

Sports **MySports** **すぎなみ**  
 マイスポーツ

2020 **夏**

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

☎03-5305-6161 FAX03-5305-6162 <http://sports-suginami.org/>



- PICK UP!**
- 特集 ビーチコート
  - 第30期 杉並区スポーツ推進委員募集
  - すぎなみスポーツアカデミー
  - おうちでレッスン～zoom教室～モニター募集
  - 第103回秋のすぎなみ区民歩こう会
  - 第73回杉並区民体育祭
  - これから募集の教室

夏だ  
**ビーチコートに  
 行こう**

住宅街に輝くホワイトサンド  
 永福体育館のビーチコートは  
 魅力がいっぱい

今年の9月で2周年を迎える永福体育館。そのシンボル、ビーチコートは幅広いビーチスポーツに対応できるうえ、さまざまな楽しみ方ができるオールマイティーなコートです。子どもから高齢者まで多くの方が、サラサラの白い砂の感触を楽しんでいます。副統括責任者の江戸さんについてお聞きしました。

**どの様な利用が多いですか。**

ビーチバレー、ビーチサッカー、ビーチテニスはもちろん、最近ではフレスコボールの利用が増えてきています。砂は転んでも痛くないので、思い切りスライディングなどができ、体育館とは違った楽しみがあります。その他に、ヨガ、フラダンスなどいろいろな使い方ができます。

**ビーチコートでの運動はどの様なメリットがありますか。**

砂は足場が不安定で、体幹を使って動くため体幹が鍛えられます。また、砂上での自重トレーニングはマシントレーニングでは鍛えにくい、インナーマッスルを鍛えることができます。

砂の上を歩くと靴を履いていると使わない足の指、足の裏全体を使います。歩くだけで足の裏が鍛えられ、高齢者のつまずきや転倒予防、フレイル予防にお勧めです。

**ビーチコートを使うコツなどを教えてください。**

砂のうえは大股で走ると速く走ることはできません。大股で走るには強い筋力が必要です。速く走りたい時は歩幅を狭くするのがコツです。白い砂は砂浜の様に熱くならないので、夏でもやけどすることなくビーチスポーツができますが、日差しの反射も強いのでサングラスが必要です。ぜひビーチコートに来て、はだしでホワイトサンドの感触を楽しんでください。



**永福体育館 TEL 03-3328-3146**

**休場日** 毎月第2水曜日・年末年始(他に施設保守などで臨時休業有)

**利用時間** 9:00 - 21:00 <https://www.eifuku-sports.com/>



**スポーツ振興財団から  
 重要なお知らせ**

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙掲載の催しや募集の内容等が中止または延期となる場合があります。最新情報は、各問い合わせ先にご確認いただくか、財団ホームページ、各施設ホームページをご覧ください。

<https://sports-suginami.org/> ▶▶▶



あなたも仲間になりませんか？



# 第30期 ~あなたのまちのスポーツコーディネーター~ 杉並区スポーツ推進委員大募集！

## スポーツ推進委員とは？

区が任期2年で委嘱する非常勤職員で、「スポーツによる地域づくり」のために活動しています。活動内容は、誰もが参加できる事業の企画・運営や、地域・学校のスポーツ活動のお手伝いなど。さまざまな方が委員として活躍しています。

## このようなイベントも企画しています！



すぎなみ区民歩こう会



綱引き大会



すぎなみ名物ファミリー駅伝



キンボールスポーツ交流大会

## スポーツ推進委員の Voice



小田島さん

活動をしていると地域の多くの方々と触れ合い、体を動かす楽しさや達成感を共有することができます。更に、スポーツやスポーツ支援に関する技術や知識を研修などで、タダで！身につけられます。



西村さん

年代、職種、スポーツ経験が異なる私たちスポーツ推進委員。共通点はスポーツ好きだということ、杉並区に住んでいることだけです。こんな団体どこにもないと思います。だからこそ、さまざまな角度からアイデアを出し合い、話し合いを重ね、地域のスポーツ活動の普及に努めています。仲間は多い方が楽しいし、アイデアもたくさん出ると思うので、一緒にスポーツ推進委員をやってみませんか？

## 申込方法

募集要項(スポーツ振興課、区体育施設などで配布。区ホームページからダウンロード可)にある申込書に作文を添えて、9月18日(金)午後5時(必着)までにスポーツ振興課へ郵送または持参してください。

## お問い合わせ

杉並区区民生活部スポーツ振興課  
〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1  
☎03-3312-2111 内線1674

杉並区公式ホームページ「スポーツ推進委員」  
(<https://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/bunka/sports/1008052.html>)



# 「すぎなみスポーツアカデミー」 始まります

スポーツをする、観る、誘う、応援する、支えるをテーマに、スポーツを学ぶ機会を提供してきた「すぎなみスポーツアカデミー」ですが、今年は、「新しいスポーツライフ」をテーマに楽しく気軽に参加できる内容にして実施します。

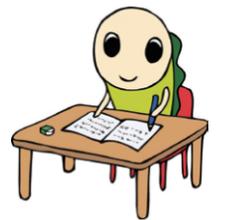
## 「スポーツドクターから学ぶ with コロナ」

スポーツを楽しく、安全に実施できるよう「新型コロナウイルス」について学びましょう。すぎなみスポーツアカデミーでは、「地域スポーツwithコロナ」シリーズとして今後、種目や年代別の講座を予定しております。マイスポーツすぎなみや広報でご案内しますので、ぜひご確認ください。



講師 川原 貴氏

- 【日 時】** 8月31日(月)
  - ①午後6時～7時(60分)
  - ②午後7時30分～8時30分(60分)
  - ①②は入替制
- 【会 場】** 産業商工会館(1階展示場)
- 【講 師】** 川原 貴氏  
(公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ医・科学委員会委員長)
- 【定 員】** ①②共各25名(先着順)
- 【参加費】** 500円
- 【申込方法】** 財団HPからweb申し込み。または電話申し込み



過去の実施内容は、公益財団法人杉並区スポーツ振興財団ホームページ内「すぎなみスポーツアカデミー」をご覧ください。

## 重要なお知らせ

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙掲載の催しや募集の内容等が中止または延期となる場合があります。最新情報は、各問い合わせ先にご確認いただくか、財団ホームページ、各施設ホームページをご覧ください。

# おうちでレッスン! ~Zoom教室~

## モニター募集

杉並区スポーツ振興財団では、気軽に自宅で運動ができるZoomでの講座をスタートします。教室開催に向けて、モニターを募集します。

### ①みんなでZoomラジオ体操

**日時** 8月17日(月)~19日(水)  
午前7時~(全3回)  
**対象** 一般区民どなたでも



### ②オンラインストレッチ体操~Zoomで開催~ 疲れた体を自宅でリフレッシュしよう

**日時** 9月2日(水)~4日(金)(全3回)  
午後8時~(45分)  
**対象** 区内在住・在学・在勤の方



**申込み** web申込 **参加費** 無料

## 「第19回 すぎなみ名物ファミリー駅伝」 実行委員募集

いよいよ、すぎなみ名物ファミリー駅伝の準備が始まり、お手伝いしていただける実行委員募集します。皆さまの応募をお待ちしております。

**大会開催日** 令和3年2月28日(日)  
**大会場所** 蚕糸の森公園運動場(和田3-55-49)  
**対象** 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方  
毎月1回程度、平日午後6時30分から開催予定の実行委員会に出席可能な方  
**申込み** 電話申込



当日は参加者とスタッフがひとつになって、大会を楽しみます。

## 予告 第103回 秋のすぎなみ区民歩こう会 千駄ヶ谷エリアから 未来と過去を巡る



すぎなみ区民歩こう会実行委員会では、安全に、安心に楽しんでいただくため、コースや実施方法について検討を重ねています。

今回のコースは新国立競技場と青山・赤坂エリアの、見て楽しい、知って楽しいポイントを訪れるコースを予定しています。

詳細が決まり次第、広報すぎなみ、チラシ、杉並区スポーツ振興財団ホームページなどでお知らせをいたします。

### おもなポイント(予定)

**新国立競技場** スケールと建築美に圧倒されます。

**日本オリンピックミュージアム** オリンピックムーブメントの新たな発信拠点です。

**青山霊園** 自然豊かな都会のオアシスで、明治以来の歴史や文化を散策します。

他にも**赤坂氷川神社**、**赤坂サカス**、**外苑いちよう並木**などを検討中です。

**日時** 2020年11月15日(日)

**参加費** 無料 雨天決行

**集合** JR千駄ヶ谷駅

**対象** 区内在住、在勤、在学で全行程を歩ける方(小学生以下は保護者同伴)

**持ち物** マスク、健康保険証、帽子、飲み物、雨具、敷物など(昼食は自由におとりください)



**申込み・問合せ** 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 8F  
☎ 03-5305-6161 FAX 03-5305-6162 (平日9:00~17:00)  
web申込み <http://sports-suginami.resv.jp>

web申込み用 QRコード



## 第73回 杉並区 区民体育祭

本競技会・交流会は区民に、広く運動・レクリエーションの機会を提供し、心身の健康増進を図り、区民の連帯を強めるとともに生活をより豊かに充実することを目的としております。

ただし、現下の状況においては、十分な安全管理対策を講じ、スポーツを安心してできる環境を提供できるようにすることが重要であり、本来の目的とあわせて、スポーツ関係団体の皆様と協力し、計画を進め杉並区区民体育祭を実施していきます。

マイスポーツすぎなみでも、今後杉並区区民体育祭の情報をお伝えしていきます。



### 近く開催予定の競技

競技名	開催日	会場
ソフトテニス	9月6日(日)、13日(日)	松ノ木運動場
弓道(高校生)	9月6日(日)	上井草スポーツセンター
サッカー	9月27日(日)~	下高井戸運動場等
アーチェリー	9月27日(日)~	上井草スポーツセンター
ライフル射撃	9月27日(日)	伊勢原射撃場
ボウリング	10月11日(日)	荻窪ボウル

※日程は予定となります。

各競技の詳細や申込方法は広報すぎなみ、杉並区スポーツ振興財団HPをご覧ください。財団HPには中止、延期が決定した競技も掲載しております。



### 重要なお知らせ

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙掲載の催しや募集の内容等が中止または延期となる場合があります。最新情報は、各問い合わせ先にご確認いただくか、財団ホームページ、各施設ホームページをご覧ください。

# これから募集の教室

## プラス 十スポーツで生き活きとした毎日を!

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?杉並区体育施設はあなたの健康づくりの身近なパートナー、多彩なメニューの教室をご用意しております。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。  
※一般区民=区内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く)

- ★=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・事前に個人登録が必要)

### 荻窪体育館

#### 球技・ゲーム

◆チャレンジ卓球教室 ①初心者クラス②初級者クラスで募集します 時9月28日～12月14日(11月2日・23日を除く)毎週月曜午後3時～5時(計10回) 師国広哲弥 宛一般区民費8,000円 往復はがきに希望のクラスも書いて(8月15日～8月25日必着) 定各18名 他①卓球を始めて1年未満の方②基礎及び応用

#### フィットネス

★ふらっとエクササイズ秋(参加自由型) 自分のカラダが好きになる自重トレーニング 時9月12日・26日、10月10日・24日、11月14日・28日第2・第4土曜午前11時15分～午後0時45分 師大和弘明 宛一般区民費600円 当日直接会場へ(先着順) 定各35名

◆気軽にフィットネス秋 リフレッシュヨガ 時9月6日～11月29日(10月11日を除く毎週日曜)①午後1時～1時50分②午後2時～2時50分 師山本美也子 宛一般区民費600円 実施日の7日前の日曜午後4時より電話申込み(先着順) 定各10名

★楽しく健康タイム秋 ①リフレッシュヨガⅠ②リフレッシュヨガⅡ 時9月2日～11月4日の毎週水曜(第3水曜を除く)①午前11時～正午②正午～午後1時 師林田寛子 宛一般区民の初心者の方 費各回350円 当日直接会場へ(先着順)完全入替制 定各35名

#### 障がいのある方のための教室

◆障がい者サウンドテーブルテニス体験教室～視覚障がいのない方も一緒に楽しもう～ アイマスクを装着し音の出るボールを打ち合う卓球 時9月19日土曜午後1時～3時 師佐野守 宛一般区民費100円 先着順で開催日前日までに電話申込み 定10名

◆障がい者ユニカール体験教室 基礎から試合まで指導します。時9月13日日曜午前11時～午後1時 師日本ユニカール協会所属指導員 宛一般区民費100円 先着順で開催日前日までに電話申込み 定12名



### 高円寺体育館

#### 子どもの教室

◆スポーツチャレンジⅡ ケガをしないからだ作り 時9月23日・30日、10月14日・28日、11月11日・25日、12月9日・23日(水曜計8回) 師パオパオスポーツクラブ 宛区内在住・在学の小学1～2年生 費6,400円 往復はがき(8月15日～8月31日必着) 定20名 他苦手意識をなくし筋力アップをはかる

#### 親子の教室

◆親子チャレンジ体操Ⅱ①パンダクラス②コアラクラス いろいろな運動で体力をつけることを目的 時9月12日～11月7日(10月10日を除く毎週土曜計8回)①午前9時～9時50分②午前10時～10時50分 師野辺洋和 他 宛①3歳

### フィットネス

#### フィットネス

◆コアトレーニングⅡ 体幹の筋力アップトレーニングの強化 時9月25日～11月13日(毎週金曜計8回)午後8時～8時50分 師鈴木さやか 宛一般区民費4,800円 往復はがき(8月15日～8月25日必着) 定8名

◆初級腰痛予防エクササイズⅡ 正しい姿勢・体幹の安定から始める腰痛予防 時9月25日～11月13日(毎週金曜計8回)午後7時～7時50分 師鈴木さやか 宛一般区民費4,800円 往復はがき(8月15日～8月25日必着) 定8名

◆楽しく健康タイム秋①アロマヨガ②アロマヨガ&ストレッチ アロマの香りに包まれて健康の維持・増進 時9月1日～12月15日(毎月第1・3火曜)①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分 師植村まき 宛一般区民費350円 連続600円 電話(先着順)開催日の7日前の火曜午前9時から受付 定各45名



### 松ノ木運動場

#### 子どもの教室

◆ベースボール教室 秋 未就学児クラス 時9月24日～11月12日の毎週木曜(計8回。予備日11月19日・26日、12月3日)午後3時15分～4時15分 師J.T.STRENGTH&CONDITIONING 宛区内在住・在学の4歳以上の就学前児 費7,200円 往復はがき(8月15日～9月10日必着) 定20名

◆ベースボール教室 秋 ビギナークラス 時9月24日～11月12日の毎週木曜(計8回。予備日11月19日・26日、12月3日)午後4時25分～5時55分 師J.T.STRENGTH&CONDITIONING 宛区内在住・在学の小学1～3年生 費8,000円 往復はがき(8月15日～9月10日必着) 定20名

◆ベースボール教室 秋 ステップアップクラス 時9月24日～11月12日の毎週木曜(計8回。予備日11月19日・26日、12月3日)午後6時5分～7時35分 師J.T.STRENGTH&CONDITIONING 宛区内在住・在学の小学生 費9,600円 往復はがき(8月15日～9月10日必着) 定20名

#### 球技・ゲーム

◆ゲームを楽しむ「ワンデー・テニスのつどい」①ゆったりクラス②がっつりクラス 1日単位レベル別で参加いただけるテニスのつどい 時9月12日・26日土曜午後5時～7時 師アドバイザー 宛一般区民①ゲームができる方②大会出場経験者 費700円 8月15日10時より電話受付(申込順) 定各7名

#### フィットネス

◆秋の善福寺川を歩くノルディックウォーキング教室 ポールを使って善福寺川をウォーキング(専用ポール貸出有300円) 時9月17日木曜午前10時～11時30分 師長谷川佳文 宛一般区民費1,000円 9月16日までに電話または直接(先着順) 定20名 他リハビリ等目的とされる方は度合いによって要介助人

### 下高井戸運動場

#### 球技・ゲーム

◆ONEDAYフットサルゲーム(OVER40) 楽しむことがコンセプトのフットサルのミニ大会です。時9月26日土曜午後7時～9時 師S-JUEGO 井口真 宛40歳以上の方が半数以上のチーム 費5,000円 窓口または、電話受付(8月15日から先着順)申込後エントリーシートを提出 定8チーム 他密を避けるため応援のみのご来場はご遠慮ください。

★個人フットサルナイト 一人でも参加できます。交流の輪に入りませんか 時9月15日～3月16日(毎月第1・3火曜/全13回)午後7時～9時 師S-JUEGO 井口真 宛区内在住・在学・在勤の15歳以上の方(中学生は保護者同伴) 費600円(中学生350円) 先着順 定30名

### 永福体育館

#### フィットネス

◆ポール&リングストレッチ ストレッチポールやリングを使って筋肉をほぐします。時8月18日～11月24日火曜(9月22日、11月3日を除く全13回)午後1時5分～1時50分 宛15歳以上(中学生を除く) 費730円 電話・窓口受付(各開催日の1週間前～)当日空きがある場合は予約無しでも参加可能 定15名

◆ボディシェイプ ダンベルやチューブを使用して身体を引き締めます。時8月19日～11月25日水曜(9月9日、10月14日、11月11日を除く全12回)午後1時10分～1時55分 宛15歳以上(中学生を除く) 費730円 電話・窓口受付(各開催日の1週間前～)当日空きがある場合は予約無しでも参加可能 定10名

◆ZUMBA 音楽に合わせて、見よう見まねで踊ります。時8月20日～11月26日木曜(全15回)午前10時35分～11時25分 宛15歳以上(中学生を除く) 費730円 電話・窓口受付(各開催日の1週間前～)当日空きがある場合は予約無しでも参加可能 定10名

◆初めてのバレトン フィットネス、バレエ、ヨガをMIXしたエクササイズ 時8月20日～11月26日木曜(全15回)午後7時10分～7時55分 宛15歳以上(中学生を除く) 費730円 電話・窓口受付(各開催日の1週間前～)当日空きがある場合は予約無しでも参加可能 定15名

◆夜ヨガ 呼吸に合わせて身体をほぐし日々の疲れを解消します! 時8月21日～11月27日金曜(全15回)午後8時5分～8時55分 宛15歳以上(中学生を除く) 費730円 電話・窓口受付(各開催日の1週間前～)当日空きがある場合は予約無しでも参加可能 定15名

### 重要なお知らせ

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙掲載の催しや募集の内容等が中止または延期となる場合があります。  
最新情報は、各問い合わせ先にご確認いただくか、財団ホームページ、各施設ホームページをご覧ください。

※参加費用や日程などが変更になる場合があります。事前に各施設にお問い合わせください。

 <b>荻窪体育館</b> 03-3220-3381 〒167-0051 荻窪3丁目47番2号	 <b>下高井戸運動場・下高井戸区民集会所</b> 03-5374-6191 〒168-0073 下高井戸3丁目26番1号
 <b>高円寺体育館</b> 03-3312-0313 〒166-0003 高円寺南2丁目36番31号	 <b>杉並第十小学校温水プール</b> 03-3318-8763 〒166-0012 和田3丁目55番49号
 <b>松ノ木運動場</b> 03-3311-7410 〒166-0014 松ノ木1丁目3番22号	 <b>上井草スポーツセンター</b> 03-3390-5707 〒167-0023 上井草3丁目34番1号
 <b>高井戸温水プール</b> 03-3331-7841 〒168-0072 高井戸東3丁目7番5号	 <b>妙正寺体育館</b> 03-3399-4224 〒167-0033 清水3丁目20番12号
 <b>永福体育館</b> 03-3328-3146 〒168-0064 永福1丁目7番6号	 <b>大宮前体育館</b> 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・学年等 ⑤電話番号 を記入の上、各施設へお送りください。 1人1枚	申込者の ●郵便番号・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。  
※消えるボールペン不可