

- ◆スポーツ祭東京2013開催(1面)
- ◆Let's Sports(2面・3面)
- ◆東京国体で輝け!練馬区のアスリート(4面)

発行:練馬区地域文化部スポーツ振興課 (Tel:5984-1948)

編集:練馬区スポーツ情報誌編集委員会

※無断転載を禁じます

する! みる! ささえる!

スポーツ祭東京2013

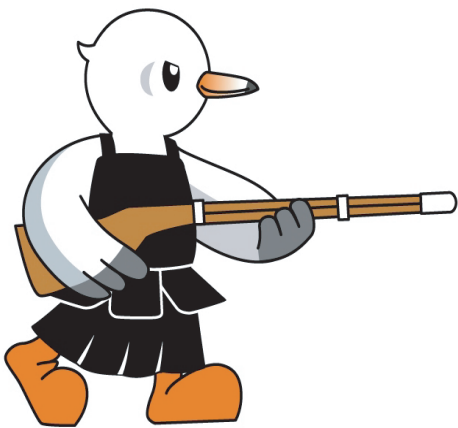
第68回国民体育大会 第13回全国障害者スポーツ大会 平成25年9月28日(土)~10月14日(月)

国民体育大会

練馬区は **銃剣道**

実施日:平成25年9月29日(日)~10月1日(火)
会場:練馬区立総合体育館(谷原1-7-5)

木銃と呼ばれる木製の用具を使用し、1チーム3人の団体戦で行われます。日本の伝統的古武道である槍術を源流としているため「突き技」を基本とします。見どころは、間合いの駆け引きや静から動に転じる迫力満点のスピード感です。そして、武道として凛々しい立ち振る舞いは観るものを清々しい気持ちにさせます。



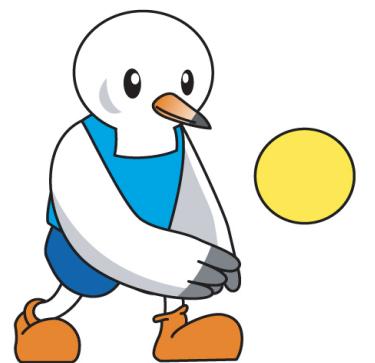
※どなたでもご覧いただけます。(入場無料)

デモンストレーション行事

練馬区は **ソフトバレーボール**

実施日:平成25年7月14日(日)
会場:練馬区立光が丘体育館(光が丘4-1-4)

ゴム製の軽くて大きいボールを用い、4人対4人で行います。バドミントンコートを使用し、6人制バレーボールのルールに準じて行われます。初心者でも楽しめる競技で、開催都道府県にお住まいの皆さんが参加できる国民体育大会のデモンストレーション行事として実施します。



【参加対象等】
(対象)16歳以上の男女(初心者歓迎)
(費用)1チーム4,000円(保険料含)

※詳細は5月21日号の区報をご参照ください。

全国障害者スポーツ大会

練馬区は **ソフトボールとフットベースボール**

実施日:平成25年10月12日(土)~14日(月)

会場:都立光が丘公園野球場(光が丘4-1-1)

ソフトボール

選手9名(指名選手を採用した場合は10名)で競技します。ルールは、一般のソフトボールとほぼ同じですが、振り逃げや盗塁、スクイズは認められていません。



※どなたでもご覧いただけます。(入場無料)

フットベースボール

選手9名(指名選手を採用した場合は10名)で競技をします。ゴム製のサッカーボールを使用し、ピッチャーは両手でボールを転がして投球し、キッカーはそのボールを蹴り走塁します。蹴った後のボールの扱いについては、ソフトボールのルールを基本としますが、守備側がピッチャーズサークル内でボールを保持すると、ランナーの進塁がストップされる「停止球」というルールもあります。



Let's Sports

～はじめてでも大丈夫！さぁあなたもはじめませんか～

区内で行われる、スポーツ教室、クラブ、イベントをお知らせします。①日程 ②対象 ③定員 ④会場 ⑤区報掲載予定日 ⑥費用 を表しています。

各種教室等のお知らせ

【主に幼児から中学生向け】

球技系

【1】初心者教室サッカー

①4月14日～平成26年3月9日の毎月第2日曜（全12回）9:30～11:30 ②区内在住在学の小学3年～6年の男女、中学生以上の女性 ④総合運動場

【2】初心者教室キャッチバレーボール

①a:5月11日,18日 b:5月25日,6月1日 abとも土曜（全2回）16:00～18:00 ②区内在住在学の小学1年～4年生 ③a:80名b:50名 ④a:平和台体育館 b:大泉学園町体育館 ⑤4月11日号

【3】初心者教室バスケットボール

①6月8日～7月13日の毎土曜 16:00～18:00 ②区内在住在学の小学4年～6年生 ③60名 ④大泉学園町体育館 ⑤5月11日号

【1】～【3】問合せ

公益社団法人練馬区体育協会
Tel5393-5420

【4】桜サッカー

①毎週木曜 16:00～17:00 ②年中～小学3年生 ④大泉学園町体育館 ⑥月3,675円（別途年会費等あり）

問合せ：NPO法人SSC大泉
Tel3921-1300

【5】キッズサッカー

①毎週土曜 9:30～11:30 ②小学生 ④光が丘体育館 ⑥1回500円

問合せ：NPO法人SSC光が丘
大熊 Tel090-1765-2482

【6】ジュニアフットサル教室

①4月6日（土）から毎週土曜9:30～12:00 ②小学生～中学生 ④上石神井体育館 ⑥要問合せ

問合せ：NPO法人SSC上石神井
Tel3929-8100（月・水・金）

【7】少女バレーボール

①毎月第1・第4土曜日 9:00～12:00 ②小学3年～6年生 ④光が丘体育館 ⑥1回300円

問合せ：NPO法人SSC光が丘
三井 Tel090-7707-6794

【8】バドミントンジュニアクラブ

①毎週土曜 19:00～21:00 ②小学4年～高校生 ④開進第1小学校体育館 ⑥月3,000円（別途年会費等あり）

問合せ：NPO法人SSC平和台
Tel5921-7800

【9】小学生テニス

①毎週水曜 16:00～18:00 ②小学生 ④中村南スポーツ交流センター ⑥月2,500円（別途年会費等あり）

問合せ：NPO法人
SSCクラブプラッツ
Tel5848-9151

【10】ティーボール教室（野球系ニュースポーツ）

①毎月第3土曜日 9:00～12:00 ②区内在住在学の小中学生および保護者 ④大泉学園少年野球場 ⑥無料
問合せ：ティーボール協会練馬区連盟
大木 Tel3922-9586

武道系

【1】初心者教室相撲

①4月7日～5月12日の毎日曜（全6回）10:00～12:00 ②区内在住在学の小学生～中学生 ③30名 ④総合体育館 ⑤3月11日号

【2】初心者教室少林寺拳法

①a:4月14日,21日(2回) b:10月6日～20日(3回) ともに日曜9:30～11:30 ②区内在住在学の小学生以上 ③abとも40名 ④a:総合体育館 b:中村南スポーツ交流センター ⑤a:3月1日 b:9月1日

【3】初心者教室剣道

①5月26日～7月7日の毎日曜（6月16日除く全6回）13:30～15:30 ②区内在住在学の小学生以上 ③50名 ④総合体育館 ⑤4月21日

【4】初心者教室空手道

①9月7日～10月12日の毎土曜（全6回）16:00～18:00 ②区内在住在学の小学生以上 ③20名 ④上石神井体育館 ⑤8月1日

【5】初心者教室柔道

①9月7日～10月19日の毎土曜（9月28日除く全6回）16:00～18:00 ②区内在住在学の小中学生 ④総合体育館 ⑤8月11日

【1】～【5】問合せ

公益社団法人練馬区体育協会
Tel5393-5420

【6】日曜剣道教室

①毎週日曜（4月7日～）9:30～12:00 ②小学生以上 ④上石神井体育館 ⑤4月1日 ⑥月2,000円（別途年会費等あり）

問合せ：NPO法人SSC上石神井
Tel3929-8100（月・水・金）

【7】空手教室

①毎週月曜 19:00～21:00 ②年中から一般男女 ④大泉学園町体育館 ⑥月2,625円（別途年会費等あり）

問合せ：NPO法人SSC大泉
Tel3921-1300

水泳系

【1】初心者水泳教室

①a:4月1日～6月24日の第2月曜を除く毎月曜（全10回） b:9月19日～11月21日の毎木曜 abとも13:30～15:30 ②区内在住在学の幼児および小学生 ③いずれも45名

④a:中村南スポーツ交流センター b:上石神井体育館 ⑤a:3月1日号 b:8月11日

【2】喘息児水泳教室

①a:4月4日～6月20日の毎木曜（全12回） b:4月11日～7月4日の毎木曜（全12回） c:8月19日～12月16日の毎月曜（全11回） d:9月12日～11月28日の毎木曜（全12回） いずれも15:30～17:30 ②区内在住在学の喘息児4歳～小学4年 ③いずれも55名 ④a:光が丘体育館 b:上石神井体育館 c:平和台体育館 d:三原台温水プール ⑤ab:2月21日号 cd:7月11日号

【1】 【2】 問合せ

公益社団法人練馬区体育協会
Tel5393-5420

【3】イエローエンゼルスイミングクラブ

①毎週土曜（4月6日～） 17:10～19:20 ②年長児～中学生 ④三原台温水プール ⑥月2,000円（別途年会費等あり）

問合せ：NPO法人SSC谷原
Tel3995-2500

【4】桜キッズスイミング

①毎金曜（4月12日～） a:17:00～18:00 b:18:00～19:00 ②年長児～小学生 ④平和台体育館 ⑥月2,500円（別途入会金等あり）

問合せ：NPO法人SSC桜台
石原：Tel090-1124-4652



ダンス系

【1】ヒップホップダンス

①毎週火曜（4月9日～） 18:30～20:00 ②小学生以上 ④桜台体育館 ⑥月2,500円（別途入会金等あり）

問合せ：NPO法人SSC桜台
石原：Tel090-1124-4652

【2】キッズチアダンス

①毎週土曜 10:00～11:30 ②小学生 ④光が丘体育館 ⑥月3,000円（別途年会費等あり）

【3】チアダンス

①毎週火曜 18:45～20:45 ②小中学生 ④光が丘第2中学校 ⑥月4,000円（別途年会費等あり）

【2】 【3】 問合せ：NPO法人SSC光が丘
大熊 Tel090-1765-2482

【4】よさこいクラブ「華鼓舞」

①毎週火曜 19:00～21:00 ②小学生以上 ④平和台体育館 ⑥月2,500円（別途年会費等あり）

問合せ：NPO法人SSC平和台
Tel5921-7800

その他（体操・陸上など）

【1】初心者教室ジュニア陸上

①a:4月7・21日,5月12・26日,6月2・16日の日曜 b:8月25日,9月8・22日,10月6日,11月17日,12月1日の日曜（ともに全6回）9:45～12:00 ②区内在住在学の小中学生 ③abとも40名 ④練馬総合運動場 ⑤a:3月1日号 b:8月1日号

【2】初心者教室ローラースケート

①4月7日～21日の毎日曜（全3回）10:00～12:00 ②区内在住在学の5歳以上 ③150名 ④総合体育館 ⑤3月1日号

【1】 【2】 問合せ

公益社団法人練馬区体育協会
Tel5393-5420

【3】ジュニアレスリング谷原クラブ

①a:毎週火曜（4月2日～） 16:00～18:00 b:毎週土曜（4月6日～） 12:30～15:15 ②3歳～中学生 ④総合体育館 ⑥月2,500円（別途年会費等あり）

問合せ：NPO法人SSC谷原
Tel3995-2500

【4】チャレンジスポーツ体操教室

①a:毎月曜16:00～18:00 b:毎水曜16:00～18:00 c:毎木曜19:00～21:00 ②小中学生 ④a:大泉第3小学校 b:大泉学園小学校 c:大泉中学校 ⑥月3,150円（別途年会費等あり）

問合せ：NPO法人SSC大泉
Tel3921-1300

【5】楽しいポッチャ

①毎月第2・4木曜 18:30～21:00 ②小学生以上 ④光が丘体育館 ⑥高校生以上1回500円、中学生以下1回300円

問合せ：NPO法人SSC光が丘
三井 Tel090-7707-6794

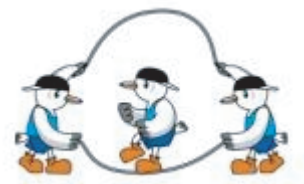
【6】ダブルダッチ

①毎月第1・3・4土曜、第2日曜 9:00～10:30(中級)、10:30～12:00(初級および18歳以上) ②5歳以上 ④桜台体育館 ⑥月2,500円(18歳以上は3,000円)（別途入会金等あり）

【7】スラックライン

①4月～9月第1・3土曜（全11回）10:00～12:00 ②5歳以上 ④桜台体育館 ⑥11回4,000円（1回500円）

【6】 【7】 問合せ：NPO法人SSC桜台
南波 Tel090-7410-7110



スポーツ豆知識

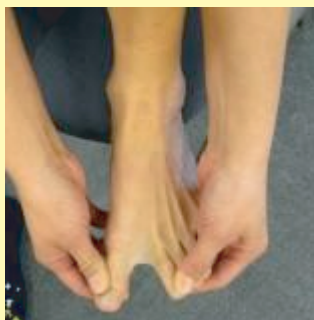
～足の疲れを取る

ストレッチ&マッサージ～

スポーツをする前、した後のストレッチは、故障を予防するのに大変効果的です。

今回は、簡単に自分でできる足の疲れを取るマッサージ&ストレッチを紹介します。

①足の指の間を左右にひろげる（5本指全部）。



②足の指に手の指を入れながら足の甲をのばす。
③同じ状態で足首を曲げる。



④同じ状態で足首を大きく回す。
⑤指を1本ずつ回す。関節から指の付け根を揉みほぐす。



【主に中学生以上一般向け】

球技系

【1】初心者教室硬式テニス

①a:4月5日～5月10日の毎金曜 19:00～21:00 b:8月20日～9月24日の毎火曜9:00～11:00 c:10月18日～11月22日の毎金曜 19:00～21:00 (いずれも全6回)
②区内在住の学在勤15歳以上の方 (中学生除く) ③ab:80名 c:40名
④a:夏の雲公園庭球場 b:土支田庭球場 c:総合体育館 ⑤a:3月1日号 b:7月11日号 c:9月11日号

【2】初心者教室バレーボール

①a:5月2日～6月6日の毎木曜 b:9月19日～10月24日の毎木曜 abとも10:00～12:00 (全6回)
②区内在住の学在勤15歳以上の方 (中学生除く) ③abとも50名
④a:総合体育館 b:上石神井体育館 ⑤a:4月1日号 b:8月21日号

【3】初心者教室ソフトテニス

①5月11日～25日の毎土曜 (全3回) 9:00～12:00 ②区内在住の学在勤の中学生以上 ③60名
④豊玉中公園庭球場 ⑤4月1日号

【4】初心者教室卓球

①a:5月8日～6月12日の毎水曜 b:9月11日～10月16日の毎水曜 abとも10:00～12:00 (全6回)
②区内在住の学在勤15歳以上の方 (中学生除く) ③a:40名 b:50名
④a:総合体育館 b:大泉学園町体育館 ⑤a:4月11日号 b:8月1日号

【5】初心者教室バドミントン

①a:5月9日～6月13日の毎木曜 bc:9月5日～10月24日の毎木曜 (9月26日、10月3日除く)
ab:10:00～12:00 c:19:00～21:00 (全6回) ②区内在住の学在勤15歳以上の方 (中学生除く)
③a:50名 bc:60名 ④a:平和台体育館 bc:総合体育館 ⑤a:4月1日号bc:8月1日号

【1】～【5】問合せ

公益社団法人練馬区体育協会
Tel.5393-5420

【6】ラケットテニス教室

①毎月第2土曜 9:00～12:00
②一般の方
④中村南スポーツ交流センター
⑥1回300円

【7】女子フットサル

①毎週金曜 19:00～21:00
②女性 (一般) の方
④中村南スポーツ交流センター
⑥1回300～500円

【6】 【7】 問合せ: NPO法人SSCクラブプラッツ Tel.5848-9151

【8】フットサル

①毎週水曜、土曜 18:30～21:30 ②中学生以上
④光が丘体育館
⑥1回500円 (中学生1回300円)
問合せ: NPO法人SSC光が丘大熊 Tel.090-1765-2482

【9】ターゲットバードゴルフ教室 (ゴルフ系ニュースポーツ)

①5月18日 (土) 10:00～12:00
②区内在住の学在勤の小学生以上 (小学生は保護者同伴) ④練馬総合運動場 ⑤5月1日号 ⑥500円
問合せ: 練馬区ターゲットバードゴルフ協会 小野塚 Tel.3934-5289

武道系

【1】初心者教室弓道

①a:5月9日～6月13日の毎木曜 10:00～12:00 b:8月1日～9月5日の毎木曜19:00～21:00 (ともに全6回) ②区内在住の学在勤15歳以上の方 (中学生除く)
③ab:30名 ④ab:総合体育館 ⑤a:4月11日号 b:7月1日号

【2】初心者教室なぎなた

①5月10日～31日の毎金曜 (全4回) 10:00～12:00
②区内在住の学在勤15歳以上の方 (中学生除く)
③20名 ④桜台体育館
⑤4月11日号

【3】初心者教室アーチェリー

①a:4月19日～5月31日の毎金曜 (5月3日除く) 19:00～21:00 b:9月11日～10月30日の毎水曜 (9月25日、10月2日除く) 10:00～12:00 (ともに全6回)
②区内在住の学在勤の中学生以上の方
③abとも20名 ④総合体育館 ⑤a:3月21日号 b:8月21日

【1】～【3】 問合せ

公益社団法人練馬区体育協会
Tel.5393-5420

水泳系

【1】初心者教室水泳

①a:4月1日～6月24日の毎月曜 (第2月曜除く全10回) 10:00～12:00 b:4月1日～6月24日の毎月曜 (第2月曜除く全10回) 13:00～15:00 c:9月19日～11月21日の毎木曜 (全10回) 10:00～12:00 d:9月19日～11月21日の毎木曜 (全10回) 13:00～15:00
②区内在住の学在勤の ac:女性 (60歳未満) b d:60歳以上
③全て50名 ④ab:中村南スポーツ交流センターcd:上石神井体育館
⑤ab:3月1日号 cd:8月11日号
問合せ: 公益社団法人練馬区体育協会
Tel.5393-5420

【2】SSC平和台スイミングクラブ (水中体操・スイム)

①毎週金曜 9:30～11:00
②一般の方 ④平和台体育館
⑥月2,000円 (別途年会費等有)
問合せ: NPO法人SSC平和台
Tel.5921-7800

【3】アクアフィットネス&スイム

①毎週木曜 (5月9日～) 11:15～12:30 ②成人の方 ④三原台温水プール ⑥1回400円～
問合せ: NPO法人SSC谷原
Tel.3995-2500

【4】水中ウォーキング

①毎週木曜 (4月4日～) 11:00～12:30 (全10回) ②大人の方 (泳げない方もOK) ④上石神井体育館 ⑥10回5,000円
問合せ: NPO法人SSC上石神井
Tel.3929-8100 (月・水・金)

【5】アクアエクササイズ

①毎週水曜 9:00～11:00
②一般の方 ④光が丘体育館
⑥月2,500円 (別途年会費等有)
問合せ: NPO法人SSC光が丘太田
Tel.090-4745-8498

体操系

【1】シニア体操教室

①4月～6月の毎週月曜 (第2月曜除く) a:9:30～10:30 b:11:00～12:00 ②50歳以上で、要支援・要介護の認定を受けていない方
④総合体育館
⑥5,000円 (10回分・保険料含)
問合せ: 公益社団法人練馬区体育協会
Tel.5393-5420

【2】健康体操

①毎週月曜 (4月1日～、第2月曜除く) 10:00～12:00 ②一般の方
④桜台体育館 ⑥月2,500円 (別途入会金等あり)
問合せ: NPO法人SSC桜台石原
Tel.090-1124-4652

【3】健康体操

①毎週水曜 13:00～15:00
②一般の方 ④光が丘体育館
⑥月2,500円 (別途年会費等有)
問合せ: NPO法人SSC光が丘太田
Tel.090-4745-8498

【4】健康体操

①毎週木曜 10:00～11:30
②18歳以上で運動可能な方
④大泉中セミナーハウス
⑥要問合せ
問合せ: NPO法人SSC大泉
Tel.3921-1300

【5】ビューティフルヨーガクラブ

①a:毎週木曜9:30～10:40 b:毎週火曜 (5月7日～) 13:30～14:40
②女性 (一般) の方 ④平和台体育館 ⑥月3,000円 (別途年会費等あり)

【6】ヒーリングヨーガクラブ

①a:毎週木曜 11:00～12:10
b:毎週火曜 (5月7日～) 15:00～16:10 ②女性 (一般) の方
④平和台体育館
⑥月3,000円 (別途年会費等あり)

【7】ストレッチ&バランスボールクラブ

①毎週水曜 10:00～12:00
②一般の方 ④平和台体育館
⑥月2,500円 (別途年会費等あり)
【5】～【7】 問合せ: NPO法人SSC平和台
Tel.5921-7800

ダンス系

【1】フラダンス教室

①毎週木曜 10:40～11:40
②女性 (一般) の方 ④大泉学園町体育館 ⑥月3,675円 (別途年会費等あり)
問合せ: NPO法人SSC大泉
Tel.3921-1300

【2】フラダンス教室 (保育室付)

①毎週火曜 10:00～12:00
②一般の方 ④光が丘体育館
⑥月2,500円 (別途年会費等あり) 保育室1回300円
問合せ: NPO法人SSC光が丘太田
Tel.090-4745-8498

【7】フラダンスクラブ「アロハ・フラ」

①毎週月曜 (第2月曜除く) 10:00～11:30 ②一般の方
④平和台体育館
⑥月3,000円 (別途年会費等あり)
問合せ: NPO法人SSC平和台
Tel.5921-7800

その他

【1】初心者教室健康ジョギング

①a:4月7・21日、5月12・26日、6月2・16日の日曜 b:8月25日、9月8・22日、10月6日、11月17日、12月1日の日曜 (ともに全6回) 9:45～12:00 ②区内在住の学在勤15歳以上の方 (中学生除く) ③abとも40名
④練馬総合運動場 ⑤a:3月1日号 b:8月1日号
問合せ: 公益社団法人練馬区体育協会
Tel.5393-5420

【2】ノルディックウォーキング

①4月7日 (日) から毎月第4日曜 午前中 ②18歳以上の方 ④練馬区内外の屋外 ⑥1回500円 (レンタルポール代500円)
問合せ: NPO法人SSC桜台南波
Tel.090-7410-7110

気軽に楽しめる1日体験型イベント

①日程 ②対象 ③会場 ④区報掲載予定日 ⑤費用 を表しています。



4月 ターゲットバードゴルフ春季大会

①4月20日 (土) 9:30～15:00 ②体験: 小学生以上 (保護者同伴) ③練馬総合運動場
⑤500円 無料体験コーナー有
問合せ 練馬区ターゲットバードゴルフ協会 小野塚 Tel.3934-5289



5月 こどもスポーツまつり

①5月6日 (月・祝) 9:00～12:00 ②幼児～中学生 (未就学児は保護者同伴) ③上石神井体育館 ④5月1日号 ⑤無料 (保護者は100円)
問合せ NPO法人SSC上石神井
Tel.3929-8100 (月・水・金)



6月 交流卓球大会

①6月30日 (日) 13:00～16:00 ②区内在住の学在勤の18歳以上 ③桜台体育館 ④6月1日号 ⑤無料
問合せ 桜台体育館 Tel.3992-9612



7月 ビーチボールバレー交流大会

①7月7日 (日) 10:00～15:00 ②成人 (1チーム4～6人) ③総合体育館 ⑤1チーム2,000円
問合せ NPO法人SSC谷原 Tel.3995-2500



8月 ダンス交流会

①8月3日 (土) 13:00～18:00 ②要問合せ
③光が丘体育館 ⑤要問合せ
問合せ NPO法人SSC光が丘大熊
Tel.090-1765-2482



SSC平和台クラブまつり

①8月4日 (日) 10:00～15:00 ②幼児～一般 ③平和台体育館 ④7月21日号 ⑤無料
問合せ NPO法人SSC平和台 Tel.5921-7800



ラケットテニス大会

①8月31日 (土) 9:00～17:00 ②一般の方
③光が丘体育館 ⑤500円
問合せ NPO法人SSC光が丘三井
Tel.090-7707-6794



9月 ふれあいインディアカin大泉大会

①9月29日 (日) 9:00～17:00 (初心者体験コーナー12:00～13:00) ②どなたでも ③大泉学園町体育館 ⑤1チーム3,000円
問合せ 練馬区インディアカ協会 牧
Tel.3577-4058



10月 第11回体協オープンテニス大会女子ダブルス

①10月2日 (水) 9:00～17:00 ②16歳以上の女性 ③土支田庭球場 ④8月11日号 ⑤1組4,000円
問合せ 公益社団法人練馬区体育協会
Tel.5393-5420



東京国体で輝け！練馬区のアスリート

いよいよ東京国体2013が始まります。開催地である東京代表の皆さんには、頑張ってくださいと応援しています。そんな中、練馬区内にも国体に参加されるアスリートがいらっしゃいます。今回は国体に参加されるアスリートの方々にアンケートをしました。東京代表として、そして練馬区代表として頑張ってもらえるよう、みんなで応援しましょう！！



ライフル射撃東京代表監督

にしもり けい
西森 啓 さん

【プロフィール】

1951年高知県生まれ。高校2年から射撃を始め、大学時代も射撃部に在籍。東京都や東日本選手権大会に優勝するだけでなく、全日本大口径選手権大会も優勝の経験を持つ。また、第49回愛知国体では見事優勝を修め、1998年には第47回世界選手権スペイン大会に参加する。日本体育協会公認コーチであり、現東京都ライフル協会副理事長。

Q1 射撃を始めたきっかけを教えてください
高校生の時に、父が高知県ライフル協会の理事をしていてジュニアの選手がいなくて、国体要員として始めました。

Q2 射撃の魅力をお教えてください
個人競技なので、自分の考えや努力がダイレクトに反映されることと、射撃競技は、体力、技術力、精神力の全てが必要で結果が得られた時の達成感は、本当に大きな喜びがあります。

Q3 射撃の難しいところをお教えてください
スモールボア競技は、50m先の標的の10点圏(直径10.4mmの円)の中に全て当たるようにしなければならない競技です。ですから自分の力の全てが必要とされるといってもよい競技です。前の質問でも言ったように、体力、技術力、精神力の全てが必要で考え方や態度と

いった事まで必要となります。人間としての成長が不可欠な競技であると言えます。私はまだ到底至りませんが一歩一歩進めることに喜びを感じます。

Q4 今までで一番印象に残っていることを教えてください

第49回愛知国体のスモールボア伏射競技で優勝したことです。これは国体での優勝を目標にして、計画トレーニングをした結果、幸運にも優勝ができたので印象に残っています。

Q5 射撃以外の趣味は何ですか

写真を撮ることと、古い車が好きで、たまにクラシックカーのレースに出たり、サーキットを走ったりします。

Q6 練馬区内で好きな場所はどこですか

石神井公園です。自然が多く、夏のプールや

図書館などがあり、散歩や自転車で回ることができるからです。

Q7 練馬区内でお薦めのお店があれば長命寺の近くのおそば屋さんウマイです。

Q8 将来の夢をお教えてください

あまり先の夢は見れませんが、射撃競技において練馬区が日本の中心となれば良いと思います。これからの世の中を担う若い人達が射撃を通じて豊かで楽しく生きていけるようになって欲しいと思います。

Q9 国体に向けた意気込みをお教えてください
地元の東京代表の監督をすることになり、名誉でやりがいのある事だと思っています。選手の強化が施設の不足などにより、思うように進みませんが、東京の順位が一つでも上位になるように努力していきたいと思っています。



バドミントン東京代表候補

なかい ゆきの
仲井 由希乃 さん
(日本橋女学館高校1年)

【プロフィール】

1996年生まれ、16歳。小学校2年生に練馬ジュニアバドミントンクラブに入会。小学生時代から、数多くの大会で優秀な成績を修める。昨年の全国高校総体では女子シングルス3位、アジアユース大会では、ベスト8の成績を修める。今後のについては「ジュニアナショナル選手として、海外の選手にも勝てる選手になれるよう努力して頑張りたい」と話してくれました。

Q1 バドミントンを始めたきっかけをお教えてください
母親の友達の誘いで始めました。

Q2 バドミントンの魅力をお教えてください
小さい子どもから大人まで、幅広い年齢の人たちが一緒になって楽しめるのが魅力的です。

Q3 バドミントンの難しいところをお教えてください

頭を使わないと勝てないところです。相手の裏をついたり、くせを読んだり、とにかく考えてプレーをしています。羽をコントロールする感覚もなくはないので、バドミントンはとてもハードなスポーツだけれど、

繊細なスポーツであるとも思います。

Q4 今までで一番印象に残っていることを教えてください

小学6年生の時に初めて全国で優勝した時、とても嬉しかったです。バドミントンをやって良かったと思える瞬間でした。

Q5 バドミントン以外の趣味は何ですか

ピアノです。暇があるときは弾いています。

Q6 練馬区内で好きな場所はどこですか

光が丘公園。小さい時、よく遊びました。秋は、少し銀杏臭いですが…

Q7 練馬区内でお薦めのお店があれば東映撮影所前のOZ LIVIN4階のインドカレー屋 マサラ

Q8 将来の夢をお教えてください

まずは、オリンピックに出ること。最終的にはメダルを取りたいです。

Q9 国体に向けた意気込みをお教えてください
東京代表として恥ずかしくないよう、全力で挑みたいと思います。上位に勝ち上がれるように、国体までにはもう1つレベルアップした自分にしたいです。

みなさん、応援よろしくお願いします。



新体操東京代表候補

あらかわ せいな
荒川 碧夏 さん
(開進第二中学校3年)

【プロフィール】

1997年生まれ、15歳。現在、新体操クラブ『NERIMA RG』に所属。小学生の頃より、新体操を始め、数多くの大会で優秀な成績を修める。中学に入学後も更に技術を磨き、平成23年度東京都中学校新体操学年別新人大会(2年)でボール4位、第5回国際親善交流会アザレアカップ国際部の部総合4位に入賞するなど、幅広い活躍をみせている。

Q1 新体操を始めたきっかけは何ですか
ポスターを見て体験レッスンを受けた際、かわいいレオタードに憧れたのがきっかけで始めました。

Q2 新体操の魅力をお教えてください
芸術スポーツなので、自分の感情を表現できる場所で、発表会などで、演技を見て楽しかったと言ってくれる人がいると嬉しいです。

Q3 新体操の難しいところをお教えてください
表現したいことを上手くできないことや手具操作が難しいことです。

Q4 今までで一番印象に残っていることを教えてください

マレーシアに遠征に行かせていただき、海外の友達ができたり、日本でも新体操の友達ができただけです。

Q5 新体操以外の趣味は何ですか
体を動かすことと読書です。

Q6 練馬区内で好きな場所はどこですか
光が丘です。

Q7 練馬区内でお薦めのお店があれば Petit tente (豊島園のそばの雑貨屋さんです)

Q8 将来の夢をお教えてください
新体操関係の通訳になりたいです。日本と世

界をつなぐ架け橋になりたいです。

Q9 国体に向けた意気込みをお教えてください
国体では、7人のメンバーで力を合わせ、東京代表として優勝できるように頑張ります。みなさん、会場まで足をお運びいただき、応援よろしくお願いします。

