

はじめてでも大丈夫！さあ、あなたも始めませんか？

♪ 子供向け ♥ 女性 ★ 60歳以上

総体【総合体育館】 桜台【桜台体育館】 上石【上石神井体育館】 平和台【平和台体育館】 大泉【大泉学園町体育館】 光が丘【光が丘体育館】 中村南【中村南スポーツ交流センター】

教室・競技名	実施日程	対象者	場所	費用	問合せ先	区報
初心者教室少林拳法	平成23年10月2日～10月16日 毎週日曜日(全3回) 9:30～11:30	区内在住・小学生以上	中村南 地図⑦	詳細は区報をご覧ください 公益社団法人練馬区体育協会 ☎03(5393)5420 少林拳法連盟		9月1日
初心者教室硬式テニス	平成23年10月14日～11月18日 毎週金曜日(全6回) 19:00～21:00	区内在住・15歳以上 (中学生を除く)	総体 地図①	詳細は区報をご覧ください 公益社団法人練馬区体育協会 ☎03(5393)5420 テニス協会		9月11日
♥初心者教室バスケットボール	平成23年11月5日～12月10日 毎週土曜日(全6回) 16:00～18:00	区内在住・15歳以上 ・小学生以上	中村南 地図⑦	詳細は区報をご覧ください 公益社団法人練馬区体育協会 ☎03(5393)5420 バスケットボール連盟		10月1日
初心者教室ローラースケート	平成23年10月30日・11月3日・11月13日	5歳以上	総体 地図①	詳細は区報をご覧ください 公益社団法人練馬区体育協会 ☎03(5393)5420 ローラースケート連盟		10月1日
初心者教室スキー	平成24年1月7日～1月9日	区内在住・15歳以上 (中学生を除く)	軽井沢	詳細は区報をご覧ください 公益社団法人練馬区体育協会 ☎03(5393)5420 スキー協会		11月11日
♥★初心者教室水泳	平成24年1月12日～3月15日 ♥★①毎週木曜日(全10回) 13:30～15:30 ♪②毎週木曜日(全10回) 16:00～18:00	区内在住・15歳以上 ①女性(60歳未満)・60歳以上 ②幼児(就学1年前)・小学生	光が丘 地図⑥	詳細は区報をご覧ください 公益社団法人練馬区体育協会 ☎03(5393)5420 水泳連盟		12月1日
初心者教室ソフトテニス	平成24年2月3日～3月2日 毎週金曜日(全5回) 19:00～21:00	区内在住・中学生以上	総体 地図①	詳細は区報をご覧ください 公益社団法人練馬区体育協会 ☎03(5393)5420 ソフトテニス連盟		12月21日
♥初心者教室サッカー	平成24年4月8日～平成25年3月10日 毎月第2日曜日(全12回) 9:30～11:30	区内在住・小学生 中学生以上の女性	総合運動場 地図⑩	詳細は区報をご覧ください 公益社団法人練馬区体育協会 ☎03(5393)5420 サッカー協会 ☎042(457)7657		3月1日
小学生テニス教室	毎週水曜日 16:00～18:00	小学生	中村南 地図⑦	月会費2,500円 別途年会費等 豊玉・中村地域スポーツクラブ ブラッツ ☎FAX03(5848)9151		
バトントワリング	毎週金曜日 16:30～18:00	5歳～小学生	中村南 地図⑦	月会費4,000円 別途年会費等 豊玉・中村地域スポーツクラブ ブラッツ ☎FAX03(5848)9151		
♥初心者フットサル	毎週金曜日 18:30～21:30	女性または小学生	中村南 地図⑦	参加費500円/回 別途年会費等 豊玉・中村地域スポーツクラブ ブラッツ ☎FAX03(5848)9151		
小学生バレーボール教室	第1,第3土曜日 9:30～11:30	小学生	中村南 地図⑦	参加費500円/回 別途年会費等 豊玉・中村地域スポーツクラブ ブラッツ ☎FAX03(5848)9151		
エアロビクス&ヨガ	毎週水曜日 10:00～12:10	一般	中村南 地図⑦	月会費3,000円 別途年会費等 豊玉・中村地域スポーツクラブ ブラッツ ☎FAX03(5848)9151		
ヒップホップダンス	奇数週(1・3)火曜日2回 18:30～20:00	小学生以上	桜台 地図②	月会費1,000円 別途年会費等 NPO法人スポーツコミュニティ桜 ☎080(1124)4652		
子供水泳教室	毎週金曜日(月4回) 15:00～17:00	小学生	旭町南 地図⑤	月会費2,500円 別途年会費等 NPO法人スポーツコミュニティ桜 ☎080(1124)4652		
チアダンス・チーム Luna	毎週火曜日(月平均4回) 18:45～20:45	区内在住の小学生 高学年～中学生	光が丘二中	月会費4,000円 別途年会費等 NPO法人SSC光が丘 ☎090(1765)2482 (担当:大熊)		
キッズ・チアダンス	毎週土曜日(月平均4回) 10:00～11:30	区内在住の小学生低学年	光が丘 地図⑥	月会費3,000円 別途年会費等 NPO法人SSC光が丘 ☎090(1765)2482 (担当:大熊)		
キッズサッカークリニック	毎週土曜日(月2～4回) 9:30～11:30	区内在住の小学生低学年	光が丘 地図⑥	参加費500円/回 別途年会費等 NPO法人SSC光が丘 ☎090(1765)2482 (担当:大熊)		
始めましょう！ プールで健康水中ウォーク	平成23年9月10日～12月3日 土曜13時から(全10回)	18歳以上の方	上石 地図③	参加費10回5,000円 NPO法人スポーツクラブホワイエ上石神井 ☎03(3929)8100 (月水金)		
腰痛・肩こり・転倒予防教室	毎月第4月曜 12:30～14:00 9/26, 10/24, 11/28, 12/26, 1/23, 2/27, 3/26	18歳以上の方	上石 地図③	1回300円 NPO法人スポーツクラブホワイエ上石神井 ☎03(3929)8100 (月水金)		
フィットネス教室	毎週水曜日 10:15～11:30	区内在住・在勤の16歳以上の方	総体 地図①	参加費10回4,000円 別途年会費等 NPO法人SSC谷原アルファ ☎FAX03(3997)2500		
ヨガ&ストレッチ教室	毎週水曜日 12:30～13:45	区内在住・在勤の16歳以上の方	総体 地図①	参加費10回4,000円 別途年会費等 NPO法人SSC谷原アルファ ☎FAX03(3997)2500		
ボクシング教室	奇数月第2土曜日 13:00～15:00 他に不定期にあり	区内在住・在勤の16歳以上の方	総体 地図①	参加費1回300円 NPO法人SSC谷原アルファ ☎FAX03(3997)2500		
ジュニアバドミントンクラブ	偶数週土曜日 13:00～15:00	小学3年生～中学生	総体 地図①	月会費1,000円 別途年会費等 NPO法人SSC谷原アルファ ☎FAX03(3997)2500		
アルファスイムクラブ	毎週木曜日 11:05～12:30	区内在住・在勤の16歳以上の方	三原台温水 プール・地図⑧	参加費10回4,000円 別途年会費等 NPO法人SSC谷原アルファ ☎FAX03(3997)2500		
イエローエンゼルキッズクラブ (親子水泳)	毎週木曜日 11:05～12:00	オムツの取れた幼児と保護者	三原台温水 プール・地図⑧	月会費3,000円 別途年会費等 NPO法人SSC谷原アルファ ☎FAX03(3997)2500		
ストレッチ&バランスボールクラブ	毎週水曜日 10:00～12:00	一般	平和台 地図④	月会費2,000円 別途年会費等 NPO法人SSC平和台 ☎FAX03(5921)7800		
SSC 平和台スイミングクラブ(泳法)	毎週金曜日 9:30～11:00	一般	平和台 地図④	月会費2,000円 別途年会費等 NPO法人SSC平和台 ☎FAX03(5921)7800		
よさこいクラブ「華鼓舞はなこまい」	毎週火曜日 19:30～21:00	一般	平和台 地図④	月会費2,000円 別途年会費等 NPO法人SSC平和台 ☎FAX03(5921)7800		
ビューティフルヨーガクラブ	毎週木曜日 9:20～10:30	一般	平和台 地図④	月会費2,500円 別途年会費等 NPO法人SSC平和台 ☎FAX03(5921)7800		
ヒーリングヨーガクラブ	毎週木曜日 10:50～11:50	一般	平和台 地図④	月会費2,000円 別途年会費等 NPO法人SSC平和台 ☎FAX03(5921)7800		

イベント・大会	実施日程	対象者	場所	費用	問合せ先	区報
レクリエーションスポーツの集い グラウンド・ゴルフ大会	平成23年9月15日(木) 9:00～12:00 体験コーナー有り	運動が出来る方ならどなたでも	さくら運動公園 地図⑫	体験無料	練馬区グラウンド・ゴルフ協会 ☎03(6763)3260 (担当:下間)	
レクリエーションスポーツの集い ターゲットバードゴルフ大会	平成23年10月22日(土) 9:30～15:00 体験コーナー有り	運動が出来る方ならどなたでも	総合運動場 地図⑩	体験無料	練馬区ターゲットバードゴルフ協会 ☎03(3934)5289 (担当:小野塚)	
レクリエーションスポーツの集い ティーボール大会	平成23年10月22日(土) 9:00～12:00 体験コーナー有り	運動が出来る方ならどなたでも	さくら運動公園 地図⑫	300円	練馬区ティーボール協会 ☎03(3922)9586 (担当:大木)	
レクリエーションスポーツの集い インドアカ大会	平成23年10月23日(日) 9:00～17:00 体験コーナー有り	運動が出来る方ならどなたでも	大泉 地図⑤	体験無料	練馬区インドアカ協会 ☎03(3577)4058 (担当:牧)	
レクリエーションスポーツの集い スポーツチャンバラ大会	平成23年10月23日(日) 9:00～12:00 体験コーナー有り	運動が出来る方ならどなたでも	八坂中	体験無料	練馬区スポーツチャンバラ協会 ☎03(3867)5754 (担当:上田)	
ねりまエンジョイスーツデイ (区民の皆さまの健康増進とスポーツを通じた 交流を図るためのイベントです)	平成23年11月3日(祝)	区内在住・在勤の方 ※小学4年以下のお子さんは、 保護者同伴	光が丘 地図⑥	無料	練馬区教育委員会 スポーツ振興課係 ☎03(5984)1948	10月1日
区民歩行会 (秋の歩行会)	平成23年11月26日(土)～27日(日)	区内在住・在勤の18歳以上の方	南房総 (ベルテ岩井)	11,000円程度	練馬区教育委員会 スポーツ振興課係 ☎03(5984)1947	10月1日
少年少女スポーツふれあい広場	平成24年2月18日(土) 10:00～15:00	区内在住・在学幼児・ 小学生・中学生	光が丘 地図⑥ 大泉 地図⑤	無料	練馬区教育委員会 スポーツ振興課係 ☎03(5984)1947 公益社団法人練馬区体育協会 ☎03(5393)5420	2月11日
レクリエーションスポーツの祭典 5種目の体験スタンプラリー	平成24年3月20日(祝) 9:00～15:30	運動が出来る方ならどなたでも	光が丘 地図⑥	大人200円 子供100円	練馬区レクリエーション協会 ☎03(3991)8382 (担当:西條)	

練馬区スポーツ情報誌

ねりすぽ

創刊号

(平成23年9月1日発行)

今号の記事
◆区内スポーツ団体紹介(1面)◆区内
スポーツ施設案内(2・3面)◆誰でも
参加できる教室・イベント(4面)

発行：練馬区教育委員会スポーツ振興課
(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



この情報誌は、区民の皆さまが、気軽に、楽しくスポーツに親しむことができるよう、区内4つのスポーツ団体が協力してそれぞれの情報を持ち寄り、作成したものです。創刊号では、その4つの団体や区内のスポーツ施設等を紹介しています。



公益社団法人 練馬区体育協会

Nerima Sports Association
http://nerima-sports.jp mail:manager@nerima-sports.jp

公益社団法人練馬区体育協会は練馬区における体育・スポーツの振興を目的とした事業を行ない、区民の体力向上を図り、スポーツ精神を養い、もって区民の心身の健全な発展と明るく豊かな生活の形成に寄与することを目的に活動しています。昭和24年10月に創立し、昭和55年にスポーツ少年団を創立。平成元年に創立40周年とともに社団法人を取得。平成16年には都民大会男女総合優勝に輝き、高松宮殿下杯、同妃殿下杯の受賞は、加盟するスポーツ34団体の一大快挙でした。平成22年4月には公益社団法人の認定を取得し、現在に至っています。主な事業として、ねりま光が丘ロードレースは毎年11月に開催で今年30回を数え全国から2300余名の参加者があります。ソフトバレーボール大会も都内はもとより埼玉・千葉・神奈川・群馬・茨城県等からの参加者があり、多くの参加者から大変喜ばれています。また、初心者スポーツ教室を幼児から高齢者まで幅広く募集し、開催しています。





練馬区レクリエーション協会

練馬区レクリエーション協会は『いつでも・どこでも・だれでも』できるレクリエーションスポーツを推進しています。区教育委員会や都レクリエーション協会の事業協力や、誰でも参加できる主催事業である「レクリエーションスポーツの集い」及び加盟5団体で共催する「レクリエーションスポーツの祭典」等を実施しています。今後、益々進む少子高齢化に向け、誰もが楽しめる生涯スポーツとしてのレクリエーションスポーツの普及に取り組み、練馬区の推進する『スポーツ振興基本計画』の目標達成に向けた取組を進めています。



総合型地域スポーツクラブ(ねりまSSC)



ヨーロッパで100年の歴史を持ち根付く「総合型地域スポーツクラブ」。練馬区では、文部科学省より都市型の総合型地域スポーツクラブ育成モデルの地区として指定を受け、現在7つのSSCが区立体育館を拠点にNPO法人(6SSC)として活動しております。その活動の趣旨は、「世代を超え」「誰でも」「いつでも」「好きなレベルで」「いろいろな種目を」みんなと共に地域で楽しむことができるクラブライフを創っていくこと。そのため、会員みんながスポーツを「する」だけでなく、「指導する」「サポートする」など自発的なボランティア精神をもって、クラブ運営にたずさわられる環境づくりが大切で、また、スポーツは単にスポーツにとどまらず、教育や文化面のほか、健康や福祉、産業、環境保全、暮らしやまちづくりなどの領域と密接に関係し、心豊かな人、社会づくりに大きな力となるものと考えます。今後も、ねりまSSCは、誰でも年代や性別、体力・技能、興味・関心、目的に応じて生涯にわたりスポーツを楽しめるよう、体育協会やレクリエーション協会と連携し、「遊び」や「競技・能力」、「健康」志向などに合わせた様々なスポーツの普及・育成強化を図り、生涯スポーツ社会の架け橋となります。http://www.nerimassc.gr.jp/index.htm

ねりまの生涯学習
マスコット「らぼ」



練馬区体育指導委員会

体育指導委員は、地域のスポーツ振興のために、スポーツ事業や関連団体との連携・育成・調整を行っています。また、教育委員会と区民のパイプ役として地域で活動しています。

<体育指導委員会が企画している事業>

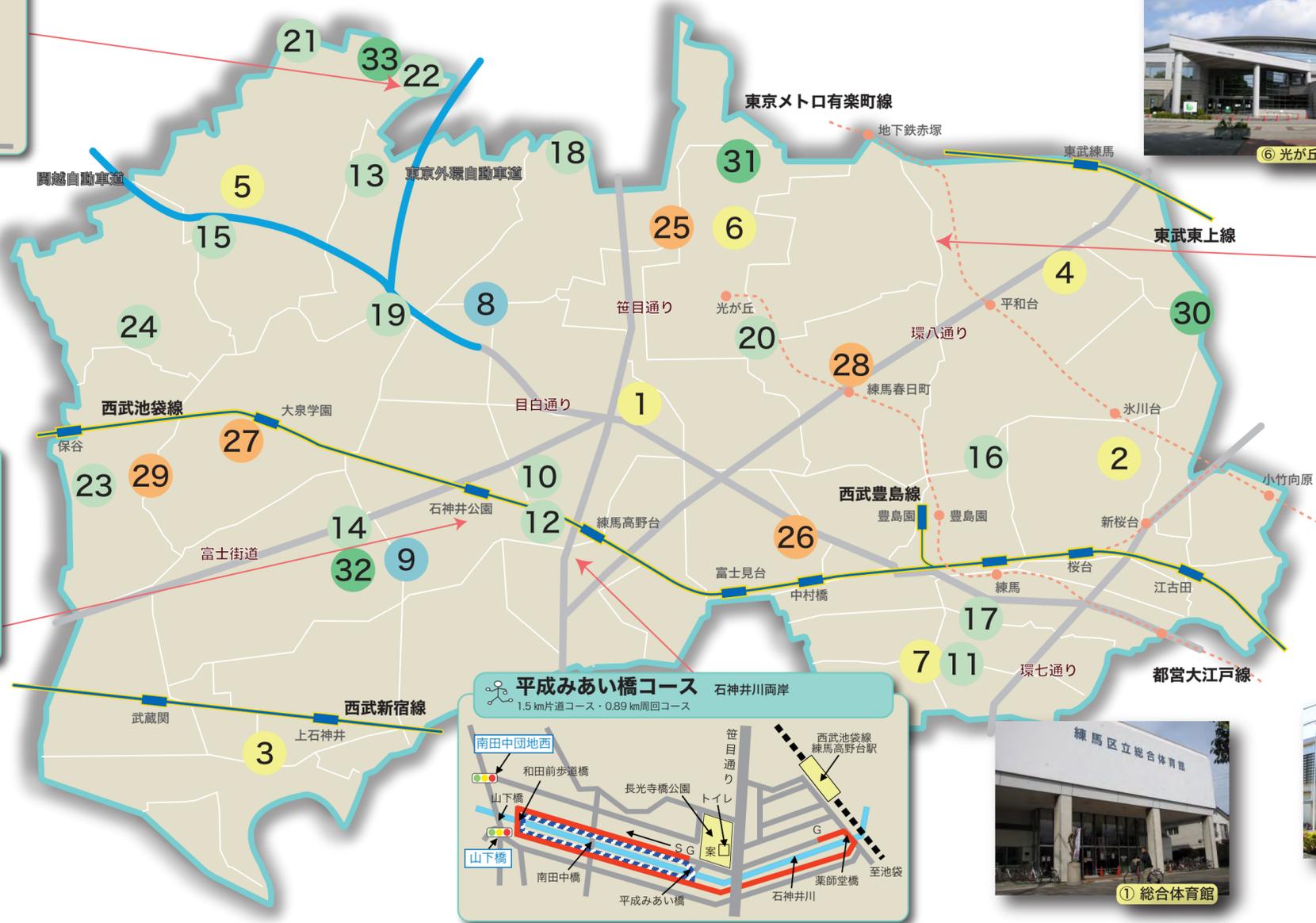
- 区民歩行会：年2回、自然を満喫できる郊外をウォーキングします。
- わんぱくキャンプ：夏休みに、小学校3年生から6年生を対象に、都会では体験できない野外活動を行います。
- 夏休み水泳教室：来春就学する子供から大人を対象に、水泳教室を行います。
- ねりまエンジョイスーツデイ：毎年11月3日を体育指導委員の日として、区民が参加できるスポーツ教室やニュースポーツ体験を実施します。http://www.city.nerima.tokyo.jp/manabu/sports/taikusidouinkai.html

練馬区内のスポーツ施設の一覧（区立・都立）

大泉さくらコース 大泉さくら運動公園・大泉中央公園
1.13 km長距離コース・0.6 km短距離コース（ともに周回コース）



おしどりコース 石神井池周辺
1.75 km周回コース



北町すずしろコース 田柄川緑道
1.0 km片道コース



平成みあい橋コース 石神井川兩岸
1.5 km片道コース・0.89 km周回コース



地図	施設名	所在地・電話	施設内容	地図	施設名	所在地・電話	施設内容	地図	施設名	所在地・電話	施設内容
1	総合体育館	〒177-0032 谷原 1-7-5 ☎3995-2805	競・卓・ト・柔・剣・弓・エ・相・口・会・多目的広場	12	東台野球場	〒177-0041 石神井町 1-11-32 ☎3996-3519	野球場 2面	23	南大泉第二スポーツ広場	〒178-0064 南大泉 3-14	多目的広場
2	桜台体育館	〒176-0002 桜台 3-28-1 ☎3992-9612	競・卓・柔・剣	13	北大泉野球場	〒178-0062 大泉町 3-31-44 ☎3921-6297	野球場 2面（ソフトボール専用 1面）	24	やまなみ公園 多目的運動広場	〒178-0065 西大泉 2-12	多目的広場
3	上石神井体育館	〒177-0044 上石神井 1-32-37 ☎5991-6601	競・ト・武・温プ・幼プ・会	14	日本銀行 石神井運動場	〒177-0045 石神井台 1-33-44 ☎5372-2455	野球場 1面・庭球場 7面（クレイ 4面・全天候型 3面）・グラウンド 1面	25	旭町南地区区民館	〒179-0075 高松 5-23-15 ☎3904-5191	体育室・温プ・トレーニング室
4	平和台体育館	〒179-0083 平和台 2-12-5 ☎5920-3411	競・ト・武・温プ・幼プ・会	15	大泉学園少年野球場	〒178-0061 大泉学園町 3-9-27 ☎3995-2805（総合体育館へ）	野球場 1面	26	サンライフ練馬	〒176-0021 貫井 1-36-18 ☎3990-0185	体育室・トレーニング室
5	大泉学園町体育館	〒178-0061 大泉学園町 5-14-24 ☎5905-1161	競・ト・武・温プ・幼プ・会	16	練馬総合運動場	〒176-0001 練馬 2-29-10 ☎3994-3086	野球場 2面・400mトラック・サッカー場・ゲートボール場 2面	27	勤労福祉会館	〒178-0063 東大泉 5-40-36 ☎3923-5511	トレーニング室
6	光が丘体育館	〒179-0072 光が丘 4-1-4 ☎5383-6611	競・ト・ラ・温プ・幼プ・健康体力相談室・会	17	豊玉中公園庭球場	〒176-0013 豊玉中 4-1-17 ☎3991-3461	庭球場（クレイ）3面	28	春日町青少年館	〒179-0074 春日町 4-16-9 ☎3998-5341	レクリエーションホール
7	中村南スポーツ交流センター	〒176-0025 中村南 1-2-32 ☎3970-9651	多目的アリーナ・ト・武・温プ・幼プ・歩行用プ・ジャクジー・会	18	土支田庭球場	〒179-0076 土支田 4-31-24 ☎3921-7566	庭球場（人工芝）7面	29	南大泉青少年館	〒178-0064 南大泉 1-44-7 ☎3924-3500	レクリエーションホール
8	三原台温水プール	〒177-0031 三原台 2-11-29 ☎3924-8861	温プ・幼プ	19	びくに公園	〒178-0063 東大泉 2-28-31 ☎3921-5203	庭球場（全天候型）2面・多目的広場	30	城北中央公園	〒179-0084 氷川台 1-3-1 ☎3931-3650	野球場 4面（少年用 2面）・庭球場（ハード 4面・人工芝 5面）・400mトラック・ゲートボール場 2面・多目的広場
9	石神井プール（夏季専用）	〒177-0041 石神井町 5-12-16 ☎3997-6131	50m プ・幼プ（屋外）	20	夏の雲公園	〒179-0072 光が丘 3-5-1 ☎5997-7630	庭球場（人工芝）4面・多目的広場	31	光が丘公園	〒179-0072 光が丘 4-1-1 ☎3977-7638	野球場 4面・庭球場（人工芝）8面・400mトラック・ゲートボール場 4面・多目的広場・弓道場
10	高野台運動場	〒177-0033 高野台 3-8-8 ☎3904-0407	野球場 1面・庭球場（クレイ）4面	21	大泉学園町 希望が丘公園運動場	〒178-0061 大泉学園町 9-1-2 ☎3921-6850	庭球場（人工芝）3面・多目的運動広場（芝）1面	32	石神井公園	〒177-0045 石神井台 1-26-1 ☎3996-3950	野球場 3面（少年用 1面）・庭球場（人工芝）2面
11	学田公園野球場	〒176-0014 豊玉南 3-32-27 ☎3992-2070	野球場 1面	22	大泉さくら運動公園 多目的運動場	〒178-0061 大泉学園町 9-4-5 ☎3921-7088	多目的運動場 1面	33	大泉中央公園	〒178-0061 大泉学園町 9-4-3 ☎3867-8096	野球場 1面・400mトラック

※競（競技場）ト（トレーニング室）卓（卓球場）柔（柔道場）剣（剣道場）相（相撲場）ラ（ランニングコース）弓（弓道場）エ（エアライフル場）ロ（ローラースケート場）会（会議室）温プ（温水プール）幼プ（幼児用プール）☎ランニングコース