

平成27年度

夏

71



スポーツ豆知識

デング熱の予防法＝
蚊に刺されないこと

第10回世田谷246
ハーフマラソン

この人に会いたい 世田谷アスリート Interview

ロンドン2012パラリンピック競技大会
男子100m平泳ぎ銀、同バタフライ銅メダリスト

木村敬一

さん（東京ガス株式会社所属）

スポーツで自己表現ができることを、
水泳とパラリンピックが教えてくれた。

TAKE
FREE

ご自由にお持ち
ください。



- 01 このヒトに会いたい 世田谷アスリート Interview
 ロンドン2012パラリンピック競技大会
 男子100m平泳ぎ銀、同バタフライ銅メダリスト

木村 敬一さん

**スポーツで自己表現ができることを、
 水泳とパラリンピックが教えてくれた。**

- 03 スポーツ豆知識 デング熱の予防法＝蚊に刺されないこと
 賛助会員の加入、東京都体育協会表彰受賞のお知らせ

- 04 第10回 世田谷246 ハーフマラソン

- 06 総合運動場温水プール 20周年記念イベント等

- 07 区立中学校プール開放等

- 08 イベント＆スポーツ教室

- 10 Pick Up!!

- 10 総合運動場
 12 大蔵第二運動場
 14 千歳温水プール

- 15 いつでも気軽に enjoy sports !

- 18 イベント・教室等の参加お申込み方法

- 19 読者アンケート＆PRESENT

スポーツのしおり(Sports Information)をアプリ配信しています

公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団では、この度「i広報紙」によるスポーツのしおりの配信を開始いたしました。これによって、今まであまり広報紙を読まれていなかった年代の方やお仕事で忙しい方、またタブレットを持っているが難しくて使いきれしていない方も、いつでもどこでも、アプリで楽しく広報紙を読むことができます。



まずはダウンロード！



App Store・Google Playから「i広報紙」を検索しダウンロード

お住まいの地域ほか簡単な設定をします

最新の広報紙が配信されます



※アプリ内に広告が表示されますが、その内容に公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団は一切責任を負いません。
 ※i広報紙のダウンロードやインストール、利用することは無料ですが、それに伴う通信料は利用者負担となります。

お問い合わせ

公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団 TEL 03-3417-2811

※挿入されている広告、i広報紙の利用やシステムについては、(株)ホープ (TEL 092-716-1404) にお問い合わせください。

アイディクラブ

協賛会員(個人)募集!

(公財)世田谷区スポーツ振興財団は、区民の方々が「いつでも」「どこでも」「だれでも」「いつまでも」身近な地域でスポーツに親しみ、楽しむことができる環境づくりに努めています。みなさまから寄せられた会費は、次代を担う青少年のスポーツ”事業をはじめとしたスポーツの普及・啓発事業に活用させていただきます。「スポーツの世田谷」に貢献してまいります。会員特典を利用し、健康で充実したスポーツライフをお楽しみください。



会費/協賛会員(個人会員) 1口 2,000円/年

会員特典/

①事業参加料の割引

会員割引対象の事業参加料を20%割引いたします。
 ※ただし、参加費が1万円を超える事業及びマラソン大会等を除きます。

②情報の提供

当財団が発行する「スポーツのしおり(Sports Information)」を年4回、ご自宅に郵送いたします。(毎年4月・7月・10月・1月発行予定)

会員期間/1年間。入会日(入金確認日)より翌年の入会月の末日まで。

その他/

- ご入会いただいた方には、後日、会員証・利用規約等を送付させていただきます。
- お預かりした個人情報の取り扱いについては、利用目的の範囲内で利用させていただきます。

ロンドン2012パラリンピック競技大会
男子100m平泳ぎ銀、
同バタフライ銅メダリスト

木村 敬一さん

Kimura Keiichi



スポーツで自己表現ができることを、 水泳とパラリンピックが教えてくれた。

来年9月、ブラジルのリオデジャネイロで「第15回パラリンピック競技大会」が開催される。メダル獲得が確実視されるのは、先のロンドン大会で全16個のうち半分を獲った水泳だ。中でも、銀（男子100m平泳ぎ）・銅（同バタフライ）2個のメダルをもたらした木村敬一さんへの期待は大きい。日本大学文理学部出身で、今も毎日桜上水の母校プールで練習を重ねる世田谷アスリートの木村さん。ロンドンの反省、リオへの抱負、そして障害を持ちながらアスリートとして生きる意味を熱く語る。

■恐怖は感じない。見えていた記憶がないので

僕は1歳半で失明したので、見えていたときの記憶がありません。見えない世界が当たり前なので恐怖を感じることはなく、小さい頃から他の子と同じように廊下を走り回っては、年中頭にたんこぶをつくっていました(笑)。そんなやんちゃな僕を心配して、小学4年のとき、母が近くのスイミングスクールに連れていってくれました。「目が見えないけれど何とか泳ぎ教えてください」と頼み込んでくれたんですね。それが水泳との出会いでした。もちろん全然泳げません。幼稚園児と一緒に水遊びから始めました。水泳に関しては特に際立った才能があったというわけでもなく、上達するのも多分みんなより遅かったと思います。でも、小学校を卒業する頃には何とか4泳法をかたちにできました。盲学校では他にスイミングスクールに通っている子はいなかったの、スクールに通い続けること、泳ぎがうまくなることで、どんどん自分に自信をつけていった気がします。

■メダル2個も、重圧に負けたロンドン

最初のパラリンピック出場は高校3年のときの2008年北京大会でした。このときは出ること自体が目標で、メダルは運が良ければという程度。最高が5番という結果でしたが、緊張も力みもなく、どの種目も自己ベストを出せました。メダルを獲ることの難しさを痛感したのは、次の2012年ロンドン大会です。北京と違ってロンドンでは金も狙える位置にいて、開会式では旗手の大役も務めました。ところが、他の有力選手とメディアの取材を受けたりしているうちに、「絶対に金メダルを取って帰らなければ」と、自分を追い込んでしまったんですね。金の自信があった50m自由形の当日は、朝からご飯がのどを通らずじまい。試合本番も、身体に震えやしびれが出るほどの過度の緊張に襲われ、5位に終わってしまいました。これは本当にショックでしたね。この瞬間、僕のロンドンは終わったと思いました。

■来年のリオでは一番上のメダルを獲りにいく

その時点ではまだ3種目を残していましたが、一番自信があった50m自由形で5位だから、もう結果は

見えています。練習も休み、食事制限や体調管理も気にせず遊んでしまいました。ところが、パラリンピックを楽しもうといった気楽な気持ちで泳いだら、100mの平泳ぎで銀、同バタフライで銅メダルが獲れてしまったんです(笑)。

わからないものですね。ロンドンでは、自分が一流選手になれていないことに気付きました。本当に強い選手は、狙った試合には必ずいい結果を出してくるものです。僕の場合はメンタル面に弱さがあり、ならばと絶対的練習量で自分に自信を持つこともできていなかった。非常に未熟だったと思います。そこからですね、僕の中に“障害者アスリート”として生きていく自覚と覚悟ができたのは。就職し、一人の社会人として競技に集中する生活環境をいただいた今は、当時よりも質・量ともにいい練習ができています。次の目標は、もちろん来年のリオ。もう出るだけの選手ではいられません。しっかり練習して一番上のメダルを獲りにいきます。

■スポーツは生きる自信を与えてくれる

僕にとって水泳は自己表現の一つです。障害がありながら水泳を続け、アスリートとしてパラリンピックに出場できるレベルに到達した、これが僕のアイデンティティとなり、生きていくうえで大きな自信となりました。水泳に限らずどんなスポーツも、障害者に自信を与えてくれるという意味で非常に大切なものです。頑張ればパラリンピックのような大舞台で自分をアピールするチャンスも巡ってきます。こういうことを教えてくれたのが、僕にとっては水泳であり、パラリンピックでした。ちなみに僕は100mを1分00秒(自由形)で泳ぎます。健常者だと小学生女子のトップくらいでしょうか。よく、普通に目が見えたらどのくらいで泳げるかと聞かれますが、コーチいわく、僕の効率の悪いクロールでは55秒が限度だそうです(笑)。障害者水泳大会は国内でも数多く開催されているので、是非1度、会場に足を運んでください。水泳というのは、人間の可能性をすごくわかりやすく表現できるスポーツです。身体が不自由でもこんなに速く泳げるのかと、ビックリされると思いますよ。

● ● ● PROFILE

木村 敬一さん (東京ガス株式会社所属)

ロンドン2012パラリンピック競技大会

男子100m平泳ぎ銀、同バタフライ銅メダリスト

1990年滋賀県生まれ。小学4年から水泳をはじめ、筑波大学附属視覚特別支援学校で本格的に水泳を学ぶ。中学3年時に出場した「世界ユース選手権大会」で金、銀、銅のメダルを獲得。2008年、高校3年で北京・パラリンピックに初出場。2012年のロンドン・パラリンピックでは5種目に出場し、男子100m平泳ぎで銀、同バタフライで銅メダルを獲得した。2014年のアジアパラリンピック競技大会では競泳チームのキャプテンを務め、4冠を達成。





デング熱の予防法

=蚊に刺されないこと

日中、特にヤブや木陰で活動する場合は、長袖・長ズボンを着用し肌の露出を抑える。素足でのサンダル履きを避ける。

昨年夏、代々木公園などで蚊に刺された人が発症した「デング熱」。熱帯・亜熱帯で流行する感染症で、国内での感染の可能性は低く、発症してもふつう1週間程度で回復します。過度な心配は必要ありませんが、その症状と予防策をまとめてみました。



虫よけスプレーや蚊の忌避剤などを使用し、屋外・屋内でも蚊に刺されないよう注意する。

デング熱って何？

蚊が媒介

デングウイルスに感染した蚊（ネッタイシマカ・ヒトスジシマカ）に刺されることによって生じるウイルス感染症。

人・人感染しない

感染した蚊に刺されることによって感染する。ヒトからヒトに直接感染することはなく、感染しても発症しないことが多い。

高熱・頭痛・眼痛

蚊に刺されてから3～7日程度で、高熱のほか、頭痛、目の痛み、関節痛などが起きる。その後筋肉痛、骨関節痛などが生じ、発疹が四肢・顔面に広がる。症状は1週間程度で回復する。

対症療法のみ

治療薬・治療法はなく、有効なワクチンもない。点滴や解熱剤の投与といった対症療法で、ほとんどの患者は後遺症もなく回復する。

公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団 賛助会員に新たに2団体が加わりました。

平成27年6月1日付で公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団賛助会員に2団体が加入しました。世田谷区内の各種スポーツ・レクリエーション活動の取りまとめや、競技大会を開催しています。ご興味がある方は、お気軽にお問合わせください。

●世田谷区スポーツチャンバラ協会
担当：岩尾 光平
連絡先：fwnt4533@mb.infoweb.ne.jp

●世田谷ラクロス協議会
担当：石渡 圭輔
連絡先：ishiwata@spocom.jp

東京都体育協会表彰受賞のお知らせ

平成27年度東京都体育協会表彰式が5月10日(日)に東京体育館で行われました。
みなさまの益々のご活躍をお祈り申し上げます。

●生涯スポーツ功労者表彰
浅田 恵一さん (世田谷区フェンシング協会事務局長)

●生涯スポーツ優良団体表彰
世田谷区バスケットボール協会

11月8日(日) 8:30 start

駒沢オリンピック公園陸上競技場

7月25日(土) 募集開始!

「世田谷 246 ハーフマラソン」は、今年で 10 回目を迎えます。毎年定員を大幅に上回る応募のある人気のマラソン大会! その魅力をご紹介します!

POINT

1

世田谷の魅力あふれるコース設定!

駒沢オリンピック公園陸上競技場をスタートとフィニッシュ地点とし、国道 246 号などの公道や、多摩川沿い、緑豊かな公園、駒沢通り、閑静な住宅街など、様々な景色を楽しめます。

POINT

2

(公財) 東京陸上競技協会公認競技会!

陸連登録者の部で出場した方のフィニッシュタイムは陸連の公認記録となります。目指せ日本記録!!(ハーフマラソンのみ)

POINT

3

エリートランナーも出場!

「世田谷 246 ハーフマラソン」は、箱根駅伝出場常連校のエリート選手が多数出場することも魅力の一つです。エリートランナーと共に世田谷のまちを駆け抜けてみませんか。

POINT

4

ペースセッター(ランナー)を配置!

みなさんの目標に合ったペースセッターと一緒に走り、自己ベストを目指しましょう。

POINT

5

オリジナルTシャツ(参加賞)がもらえる!

記念すべき 10 回大会の Tシャツをゲットしましょう。(ハーフマラソンのみ)

ハーフマラソン

— 21.0975

[東京陸協公認競技会]

参加料 4,500円

(参加料のうち500円分を東日本大震災の被災地復興支援金とさせていただきます。)

定員 1,600名(抽選)

制限時間 130分(途中関門あり)

部門

- 陸連登録者男子/女子
- 高校生相当~39歳男子/女子
- 40歳~59歳男子/女子
- 60歳以上男子/女子



東名高速

健康マラソン

— 5km / 2km

参加料 高校生相当以上 1,000円 小・中学生 300円

定員 各 300名、親子 300組(抽選)

種目/部門 ① 5km (制限時間 40分)

- 中学生男子/女子
- 高校生相当~39歳男子/女子
- 40歳~59歳男子/女子
- 60歳以上男子/女子

② 2km (制限時間 20分 ※親子(小学生)は30分)

- 小学生低学年男子/女子
- 小学生高学年男子/女子
- 親子(小学生)

募集パンフレット配布先 区内公共施設(総合支所、出張所、まちづくりセンター、区民センター、地区会
区スポーツ推進課、スポーツ振興財団※専用ホームページからダウンロードも可

ハーフマラソン



健康マラソンコースマップ



館、図書館等 (いずれも部数に限りあり)、
HP <http://www.se-sports.or.jp/246/>

総合運動場温水プール

20周年記念イベント

7月11日(土)



ライフセービング救助・競技

- ▶ 時間: 13:50~14:10 (実演)
① 100m マネキンキャリーウィズフィン
② 救助デモンストレーション

指導: 飯沼 誠司氏

2010年ライフセービング世界選手権準優勝
ライフセービング競技日本代表監督

平野 修也氏

ライフセービング、競泳、フィンスイミングで活躍中の
アクアアスリート

7月19日(日)



シンクロナイズドスイミング

- ▶ 時間: 11:50~12:10 (実演)
女性2名によるデュエット演技披露

演技者: 吉田・角田ペア

2015年第13回13歳~15歳の部シンクロナイズドスイミング
デュエット大会優勝ペア

※イベント実施に従い、休憩時間10分延長いたします。ご理解ご協力をお願いします。



同時開催! トレジャーハンティング

【水の部】 日時: 11日(土) 14:10~14:40
19日(日) 12:10~12:40

対象: 中学生以下とその保護者

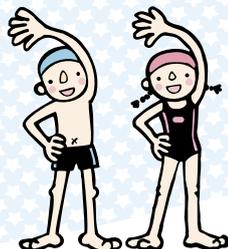
【陸の部】 日時: 19日(日) 14:00~16:00

対象: どなたでも参加できます(幼児は保護者同伴)

7月20日(月・祝)~8月31日(月) 毎日開催

① ワンポイントスイムレッスン

- ▶ 内容: 泳法や心肺蘇生法のアドバイスをします。
▶ 時間: 11:50~、13:50~、
15:50~、
17:50~(各10分間)
▶ 対象: 泳法は初心者対象、
心肺蘇生法は制限なし



② 夏休み親子体力測定

- ▶ 内容: 肺活量、握力測定
▶ 時間: 開始時間は日によって異なります。
▶ 対象: 親子の方(家族等、一人での参加も可能。)

- ▶ 場所: ①②ともに総合運動場温水プール、
千歳温水プール(各プールサイド)
▶ 料金: ①②ともに施設利用料金のみ

●近所にもプールはある！

区立中学校プールを開放します。

利用時間（2時間） ●高校生相当以上・・・220円（夜間は330円） ●小・中学生・65歳以上・障害のある方・・・100円、 ●幼児・障害のある方（小・中学生）・介護者・・・無料

学校名	連絡先 電話番号	開放日時
弦巻中学校	3428-8290	7月18日(土)～8月16日(日) 18:30～20:30
松沢中学校	3303-6672	
駒沢中学校	3410-0621	7月25日(土)～8月9日(日) 10:00～17:00
喜多見中学校	3417-4961	
八幡中学校	3703-1090	8月3日(月)～8月16日(日) 10:00～17:00
緑丘中学校	3303-5536	
瀬田中学校	3700-0758	

※遊泳時間は開放終了時間の15分前までとなります。

▼注意事項

- (1) 水泳帽を必ず着用してください。
- (2) 水着以外での入場はご遠慮ください。
- (3) 原則として、浮き輪等の使用はできません。
- (4) 小学生以下には付き添いが必要です。
 - ・幼児1人に大人1人
 - ・小学1年～3年生（夜間開放は小学1～6年生）2人に大人1人
 - ・幼児1人と小学1年～3年生（夜間開放は小学1～6年生）1人に大人2人
- (5) 料金は2時間制の利用料金です。2時間を超えますと、新しい利用券を購入していただきます。
- (6) 天候により利用できない場合があります。
- (7) お車での来場はできませんのでご注意ください。

海の日こどもプール 無料開放

海の日みんなで泳ごう!!
下記プールを無料開放します!!(中学生以下のこどものみ無料)

7月20日(月・祝)

- 総合運動場温水プール (TEL:3417-0017)
- 大蔵第二運動場屋外プール (TEL:3416-1212)
- 千歳温水プール (TEL:3789-3911)
- 太子堂中学校温水プール (TEL:3413-9311)
- 玉川中学校温水プール (TEL:3701-5667)
- 烏山中学校温水プール (TEL:3300-6703)
- 梅丘中学校温水プール (TEL:3322-6617)
- 弦巻中学校夏季開放プール (TEL:3428-8290)
- 松沢中学校夏季開放プール (TEL:3303-6672)

夏の暑さを 打ち水で涼しく しよう!

8月5日(水)

※予備日8月6日(木)

10時～

★当日、各施設前に集合

- ▶場所：総合運動場温水プール、千歳温水プール、各中学校温水プール（太子堂、玉川、烏山、梅丘）尾山台地域体育館



イベント& スポーツ教室

各教室の申込方法など詳細は、毎月25日発行の「文化・スポーツ情報ガイド」及びホームページで随時お知らせします。
※日程等、変更になる場合があります。

ジュニアゴルフ教室

9月26日～11月14日 毎週土曜 (全8回)

会場：成城ゴルフクラブ
対象：小学3年生～中学生

子ども向け

●実際の参加者の年齢層
小学3年生～中学生

●参加者の声
初めて球を打てた時は本当にうれしかった。もっともつうまくなりたいです。

●指導者の声
楽しんで取り組むのが上達のコツです。

●PRポイント
初めてゴルフを経験する子ども達に、まずはゴルフを好きになってもらえるように、グリップの握り方から丁寧に楽しく指導します。

初心者・初級者ゴルフ教室(成城の部)

9月19日～11月7日 毎週土曜 (全8回)

会場：ニュー成城ゴルフセンター
対象：18歳以上

大人向け

●実際の参加者の年齢層
20代～50代

●参加者の声
丁寧に指導いただきました。打球数も多くて楽しかったです。

●指導者の声
皆さんとても熱心に参加していました。

●PRポイント
グリップの握り方から打ち方のコツまで優しく指導します。初心者の方でも安心してご参加いただけます。

初心者・初級者ゴルフ教室(千歳の部)

9月2日～11月4日 毎週水曜 (全8回)
除外日あり

会場：ニュー成城ゴルフセンター
対象：18歳以上

大人向け

●実際の参加者の年齢層
20代～50代

●参加者の声
短期間でしたが、とても上達した感じがします。

●指導者の声
楽しく上手になりました。

●PRポイント
グリップの握り方から打ち方のコツまで優しく指導します。初心者の方でも安心してご参加いただけます。

いきいきリズム体操

9月27日・10月11日・25日・11月15日・29日 日曜

会場：千歳温水プール集会室
対象：高校生相当以上で軽度の知的障害のある方

障害者向け

●目的
体操を通して、運動の習慣を身に付けます。

●実際の参加者の年齢層
高校生相当～50代

●参加者の声
毎年この事業に参加するのを楽しみにしています。(保護者)

●指導者の声
運動の場の確保が難しい中、大人も楽しんで参加できればと思います。

●PRポイント
ボールを使ったゲームや体操を行い、楽しく運動をします。

障害児(者)水泳教室

マンボウ
水泳教室

10月～^{28年}5月 原則第2・4土曜日

会場：太子堂中学校温水プール
対象：小学生以上で軽度の障害のある方

ラッコ
水泳教室

10月～^{28年}5月 原則第1・3・(5)土曜日

会場：10月～^{28年}1月 太子堂中学校温水プール
^{28年}2月～5月 玉川中学校温水プール
対象：小学生以上で軽度の障害のある方

烏山短期
水泳教室

10月～11月 毎週水曜日 (全7回)

会場：烏山中学校温水プール
対象：小学生以上で軽度の障害のある方

障害児(者)向け

●目的
水泳で全身運動を行うことにより、運動不足やストレス解消を目指します。

●実際の参加者の年齢層
小学生～30代

●参加者の声
日頃の運動不足解消になり、とても助かっています。

●指導者の声
マンツーマンで参加者に応じて、楽しく身体を動かします。

●PRポイント
指導員がマンツーマンで参加者を指導します。

ショートテニス教室

9月5日～10月3日 毎週土曜 (全5回)

会場：瀬田中学校体育館

対象：小学生以上

子ども～大人向け

●目的

健康増進・体力向上を図るとともにショートテニスを始めるきっかけづくりを行います。

●実際の参加者の年齢層

小学生～60代

●参加者の声

ボールもやわらかいので子どもと一緒に楽しく参加することができました。また参加したいです。

●指導者の声

基本的なことから指導します。初心者の方でも参加できますのでぜひ家族でご参加ください。

●PRポイント

やわらかいスポンジボールで行うので子どもから大人まで楽しく参加することができます。

わくわくサッカー教室

9月5日(土)、19日(土)、26日(土)、10月11日(日) (全4回)

会場：池尻小学校第2体育館

対象：小・中学生で軽度の知的障害のある方

障害児(者)向け

●目的

楽しくサッカーを行います。

●実際の参加者の年齢層

小学生～中学生

●参加者の声

友達もできて、毎回楽しみにしています(保護者)

●指導者の声

にぎやかな雰囲気、みんなで楽しくサッカーをしています。

●PRポイント

明るく楽しい雰囲気です。是非、一度ご参加してみてください。

ふれあいウォーキング

10月18日(日)

会場：寺屋ふるさと村(予定)

対象：中学生以上で軽度の知的障害のある方とその保護者(関係者)

障害者向け

●目的

ウォーキングを通して、体力の向上を図ります。

●実際の参加者の年齢層

中学生～60代

●参加者の声

歩くのが好きになります。

●指導者の声

みんなで楽しくウォーキングをします。

●PRポイント

自然を感じながらウォーキングを楽しむことができます。

ふれあいボウリングスクール

9月5日・19日・10月3日 土曜 (全3回)

会場：オークラランド

対象：中学生以上で軽度の知的障害のある方

障害者向け

●目的

ボウリングを通して運動を楽しむきっかけづくりを行います。

●実際の参加者の年齢層

中学生～40代

●参加者の声

楽しくボウリングができました。

●指導者の声

ボウリングの基礎から指導します。初心者の方でも気軽にご参加ください。

●PRポイント

ボウリングを楽しみたい方、上達したい方、是非ご参加ください。

ジュニアソフトテニス教室

10月25日～11月29日 毎週日曜 (全6回)

会場：総合運動場テニスコート

対象：小学3～6年生とその保護者

子ども～大人向け

●実際の参加者の年齢層

小学3～6年生とその保護者

●参加者の声

ラリーが続くようになって感動した。お父さんやお母さんとプレイできて楽しかった。

●指導者の声

ソフトテニスの楽しさを伝えます。

●PRポイント

グリップの握り方から始め、最後は簡単なゲームをおこないます。

卓球教室

9月1日～10月6日 毎週火曜 (全5回)

除外日あり

会場：世田谷小学校体育館

対象：小学4年生以上

子ども～大人向け

●目的

健康増進、体力向上を図るとともに、卓球を始めるきっかけづくりを行います。

●実際の参加者の年齢層

小学生～70代

●参加者の声

基礎から教えていただけるので、

毎回、楽しく参加することができました。

●指導者の声

卓球の楽しさをお伝えいたします。

●PRポイント

初心者でも楽しく参加できる教室です。ぜひ一度ご参加ください。

生涯健康づくり体操

9月10日～11月26日 毎週木曜 (全12回)

会場：総合運動場体育館・第一武道場(畳)

対象：55歳以上の方

大人向け

●目的

リズムに合わせた体操とストレッチを行います。

●実際の参加者の年齢層

50～80代

●参加者の声

自分の体力を知ることができました。

●指導者の声

参加者の方と楽しく体操をしながら、健康なからだづくりを行います。

●PRポイント

体操の習慣を身に着けることが出来ます。健康なからだづくりのために、ぜひ一度ご参加ください。



総合運動場

TOPICS
①

庭球場5面～8面に照明設備が設置されました!



※5面～8面の夜間利用につきましては、当面の間、けやきネットから抽選申込み等が行えません。
詳細は、総合運動場体育館管理事務所にお問い合わせください。

【総合運動場体育館管理事務所: 03-3417-4276】

二子玉川緑地運動場少年サッカー場C面が 新設されました! 7月18日オープン



おススメコース型教室

途中参加歓迎!
体験O.K.

体験の場合は1回900円(※初めての方1人1回のみ)。途中参加の場合は残回数×900円。

<p>★体幹トレーニング 7/8～9/16 ※8/12を除く(全10回) 毎週水曜日 女性: 12:30～13:30 男性: 13:45～14:45 参加費: 9,000円</p>	<p>インボディ(高精度体組成測定器)で体組成を測定し、結果に合わせたトレーニングを行います。 最終日も体組成を測定し、結果が数値で分かるため、トレーニングにやる気が出て、健康でバランスの良い身体への改善が期待できます。</p>
<p>★やさしい気功と カンフートレーニング 7/3～9/18 ※8/14を除く(全11回) 毎週金曜日 15:00～16:00 参加費: 9,900円</p>	<p>簡単な気功と武術を取り入れて体幹を整えます。動きはゆっくりしていますので、初めての方でも気軽に参加できます。</p>

TOPICS
2

お待たせしました!!



夏のプール開放!!



7月11日(土) ~ 9月23日(水) (祝)

屋外幼児用プールの開放

25mプール屋根の開放



【利用可能条件】

- ▶外気温 30℃以上
- ▶風 無風
- ▶天候 良好

※開放時間は17:00頃までとなります。
※天候等により開放できないことがあります。

【屋根開放条件】

- ▶外気温 30℃以上
- ▶風 無風
- ▶天候 良好

※開放時間は17:00頃までとなります。
※天候等により開放できないことがあります。
※屋根の開放ができない場合にも、屋根のある状態でプールをご利用いただけます。

※注意事項 おむつ、トレーニングパンツの完全にとれていない方は、プールに入場できません。浮き輪等の持ち込みはできません。



施設の
詳細は

総合運動場 所在地/〒157-0074 大蔵4-6-1

■体育館棟及び屋外施設 TEL. 3417-4276 FAX.3417-1734
休業日：年末年始(12月29日~1月3日) ※テニスコートを除く。
その他、保守点検等により臨時に休館することがあります。

■温水プール TEL. 3417-0017 FAX.3417-0013
休業日：毎月第3月曜ただし7月は第2月曜、8月は無休。
※国民の祝日にあたるときはその翌日の休日でない日、年末(12月29日~31日)、その他、保守点検等により臨時に休館することがあります。

TOPICS
①

夏季限定!! 屋外プールで楽しもう!!

是非、スライダーのある大蔵第二運動場屋外プールへ♪♪



●日 時 / 7月11日(土) ~ 9月6日(日) 9:00 ~ 17:00

※海の日(7月20日)は小・中学生は無料となります。

●内 容 / 一般プール(流水プール)、幼児用プール、ウォータースライダー2基(約80m)

●利用料金

	1日券	午後券
大人(高校生相当以上)	1,080円	600円
子ども(小・中学生)	450円	250円
幼 児	無料	無料
高齢者(65歳以上)	450円	250円
障害のある方 (高校生相当以上)	450円	250円
障害のある方(小・中学生)	無料	無料
障害のある方の介護者 (2人まで)	無料	無料

※午後券は午後1時以降の入場に限る

※有料駐車場(30分100円)は台数に制限があります。できるだけ公共の交通機関をご利用ください。

●利用上の注意事項●

- 水着以外での遊泳不可。
- うきわ等の持ち込み可。(大型浮具(直径1m以上のウキワ等)は混雑時は利用できません)
- おむつのとれていないお子様はプール用オムツの上に密着タイプの水着着用。
- 小学3年生以下は大人の付き添いが必要(付き添いは普段着で入場可)。幼児1人に大人1人。小学生1~3年生2人に大人1人。幼児1人と小学生1~3年生1人には大人2人。
- ウォータースライダー利用は身長120cm以上。
- 休憩時間は1時間につき10分。
- 混雑時(入場制限時)は、お待ちいただくこともあります。熱中症の予防を心がけてお越しください。



TOPICS
2

2015年 屋外プール 営業日カレンダー

営業日 (9:00~17:00) 7月						
日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

営業日 (9:00~17:00) 8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

営業日 (9:00~17:00) 9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

- たいへん混雑予想(1日中、駐車場も満車の可能性あり)
- 混雑予想(駐車場も満車の可能性あり)

TOPICS
3

随時募集中のゴルフ教室と個人レッスン♪♪

《中村ゴルフ教室》

クラス	実施時間	定員
A	9:30~12:00	15名
B	13:00~15:00	15名
C	15:30~17:30	15名
D	19:00~21:00	15名

◆ 1セット4回分
12,000円 (ボール代込)

《中村個人レッスン》

曜日	実施時間
日	10:00~18:00 (毎月、第2と第3日曜日のみ実施)

◆ 20分
2,000円 (ボール代別)
* 打席が決まり次第お申込みいただけます。



《和智ゴルフ教室》

クラス	実施時間	定員
A	10:00~12:00	15名
B	13:00~15:00	15名
C	15:30~17:30	15名
D	18:30~21:00	15名

◆ 1セット4回分
12,000円 (ボール代込)
* 木曜日のAクラスはありません。

《和智個人レッスン》

曜日	実施時間
木	9:20~12:20
土	11:00~20:00
日	10:00~18:00 (毎月、第1と第4日曜日のみ実施)

◆ 20分
2,000円 (ボール代別)
* 平日は1週間前の午前9時よりご予約承ります。
* 土日は打席が決まり次第お申込みいただけます。
* 第2木曜はネット点検の為レッスンはありません。

《小池ゴルフ教室》

クラス	実施時間	定員
A	9:30~12:00	15名
B	13:00~15:00	15名
C	15:30~17:30	15名

◆ 1セット4回分
12,000円 (ボール代込)

《小池個人レッスン》

曜日	実施時間
水	10:00~18:00
日	10:00~18:00

◆ 20分
2,000円 (ボール代別)
* 平日は1週間前の午前9時よりご予約承ります。
* 日曜は打席が決まり次第お申込みいただけます。

《増田レベルアップ倶楽部》

クラス	実施時間	定員
A	10:00~12:00	7名
B	13:00~15:00	7名
C	16:00~18:00	7名
D	19:00~21:00	7名

◆ 1セット4回分
16,000円 (ボール代込)

《増田レベルアップコース》

曜日	実施時間
水	9:30~21:00
金	9:30~21:00
土	9:30~21:00

◆ 1セット3回分
12,000円 (ボール代込)
* 1回40分
1日12コマ 各コマ1名

施設の
詳細は



大蔵第二運動場 管理事務所

所在地/〒157-0074 世田谷区大蔵4-7-1
TEL.3416-1212 FAX.3416-1777

休業日: 28年2月2日~4日(保守点検)

その他、保守点検等により臨時に休館することがあります。

千歳温水プール

TOPICS ①

プールとトレーニングジム共通利用券!!子どもから高齢者まで、いつでもだれでも利用できる施設を紹介します。

温水プール

25 mプール 水深 1.1~1.5 m



千歳温水プールのメイン施設。フリーコースと完泳コースの2種類がありますので、上級者から初心者まで安心して泳げます。

流水プール 水深 0.9 m



ウォーキングに最適なスペースです。夏休み期間中および土日は流れるプールになります。
※夏休み期間中以外の平日は、16:00~20:45のみ流れるプールになります。

ウォータースライダー 水深 0.9 m



世田谷区唯一の屋内ウォータースライダー。全長24.5Mですので、大人から子どもまで遊べます。
※ご利用は身長 120 センチ以上の方に限ります。

トレーニングジム 運動不足解消、筋力UPに最適です

トレーニングルーム①



充実の有酸素系マシン!!
トレッドミルではテレビの視聴もでき、エアロバイクなど、有酸素系マシンが18台と充実!

トレーニングルーム②



体組成計 (インボディ)
体重、体脂肪、部位別筋肉バランス、内臓脂肪指数、体の構成成分、基礎代謝量等を計測できる、体組成計を常設! 体内バランスを確認できます。

トレーニングルーム③



初めてご利用の方へ

初回ガイダンスをお受けいただけます。機器の使用方法及び利用ルールの説明をいたします。

平日	休日
① 11:20 ~	① 9:20 ~
② 14:20 ~	② 11:20 ~
③ 18:50 ~	③ 14:20 ~
(所有時間 40分程度)	④ 18:50 ~

※集合時間までに着替えを済ませてトレーニングルームへご集合ください。
※開始時間を過ぎてからの受講はできません。
※ご利用には室内シューズが必要です。
※運動のしやすい服装でご利用できます。

施設の
詳細は



千歳温水プール

所在地 / 〒156-0055 世田谷区船橋7-9-1 TEL.3789-3911 FAX.3789-3912
休業日: 年末(12月29日~31日)、第1月曜(8月・1月・2月を除く) ※国民の祝日にあたる時は翌日の休日でない日。
保守点検等により臨時休館することがあります。

★ **大蔵フィットネス教室 (総合運動場)**

事前の申込は不要です。
地下1階体育室前で15分前から受付します。(休館日を除く。)

- 参加費: 赤色 30分 250円 青色 45分 400円 黄色 60分 500円
- 会場・定員: 体育室、会議室兼軽運動室 先着15~25名
- 種 目: ピラティス・ヨガ・エアロビクスなど

	月	火	水	木	金	土	日
午前							
10:00	9:30~ ヨガ	9:30~ ピラティス	9:30~ ピラティス		9:30~ パワーヨガ	9:30~ かんたんリズムウォーク&筋トレ	9:30~ ボディコンバット
11:00	10:45~ ピラティス	10:45~ ボディコンバット	10:45~ ズンバ			10:45~ ヨガ	10:45~ ピラティス
午後							
13:00				12:15~ はじめてエアロ	12:15~ ズンバ		
14:00				13:40~ フラダンス エクササイズ	13:25~ 大人から始める ジャズダンス		
15:00							
16:00	15:05~ ズンバゴールド45	運動のできる服装および室内シューズ(ヨガ・ピラティス・フラダンスエクササイズは不要です)をお持ちください。また水分補給ができる物をお持ちください。財団HPまたは館内ロビーにおきまして、プログラムの詳細なご案内がございます♪					
17:00							
18:00	18:35~ ストレッチ30						
19:00							
20:00	19:30~ やさしい筋トレ						
夜間							



*プログラムの内容は4月から3ヶ月毎に更新します。(上記プログラム内容は、変更する場合があります。)
*プログラムの詳細は、現地管理事務所までお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。
【問】 総合運動場 TEL 3417-4276 FAX 3417-1734

★ **総合運動場温水プールアクアフィットネス教室一覧**

事前の申込みは不要です。
25mプールサイドで15分前から受付をします。
*参加費のほか、施設利用料金がかかります。

教室名	日 時	参加費	定 員
やさしいアクア(運動強度★☆☆) ※初めての方にもやさしい基本的な動作の繰り返しで楽しんで行える水中運動です。 ①準備運動から全身運動まで音楽を使って楽しく運動できます。 ②ゆっくりとした曲に合わせてのウォーキング。	9月7日~平成28年3月28日 毎週月曜日(祝日、休館日を除く) ①10:00~10:50 ②11:00~11:50	①・② 各300円	先着各30名
楽しいアクア(運動強度★★★★) ※水の気持ちよさを感じながらウォーキング、アクアビクスを音楽に合わせて行います。	9月2日~平成28年3月30日 毎週水曜日(祝日、休館日を除く) 12:00~12:50	300円	先着30名
水中運動教室(運動強度★★★☆☆) ※水中ウォーキングを中心に水の「抵抗」「浮力」「水圧」といった特性を活かした動きを楽しく音楽に合わせて全身運動していきます。	9月3日~平成28年3月31日 毎週木曜日(祝日、休館日を除く) 10:00~10:50	300円	先着30名

*7月1日~8月31日までは夏季期間のため、アクアフィットネス教室はお休みです。
*プログラムの内容は変更する場合があります。詳細は現地管理事務所までお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。
【問】 総合運動場温水プール TEL 3417-0017 FAX 3417-0013



千歳温水プールアクアフィットネス教室一覧

事前の申込みは不要です。
2階エントランスで30分前から受付をします。
※参加費のほか、施設利用料金がかかります。

教室名	日 時	参加費	定 員
水中ウォーキング&ストレッチ 前向き、後ろ歩き、横歩きに様々なバリエーションをつけて、飽きることなく全身運動！筋肉と呼吸を意識して、より運動効果を高めていきます。腰やひざの悪い方も無理なく参加できます。	9月28日～平成28年3月28日 毎週月曜（祝日、休館日を除く） 10:00～11:00	200円	先着25名
アクアシェイプ 体力の向上を目指している方、水の抵抗を十分に活用し、自分のペースで行える筋力アップや心肺機能を向上させる水中運動で脂肪燃焼と筋力強化を目指します。	9月30日～平成28年3月30日 毎週水曜（祝日、休館日を除く） 12:00～13:00		
ビギナーアクア リズムに合わせて、簡単な動作で楽しく行う水中エアロビクスです。高齢の方、体力に自信がない方でも無理なく有酸素運動を楽しめる入門プログラムです。	9月24日～平成28年3月31日 毎週木曜（祝日、休館日を除く） 12:00～13:00		

※7月1日～9月23日までは夏季期間のため、アクアフィットネス教室はお休みです。

※プログラムの内容は変更する場合があります。

詳細は現地管理事務所までお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

【問】千歳温水プール TEL 3789-3911 FAX 3789-3912



千歳温水プール フィットネス教室

事前の申込みは不要です。
1階エントランスで20分前から受付をします。（祝日・休館日を除く）

■参加費：200円/1回（別途施設利用料金がかかります。） ■会 場：体育室 ■定 員：先着30名

■種 目：ピラティス・ヨガ・エアロビクス・ボクササイズなど

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前	9:30～10:30	-	アドバンス ピラティス	かんたんエアロ、 ボディシェイプ	-	-	-	-
	10:50～11:50	-	からだ調整体操、 けんこうほぐし体操、 ベーシックピラティス	ボディシェイプ、 アドバンスエアロ	-	-	-	-
午後	12:30～13:30	アドバンスエアロ	-	-	-	さわやかヨーガ	ボクササイズ	-
	13:50～14:50	ベーシック ピラティス	-	-	-	けんこうほぐし体操、 かんたんリズム& ストレッチ	ZUMBA	-
夜間	18:15～19:15	-	経絡ヨガ	-	ムービングヨガ、 からだ調整体操	-	-	-
	19:30～20:30	-	シェイプ ボクシング	-	アドバンスエアロ、 ステップエクササイズ	-	-	-

※プログラムの内容は変更する場合があります。

詳細は現地管理事務所までお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

【問】千歳温水プール TEL 3789-3911 FAX 3789-3912



イベント・教室等の 参加お申込み方法

「文化・スポーツ情報ガイド」は毎月25日に発行します。新聞折込みおよび区内公共施設等で配布しています。

各イベント・各教室は（公財）世田谷区スポーツ振興財団のホームページから申込みすることもできます。各施設の情報もより詳しく掲載しておりますので、是非ご覧ください。

<http://www.se-sports.or.jp/>



- 郵便はがき、ファクシミリまたはホームページからお申し込みください。
- 連記の申込みも可能です。代表者の氏名・住所・年齢・電話番号・申込者全員の氏名・年齢（学年）をご記入ください。
- 申込み先

〒157-0074 世田谷区大蔵4-6-1
（公財）世田谷区スポーツ振興財団 FAX. 3417-2813

- 参加対象者は、原則区内在住・在勤・在学者の方となります。
- 参加申込み者が定員を超えた場合は抽選となります。（一部先着）
- 下記「個人情報の取扱について」の内容をご確認いただき、**ご同意の上**お申し込みください。
- 参加が確定した方には、イベント・教室開催日の約10日前までに参加通知を送付します。抽選に外れた方にも落選通知を送付します。
- 参加通知に記載されている内容を確認のうえ、イベント・教室にご参加ください。また、参加費の振込方法、キャンセル料金等についても記載されておりますので、併せてご覧ください。

※なお、日程・会場等が変更になる場合がありますので、詳細につきましては、「文化・スポーツ情報ガイド」およびホームページをご覧ください。

ハガキ・FAX記載例

⑦⑥⑤④③②①
性 年 生 電 住 氏 教
年 齢 年 話 年 名 室
別 学 学 月 番 所 行
年 号 日 号 事 名
別 日 号 名

個人情報の取扱について

公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団

当財団では、区民のスポーツ・レクリエーション活動を通して、「生涯スポーツ社会」の実現を目指し、施設の安全管理や効率的な事業実施など、区民サービスの向上に努めております。お預かりした個人情報を安全に管理することが、当財団の重要な社会的責務であると認識し、以下の取り扱いを実施いたします。

内容をご確認いただき、ご同意の上お申し込み（ご参加）ください。

1. お客様の個人情報（氏名、住所、連絡先等）は、当財団の事業案内、緊急時の対応、事業の円滑な実施・運営、サービス及び情報の提供、各種アンケート、広報やPR活動等に必要範囲で利用させていただくためにお預かりいたします。事業の特性上、特定の機微な情報（身体・精神障害、保健医療に関する事項）を取得することがございます。取り扱いについては、厳正に管理いたします。
2. お預かりした個人情報は、当財団が定める「個人情報保護方針」等に基づき、適切な管理に努めるとともに、事務局次長を個人情報管理責任者とし、責任を持って管理いたします。
3. 個人情報のご提供は、お客様の任意です。ただし、事業の円滑な運営等に必要最低限の個人情報についてもご提供いただけない場合は、事業へのご参加はできませんのでご了承ください。
4. 当財団は、法令等による場合を除いて、ご本人からの同意を得ない限り、個人情報を第三者に提供いたしません。
5. 当財団は、ご本人が容易に認識できない方法による個人情報の取得は行っておりません。
6. 事業の実施内容により委託者に個人情報を預託（委託）する場合がありますが、その場合は、十分な個人情報の保護水準を満たしている者を選定し、その委託先に対し個人情報の漏えいや再提供等がないよう、契約により義務付け、適切な管理を実施させます。
7. お客様には、ご自身に関する個人情報の開示を求める権利、その結果により訂正や削除を求める権利があります。開示や訂正等を希望される場合には、当財団までお問い合わせください。



「公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団 個人情報の問合せ窓口」

TEL.03-3417-2811 受付時間 9:00～17:00（土・日・祝日、年末年始を除く）

公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団は「プライバシーマーク」使用承諾事業者として認定されています。

広告

赤坂で30年以上、
昔懐かしい洋食屋として有名なお店です



定番洋食メニューのオムライスやパスタなどお持ち帰り商品のホットサンドなど、多数のメニューを取り揃えております
また、各種パーティーメニューもご用意しております
どうぞお気軽にお立ち寄りください！

レストラン赤坂クーポール大蔵店・千歳店

営業時間 10:30～20:30（LO:20:00）
世田谷区大蔵4-6-1 ☎ 03-3417-0094
世田谷区船橋7-9-1 ☎ 03-3482-0520

広告

薬 セイジョー ドラッグ セガミ



ココカラファイン
ココロ、カラダ、ゲンキ。

社名変更に伴い

看板が
変わりました。

今後とも
よろしくお願いいたします。



読者アンケート & PRESENT

アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選で3名様に今回の表紙を飾った木村敬一さんのサイン色紙をプレゼントいたします。

応募方法

郵便はがきに読者アンケートの回答、住所、氏名、年齢、電話番号、職業を明記の上、下記宛先までご郵送ください。

〒157-0074 東京都世田谷区大蔵4-6-1
公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団
「スポーツのしおり夏号アンケート」係

●●アンケート●●

- ①今号で良かった記事、悪かった記事とその理由をお聞かせください。
- ②今後取り上げてほしいテーマ。
- ③スポーツのしおり今号はどこで入手しましたか？
- ④スポーツのしおりを見てイベントや教室に参加したことはありますか？

※ある場合は、参加したイベント名や教室をお答えください。

- ⑤その他、ご意見・ご要望をお寄せください。

●●**応募締切**／2015年8月31日(月) 消印有効

※当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます

個人情報の取り扱いは、P18をご参照ください。

住所
氏名・年齢
電話番号
職業
アンケートの回答
①
②
③
④
⑤

3名様



広告

次代へつなぐ協同

協同組合の力で農業と地域を豊かに

世田谷区 次大夫堀公園教育田

わたしたちJA（農業協同組合）は、
お互いに助け合い、協力し合う心を大切に、
地域や農業を支える事業・活動に取り組んでいます。
一人ひとりが力を合わせることで、
地域や農業を元気にし、協同の輪を広げていきます。

 **JA東京中央**

— 応援します 豊かな未来 —

<http://www.ja-tokyochoo.or.jp/>



スポーツも仕事も、人生を充実させる大切な要素。

アズール&カンパニーは、世田谷区のスポーツ振興を応援します。

アズール&カンパニーは、スポーツ、エンターテイメント、ラグジュアリーファッション業界に特化した人材紹介会社です。転職をお考えの方は、無料転職サポートにご登録ください。



アズール&カンパニー株式会社 www.azureweb.jp

〒102-0094

東京都千代田区紀尾井町4番3号 泉館紀尾井町4階

TEL : 03-3239-7317 Email : info@azureweb.jp

厚生労働大臣許可番号 13-ユ-010851

お問い合わせは、お電話またはメールでご連絡ください。

— 企業からのお問い合わせは、TEL : 03-3239-7317 Email : client@azureweb.jp

— ご登録に関するお問い合わせは、TEL : 03-3239-7317 Email : entry@azureweb.jp

監修：公益財団法人 日本学校保健会

ねっ ちゅう しょう たい さく
熱中症対策には、
 すい ぶん
水分だけではなく
 ひつ よう
ミネラルも**必要**です。

熱中症対策で、暑い夏をのりきろう！



汗をかいた時に水だけ飲むと
 体液が薄まってしまう^{※2}



ミネラル^{※1}を含むスポーツドリンクで
 体の水分バランスを！



※1. ミネラルとは、ナトリウムのことです。
 ※2. たくさん汗をかいたとき

日本コカ・コーラ株式会社（アクエリアス）は、日本学校保健会の活動を応援しています。

AQUARIUSとアクエリアスはThe Coca-Cola Companyの登録商標です。Yes! リサイクル No! ボイ捨て

世界を、未来を、
見すえて戦う。

MIZUNO TRACK CLUB

日本を代表するトップアスリートが数多く在籍する「ミズノトラッククラブ」。
私たちは彼らの活躍を通じて、2年後、6年後に日本のスポーツ界を担う、
若きアスリートたちの夢を応援していきます。

mizuno.jp ☎0120-320-799

ミズノトラッククラブ 検索



明日は、きっと、できる。