1 日
	下高井戸	オリンピック選手が教える 初めてランニング Ⅰ	4 月 8 日・22 日・5 月 13 日（火曜日）	3 回	19：30～21：00	一般区民	3000 円	×	3 月 1 日
フィットネス・ダンス 武道・その他	高円寺	女性向コアトレーニング ♥	6 月 6 日～7 月 25 日（毎週金曜日）	8 回	19：00～20：00	一般区民	4800 円	○	4 月 21 日
	高円寺	男性向コアトレーニング ♣	6 月 6 日～7 月 25 日（毎週金曜日）	8 回	20：00～21：00	一般区民	4800 円	○	4 月 21 日
	高円寺	ジャイロキネシス Ⅱ	7 月 4 日～8 月 29 日（8 月 15 日を除く毎週金曜日）	8 回	11：00～12：30	一般区民	5600 円	○	5 月 21 日
	高円寺	いきいきスポーツ教室　夏	7 月 4 日～9 月 26 日（毎週金曜日）	12 回	9：00～11：00	一般区民	6000 円	○	6 月 1 日
	永福	いきいきスポーツ教室　春	4 月 7 日～6 月 30 日（毎週月曜日）	12 回	9：00～11：00	一般区民	6000 円	○	2 月 21 日
	永福	TRFエクササイズで楽しくダンス！	6 月 5 日～6 月 26 日（毎週木曜日）	4 回	13：20～14：50	一般区民	3000 円	○	4 月 21 日
	荻窪	POMBA Ⅰ ①②	4 月 2 日～7 月 9 日（毎週水曜日）	12 回	① 19：00～20：00 ② 20：00～21：00	一般区民	6000 円	○	2 月 21 日

「My Sports すぎなみ」に広告を掲載しませんか？　TEL.03-5305-6161

一般使用（個人利用）

高円寺 高円寺体育館　大宮前 大宮前体育館（新）　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。

利用料金 大人 200円／回　小・中学生 100円／回

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

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

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★
大宮前	第3日曜	午前
荻窪	第2水曜	午後
上井草	第2土曜	午前
	第3水曜	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
大宮前	第1水曜	午後
永福	第1日曜	午後
	第4土曜	午後
荻窪	第3日曜	午後★
上井草	第1水曜	午前
	第4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
大宮前	第1日曜	夜間
	※5月から実施予定	

ソフトバレーボール

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

ソシアルダンス

会場	日程	時間
荻窪	第1日曜	午前
	第2土曜	午後

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
合気道	第1日曜	午後
	第2土曜	午前
	第3日曜	午後
	第4土曜	夜間
居合道	第4土曜	午前
太極拳	第1日曜	午前
	第3日曜	午後
	第4土曜	夜間
なぎなた	第2土曜	午前
	第3日曜	午前★
柔道	第2土曜	夜間
剣道	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
気功	第2土曜	午後
空手	第2土曜	夜間
合気道	第2土曜	夜間
居合道	第4土曜	午後
なぎなた	第4土曜	午後
剣道	第4土曜	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

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

インディアカ

会場	日程	時間
高円寺	第1水曜	午後
	第4土曜	午後★
大宮前	第3日曜	午前
永福	第2土曜	午後★
荻窪	第2水曜	午後★
	第4水曜	午後
上井草	第1日曜	午後
	第1水曜	午後
	第3水曜	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。
大宮前体育館（新）は未定。

※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。
※この他、大宮前体育館（新）では、小体育室で第2土曜の午後・夜間、第3日曜の午前・午後にダンス種目、武道場で第1日曜の午後・夜間に武道種目を追加する予定です。

自由参加型教室

●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	回数	時間	対象	受講料	託児	広報掲載予定
永福体育館	大人の休日ヨガ	4月5日～11月15日（第1・3土曜日）	16回	19:10～20:40	一般区民	1回500円	×	3月21日
杉十小温水プール	ワンポイントレッスン	4月6日～（7・8月を除く第1・2・3日曜日）	29回	10:00～11:00	小学生以上	250円（入場料）	×	3月21日
	土曜ワンポイント	7月5日～8月23日（毎週土曜日）	8回	10:00～12:00	一般区民	250円（入場料）	×	6月21日
	日曜ワンポイント	7月6日～8月24日（毎週日曜日）	8回	10:00～12:00	一般区民	250円（入場料）	×	6月21日
	ベーシックアクア	4月3日・5月15日	2回	10:00～11:00	一般区民	1回500円	×	3月21日
	シェイプアップアクア	4月17日・5月1日・6月19日	3回	10:00～11:00	一般区民	1回500円	×	3月21日
高円寺体育館	ミニテニス体験教室	5月24日・6月28日・7月26日（土曜日）	3回	13:00～15:00	一般区民	1回200円（個人利用料）	×	5月1日
	バウンドテニス体験教室	6月1日・7月6日・8月3日（日曜日）	3回	13:00～15:00	一般区民		×	5月11日
荻窪体育館	小学生集まれ！ソフトバレー	4月6日～平成27年3月1日（毎月第1日曜日）	12回	9:00～11:00	小学生	1回100円（個人利用料）	×	3月21日
	障がい者ユニカール体験教室	5月11日～平成27年3月8日（奇数月の第2日曜日）	6回	11:00～13:00	知的障がいのある方	1回100円	×	4月21日
	サタデーブランチタイム～リフレッシュヨガ～	5月17日～8月9日（6月7日・28日・7月19日を除く毎週土曜日）	10回	11:15～12:45	一般区民	1回500円	×	4月11日
下高井戸運動場	個人フットサルナイトⅠ	4月8日～7月22日（第2・4火曜日）	8回	19:00～21:00	一般区民	1回500円	×	3月21日
	ゴールキーパースクールⅠ	6月10日～7月22日（第2・4火曜日）	4回	19:00～21:00	一般区民	1回400円	×	5月11日

楽らく健康タイム

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。（託児なし）

施設名	教室名	日程		時間	広報掲載予定
荻窪体育館	①リセットエクササイズ ②ナチュラルヨガ	4月2日～6月25日	第3水曜日を除く毎週水曜日	①11:00～12:00 ②12:00～13:00	3月21日号
	①パワーヨガⅠ ②パワーヨガⅡ	7月2日～9月24日			6月21日号
高円寺体育館	①背骨コンディショニング基礎編 ②背骨コンディショニング実践編	4月1日～6月17日	第1・3火曜日	①11:00～12:00 ②12:00～13:00	3月21日号
	①ゆったり健康ヨガ ②すっきりシェイプヨガ	7月1日～9月16日			6月21日号
永福体育館	①②肩甲骨と骨盤のストレッチ	4月2日～6月18日	第1・3水曜日	①13:00～14:00 ②14:00～15:00	3月21日号
	①②ボールストレッチ＆リラクゼーション	7月2日～9月17日			6月21日号

※大宮前体育館（新）でも引き続き実施予定です。詳細については 4 月以降体育館にお問合せください。

初めての方でも気軽にご参加頂けます。
シューズ・タオル・飲み物をご持参ください。

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

4 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

5 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

6 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

★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
TEL：03-3331-7841

★大宮前体育館（新）（4月1日以降）
〒167-0052 杉並区南荻窪2-1-1
TEL：03-3334-4618