



2015冬 MY SPORTS

すぎなみ

<http://sports-suginami.org/>

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



めざせ!! 次世代 GIRLS トップアスリート

vol. 5

夢の舞台を目指す子どもたちの成長を応援するシリーズです

杉並少年ラグビースクールでコーチをしているお父さんの影響で、小学1年生の時に同スクールに参加。体がぶつかり合うことの多いスポーツですが、「練習を通して体が強くなっていったので、これまでにあまり大きなケガをしたことはありません」と平野さん。この春入学した高校ではラグビー部がないため、重量挙げ部に入部。「もう少しガッシリした体になりたい」と、

2016年、リオデジャネイロで開催される大会からオリンピックの正式種目に採用される7人制ラグビーで、女子日本代表が出場権を獲得。今、大きな注目を集めている女子ラグビーに、果敢にチャレンジし、活躍しているのが杉並区在住の平野優芽さんです。「向かってくる相手チームの選手をステップでかわしてトライを決めると、とても気持ちがいいんです。ボールを持って走ってくる選手に思いつきりタックルでぶつかっていくのも楽しい」と、ラグビーの魅力を語ります。

平野優芽さん
杉並区在住の高校1年生。小学1年生よりラグビーを始める。現在は日本代表選手を輩出したRugirl-7のジュニアチームに所属。



目標は東京オリンピックで金メダルを取ること。スピードとタックルの強さで勝負



2016年、リオデジャネイロで開催される大会からオリンピックの正式種目に採用される7人制ラグビーで、女子日本代表が出場権を獲得。今、大きな注目を集めている女子ラグビーに、果敢にチャレンジし、活躍しているのが杉並区在住の平野優芽さんです。「向かってくる相手チームの選手をステップでかわしてトライを決めると、とても気持ちがいいんです。ボールを持って走ってくる選手に思いつきりタックルでぶつかっていくのも楽しい」と、ラグビーの魅力を語ります。

トレーニングに励んでいます。「目標は東京オリンピックに出場して金メダルを取ることに。ラグビーはどんな体格の人でも活躍するポジションがあるので、興味があつたらぜひ、挑戦してほしいと思います」

軟式野球チーム杉並サリー

学童野球チームの女子メンバーが、中学生になっても野球を続けたいと昨年結成。各種大会で男子チームと試合をしている。



「センター、バックホーム!」「ナイスプレー!」。大きな声を出してノックを受けているのは、昨年結成した杉並区唯一の女子中学生軟式野球チーム「杉並サリー」のメンバーです。「新しいチームなのでチーム名やユニフォームは、監督やメンバーのみんなまで考えました。サリー(sally)は、英語で出発や出陣を意味していて、進撃しようという気持ちが入っています。打撃力や球速では男子にかなわないところもありますが、気合いでは負けません」。キャプテンの丸山恭佳さんは力強く話します。

気持ちでは男子に負けない! 女子中学生野球チーム「杉並サリー」



丸山恭佳さん(左)と中村柚葉さん(右)

その言葉の通り、夏に行われた「杉並東ライオンズクラブ旗」では、男子チームに混ざって16チーム中3位の成績を収めました。さらに活躍が評価され、丸山恭佳さんと中村柚葉さんが台

選手募集中! 詳細は杉並サリーHPをご覧ください。
<http://www.ikz.jp/hp/sally/>

選ばれたのでとても驚いています。二人には頑張してほしいですね」と監督の遠山雅則さんも嬉しそうです。「女子でも野球ができることを、もつとたくさんの人に知ってほしいです!!」と中村さん。新しいチームなので練習場所の確保も大変ですが、自分たちの好きなスポーツを楽しんでいます。

スポーツを地域に広げています。

スポーツを学び、考え、自分が楽しむだけでなく、地域に広げる。一人ひとりの新たな一歩がすぎなみのスポーツを前進させています。

すぎなみスポーツアカデミー 障がい者サポーター講座

- ◆STT(サウンドテーブルテニス)
 - 日時 平成28年1月31日(日)午後
 - 会場 荻窪体育館
 - ◆公開講座
 - 日時 平成28年3月5日(土)午後
 - 会場 荻窪体育館
 - 内容 「様々なパラリンピック種目を知ろう」
 - (予定)「障がい者スポーツ体験」「障がい者スポーツについてのディスカッション」
- 【問い合わせ】
(公財)杉並区スポーツ振興財団 TEL 03-5305-6161

待っています!あなたの力!

第28期(平成28-29年)
杉並区スポーツ推進委員募集
申込締切:平成28年1月15日(金)(必着)
<https://www.2city.suginami.tokyo.jp/news/news.asp?news=19275>
【問い合わせ】
杉並区教育委員会事務局スポーツ振興課
TEL 03-3312-2111(代表)

すぎなみスポーツアカデミー 子どもの心も育てる スポーツ指導

すぎなみスポーツアカデミーは、スポーツに関する正しい知識を学びたい人のための講座です。



指導者養成講習会卒業生の仲佐孝(なかさたかし)さん。現在、少年野球の指導に当たっています。



指導者養成講習会(ジュニアコース)のグループワークの様子。

私は少年野球のコーチとして10年間指導に当たってきました。最近、コーチの顔色を見ながら練習している子の多さが気になっていました。教える方に疑問を持ち、もっと子ども達に輝いてほしいと願っていました。そのような時にスポーツアカデミーを知り、大切な子ども達にスポーツを好きになる、間違いない指導をしたいという思いで参加しました。

参加してみて
カリキュラムは新しい情報や、実践に役立つ内容で、各分野第線で活躍されている講師の講義は説得力があり、楽しいものでした。グループワークでは、指導を受ける側にも立ち、子ども達の気持ちも考え、これまでもしてきたような厳しく、頭ごなしの指導では、指導者の指導を間近で見るとは、大変参考になりました。共に学んだ仲間とは、今でも情報交換を行っています。貴重な情報源となっています。

これから
今回学んだことで、これまでの自分の指導を客観的に振り返ることが出来ました。息子には厳しい指導で辛い思いをさせてしまったと反省しました。その思いから、娘にはのびのびと野球に取り組みさせています。学んだことを練習や試合の現場に活かしてスポーツの楽しさを素晴らしさを伝えられる指導者になりたいと思います。



私(指導者)が少年野球のコーチとして10年間指導に当たってきました。最近、コーチの顔色を見ながら練習している子の多さが気になっていました。教える方に疑問を持ち、もっと子ども達に輝いてほしいと願っていました。そのような時にスポーツアカデミーを知り、大切な子ども達にスポーツを好きになる、間違いない指導をしたいという思いで参加しました。

息子は厳しい指導で辛い思いをさせてしまったと反省しました。その思いから、娘にはのびのびと野球に取り組みさせています。学んだことを練習や試合の現場に活かしてスポーツの楽しさを素晴らしさを伝えられる指導者になりたいと思います。

すぎなみスポーツアカデミー 障がい者スポーツをもっと身近に

普段やっているスポーツ種目から、障がい者スポーツとのつながりや発展を考えてみませんか。



杉並区テニス連盟会長 柏尾秀治(まつおひではる)さん。障がい者サポーター講座に企画段階から参画しています。



すぎなみスポーツアカデミーDコース「障がい者サポーター講座」で、車いすテニス体験を行いました(昨年12月)。

昨年12月に、初めて車いすに乗り、こんなことだけでもこんなに大変なのかと実感しました。とても良い経験になりました。とにかく多くの人に知ってもらうことが大切だという思いから、10月に行った中学生テニス教室でも、車いすテニスの紹介を行い、自由に車いすに乗ってもらう時間を設けました。地域の中で、障がいのある無に関わらず、共にスポーツを楽しめるように、一歩ずつ取り組むことが大切だと思います。



地域での実践の第一歩として、今年10月に行った中学生テニス教室で、車いすテニスを紹介しました。

杉並区スポーツ推進委員 地域でスポーツの輪を広げるために

スポーツがしたくてもできない人がもつてほしい。そんな思いを持って地道に活動しています。



第27期杉並区スポーツ推進委員 松木美佳(まつきみか)さん。委員として地域で楽しく活動しています。



委員同士の交流もとても楽しいです。

仕事をしながら、地域のニーズを調べたり、地域の方からの相談をお聞きして活動内容を考えています。委員になんかという方と知り合い、楽しく活動しています。「杉並」のまに愛着がわくようになりまし。



「楽しかった!」という笑顔に出会えると、私も元気がでます。



みんなでアイデアを出し合います。

どんな場所でやるのか
何をやるのか
どんな内容なら
参加しやすいかな

チラシを作って地域に配布します。

チラシを作って地域に配布します。

イベント参加のご案内

【問い合わせ】(公財)杉並区スポーツ振興財団 TEL 03-5305-6161
〒166-0004杉並区阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8F

第14回すぎなみ名物ファミリー駅伝 「参加チーム・当日スタッフ」募集

- 日時 平成28年3月13日(日) 正午～午後3時40分
- 会場 蚕糸の森公園運動場(和田3-55-49)
- 内容 1チーム4名による駅伝競走。トラック(150m)7周+大回りコース(520m)6周の合計13周(約4.2km)。チーム内で、選手の出走順と周回数を設定。(事前申告。出走は1人1回)。ゴール予想タイムをエントリー時に申告し、当日は予想したタイムに合った走りをする。
- 対象 区内在住・在勤・在学の方1人以上を含む4人グループ
- 定員 60チーム(申込順)
- 参加費 無料
- 申込み 申込書(区体育施設、地域区民センター・図書館などで配布)を1月29日(金)(必着)までに、杉並区スポーツ振興財団へ

スノーシューで白銀の世界を楽しみませんか? 親子日帰りスノーシュー&雪あそび

- 日時 平成28年2月20日(土)
- 場所 群馬県利根郡みなかみ町湯檜曾(ゆひそ)川沿いエリア(雨天決行)
- 対象 区内在住・在学の小学生とその保護者
- 内容 スノーシュー(カンジキ)をはいて雪上を歩き、自然観察・ネイチャーゲームを楽しみます。思い切り雪あそび・そり遊びもできます!
- 参加費 大人 8,000円 小学生 7,500円(バス代、スノーシュー・ストックのレンタル代、保険料などを含む)
- 定員 45名(抽選)
- 申込み 往復はがきに「親子日帰りスノーシュー」と明記し、郵便番号・住所・電話番号・参加者全員の氏名(フリガナ)・性別・学年・年齢・靴のサイズを書いて1月25日(月)(必着)までに、杉並区スポーツ振興財団へ
- その他 スキーウェア・スノーブーツはレンタルあり(有料)

寒い冬を元気に乗り切りましょう!

寒さが厳しくなると、身体が縮こまってしまうもの。その時、身体の中でも筋肉が縮んで硬くなり、それが痛みを引き起こす要因となります。今回は、簡単に末端の筋肉を動かして循環を良くする運動を紹介します。

ギャザートレーニング その1(手の指)

写真のようにハンカチ(ミニタオル)を用意し、小指から親指まで全ての指を使い、手繰り寄せていきます。手を水平位に挙げるのが難しい場合、下に下ろして行ってください。

これを繰り返しましょう。

ギャザートレーニング その2(足の指)

膝を90度に曲げて座り、写真のようにフェイスタオル等を用意し、床に広げて、その上に足を載せます。足の指を大きく広げて全ての指を使い、自分の方に引き寄せていきます。

これを繰り返しましょう。

【監修】 田野鍼灸マッサージ治療院 院長 田野 圭一

Topics! Tokyo Olympic 「東京オリンピック・パラリンピックPR」を開催しました

桃井原っぱ公園で行われる晩秋の風物詩、すぎなみフェスタ。3回目の開催となる今年は7万9千人の来場者を迎え盛大に行われました。2日目、11月8日のステージには、男子バレーボール元全日本代表で北京オリンピックにも出場した齋藤信治さんと、同じく北京オリンピック・ソフトボール金メダリストの馬淵智子さんをお招きし、オリンピックの思い出や、選手時代のエピソードを熱く語っていただきました。また次世代を引き継ぐ代表として、区立荻窪中学校女子バレーボール部、女子中学生野球チーム「杉並サリー」のメンバーが壇上に集合。齋藤さんは205cmの長身から繰り出す世界レベルのスパイクを披露、金メダルに貢献した日本の4番打者馬淵さんは、世界一の技術を伝授してくださいました。憧れのオリンピックを前に緊張した面持ちのメンバーも、お二人から心に響くメッセージをいただき、笑顔とパワーがあふれるひとときとなりました。

熱くアドバイスを齋藤さん 質問を受ける馬淵さん

さざんかねっとでスポーツ教室を検索しよう

「さざんかねっと」とは、ご自宅のパソコンなどを使って施設の予約や抽選申込みができるシステムです。区内体育施設等で実施するスポーツ教室の確認もできます。

- 検索方法
 - さざんかねっとのトップ画面から「スポーツ施設」の「かんたん操作」をクリックします。
 - さざんかねっとは、区公式ホームページ等から確認できます!
- 「教室を探す・申し込む」ボタンをクリックすることで、スポーツ施設の教室を検索する画面に入ることができます。
- 教室の検索には6種類の方法があります。ご利用に合わせて方法をご選択ください。
 - アイコンとは? 「乳幼児・親子向け」「シニア向け」など教室ごとの「おすすめの対象者」をわかりやすく表示したものです。

教室への申込み方法は、往復はがき、電話先着順、当日先着順などがあります。教室により異なるため、各教室の情報をご確認ください。

これから 募集の教室

『家チカ』の杉並区立体育施設を利用して、あなたのライフスタイルにスポーツを取り入れませんか?多彩なメニューの教室をご用意しています。申し込み順・定員になり次第締め切りの教室もありますので、詳細については各施設にお問い合わせください。

- ★=予約不要
- ☺=子育て応援券
- ☑=託児あり(事前申込必要)
- ♀=女性限定
- 👤=さざんかねっと(ネット申込・事前個人登録が必要)

※一般区民=区内在住・在勤・在学の16歳以上の方

育てよう!幼児期からの運動能力 子どもの教室

荻窪体育館

◆チアリーディングスクール体験会 時2月14日日曜 午後3時~4時 対在住・在園の年中・年長 費無料 申電話(1月21日~) 定20名

◆HIPHOPスクール体験会 時2月11日木曜 午後4時~5時 対在住・在学の小学2・3年生 費無料 申電話(1月21日~) 定15名

上井草スポーツセンター

◆上井草バレーボール教室~小・中学生クラス~ 時1月24日~2月25日木曜(全4回) 午後5時15分~6時45分 対小学1年~中学3年生 費770円 申電話・窓口受付 定30名

大宮前体育館

◆SKYサッカースクール ①U8②U10③U12 時1月18日~3月28日月曜(全10回) ①午後3時50分~4時50分 ②午後4時50分~午後5時50分 ③午後5時50分~6時50分 対①小学1・2年生 ②小学3・4年生 ③小学5・6年生 費20000円 申窓口受付(12月21日~) 定各25名

仲間がいるから断然楽しい! 健康で明るい毎日のために フィットネス

上井草スポーツセンター

★産後ボディケア 時12月22日~3月1日火曜(12月29日を除く) 午後2時~2時50分 対産後~1歳半までのお子さまがいるお母さん 費920円 申当日午後1時45分~(先着順) 定15組

永福体育館

★楽しく健康タイム 時12月25日~3月25日第2・4金曜 午後1時~3時 対一般区民 費1時間300円・2時間連続500円 申当日受付 定50名

★大人の休日ヨガ・ウインター 時12月5日~3月19日 第1・3土曜(1月2日・3月5日を除く) 午後1時10分~2時40分 対一般区民 費500円 申当日参加 定50名

高円寺体育館

★楽しく健康タイム 時1月5日~3月15日第1・3火曜 午前11時~午後1時 対一般区民 費1時間300円・2時間連続500円 申当日受付 定70名

大宮前体育館

◆フラダンス教室 ①月曜(祝日を除く全10回)②木曜(祝日を除く全11回)③金曜(全12回) 時1月7日~3月28日 ①午後1時10分~午後2時10分 ②午後1時5分~午後2時5分 ③午後7時50分~午後8時50分 対一般区民 費①10000円②11000円③12000円 申窓口受付(12月21日~) 定各20名

得点を競ってゲームを楽しもう! 球技・ゲーム

下高井戸運動場

★個人フットサルナイト 時12月8日~3月22日第2・4火曜 午後7時~9時 対一般区民(小・中学生の親子可) 費大人500円・小人300円 申当日受付 定60名

永福体育館

◆レベルアップバドミントン教室 時2月3日~3月23日 水曜(全8回) 午後1時~3時 対一般区民 費6000円 申往復はがき(12月24日必着) 定35名 (No.2466)

◆レベルアップ卓球教室(初級) 時2月8日~3月28日 月曜(全7回) 午後3時~5時 対一般区民 費5250円 申往復はがき(1月11日~) 定20名 (No.2434)

◆レベルアップ卓球教室(中級) 時2月8日~3月28日 月曜(全7回) 午後3時~5時 対一般区民 費5250円 申往復はがき(1月11日~) 定20名 (No.2435)

上井草スポーツセンター

◆上井草バレーボール教室~家庭婦人クラス~ 時1月7日~2月4日木曜(全2回) 午後5時15分~6時45分 対高校生以上の女性 費1020円 申電話・窓口受付 定50名

さあ!今から一緒に始めましょう シニア向け

荻窪体育館

★シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳 時12月27日~3月27日第4日曜(2月は第2日曜) 午前9時~10時30分 対50歳以上の一般区民 費500円 申当日受付 定30名

大宮前体育館

◆60歳からの運動スクール(OyZ) 時1月7日~3月

24日木曜(全11回) 午前11時30分~午後1時 対60歳以上の一般区民 費15444円 申窓口受付(12月21日~) 定8名

教室に参加して交流を深めよう! 障がいのある方のための教室

荻窪体育館

★障がい者ユニカール体験教室 時1月10日・3月13日 日曜 午前11時~午後1時 対在住・在勤・在学で16歳以上の方 費100円 申当日受付 定20名

一年中泳げる温水プール 水泳・アクアフィットネス

上井草スポーツセンター

★ステップアップエクササイズ 時12月22日~3月1日 火曜(12月29日を除く) 午後1時~1時50分 対16歳以上 費610円 申当日午後12時30分~(先着順) 定15名

★泳法ワンポイント 時1月6日~2月24日 水曜 午後2時10分~2時30分 対16歳以上 費入場料のみ 申当日プール場内イベント看板前で受付 定10名

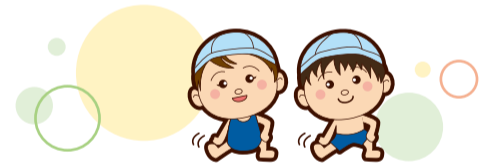
杉並第十小学校温水プール

◆エンジョイスイム 時1月21日 木曜 午前11時~11時55分 対一般区民 費入場料のみ 申電話(1月15日~) 定10名

◆ビギナーズイム 時1月28日、2月25日 木曜 午前11時~11時55分 対一般区民 費入場料のみ 申電話(各開催日の6日前~) 定8名

◆泳力アップ(初級) 時2月7日 日曜 午前11時~11時55分 対一般区民 費入場料のみ 申電話(1月31日~) 定10名

◆泳力アップ(中級) 時2月21日 日曜 午前11時~11時55分 対一般区民 費入場料のみ 申電話(1月17日~) 定10名



年末年始の施設業務案内

日頃より杉並区の体育施設をご利用いただきまして誠にありがとうございます。
平成27年年末から平成28年年始にかけての各体育施設の休館スケジュールをお知らせさせていただきます。

施設名	休業期間	施設名	休業期間
大宮前体育館、松ノ木運動場、和田堀公園野球場、和田堀調節池庭球場、(暫定)遊び場106番運動場、馬橋公園運動広場	12月28日(月)~1月4日(月)	下高井戸運動場、高円寺体育館、荻窪体育館、永福体育館、上井草スポーツセンター、柏の宮公園庭球場、塚山公園運動場、蚕糸の森公園運動場、井草森公園運動場	12月29日(火)~1月3日(日)
杉十小温水プール	12月21日(月)~1月15日(金) 注) 工事と年末年始による休業となります。	高井戸温水プール	12月28日(月)~2月29日(月) 注) 年末年始と工事による休業となります。
荻窪体育館アリーナ	12月7日(月)~2月12日(金) 注) 工事と年末年始による休業となります。		

営業時間の変更

下高井戸運動場、高円寺体育館、荻窪体育館、永福体育館 ▶ 12月28日(月)及び1月4日(月)の営業時間は午前9時~午後5時
上井草スポーツセンター ▶ 12月28日(月)及び1月4日(月)の営業時間は午前9時~午後9時

※ 昨年度までは、正月特別開場として、年始(1月3日)に3つの体育施設を開場しておりましたが、荻窪体育館の長期にわたる工事などに伴い、平成28年の年始におきましては、特別開場は行わないこととさせていただきます。あらかじめご了承のうえ、ご理解・ご協力の程よろしくお願いたします。

 荻窪体育館 TEL 03-3220-3381 〒167-0051 荻窪3丁目47番2号	 高円寺体育館 TEL 03-3312-0313 〒166-0003 高円寺南2丁目36番31号	 永福体育館 TEL 03-3328-3146 〒168-0064 永福3丁目51番17号
 松ノ木運動場 TEL 03-3311-7410 〒166-0014 松ノ木1丁目3番22号	 下高井戸運動場 TEL 03-5374-6191 〒168-0073 下高井戸3丁目26番1号	 杉並第十小学校温水プール TEL 03-3318-8763 〒166-0012 和田3丁目55番49号
 上井草スポーツセンター TEL 03-3390-5707 〒167-0023 上井草3丁目34番1号	 高井戸温水プール TEL 03-3331-7841 〒168-0072 高井戸東3丁目7番5号	 大宮前体育館 TEL 03-3334-4618 〒167-0052 南荻窪2丁目1番1号

往復はがき記入方法

- | | |
|---|--|
| (往信用はがき裏) | (返信用はがき表) |
| ① 教室名
② 郵便番号・住所
③ 氏名(ふりがな)
④ 年齢
⑤ 電話番号
をご記入の上、各施設へお送りください。 | 申込者の
●住所
●氏名
を忘れずにご記入ください。
※ 託児のある場合は託児希望の有無、お子さんの氏名・年齢をご記入ください。 |