

輝け！練馬区のアスリート



練馬区のキッズレスラーをご紹介します。

東京都ジュニア強化選手、東日本チャンピオンの坂本大悟君（5年生、練馬区レスリング連盟、練馬ジュニアレスリング谷原くらぶ所属）。日本のお家芸として男女共にロンドン五輪でも大活躍した日本レスリング界ですが、練馬区のジュニア選手も大活躍しております。坂本君の所属する「練馬ジュニアレスリング谷原くらぶ」の練習を見てきました。

レスリングの基礎練習は身体能力を鍛えるマット運動、柔軟体操、ダッシュなどが主ですので、将来どんなスポーツをしても役に立つトレーニングです。その後、技術練習、スパーリグ（試合形式）と元気いっぱいトレーニングをしていました。

キッズレスラーから中学生になり他の種目で活躍する選手も多いのですが、坂本選手は他のスポーツにも取り組みながらも、レスリングを中心に前述の通り大活躍中です。明るい性格の坂本君を中心に、練馬区のキッズレスラーは男の子も女の子も楽しく体を鍛えていました。がんばれ！練馬のキッズレスラーたち！

坂本君に以下の質問をしました。

Q1. レスリングの好きなところは？

武器を使わないで相手と1対1で戦えるところ。
階級制なので小さくても大きくても同じくらいの相手と試合ができる。

Q2. 目標のレスリング選手は？

米満 達弘選手（ロンドン五輪金メダリスト）

Q3. 将来の夢は？

オリンピックで金メダルをとること

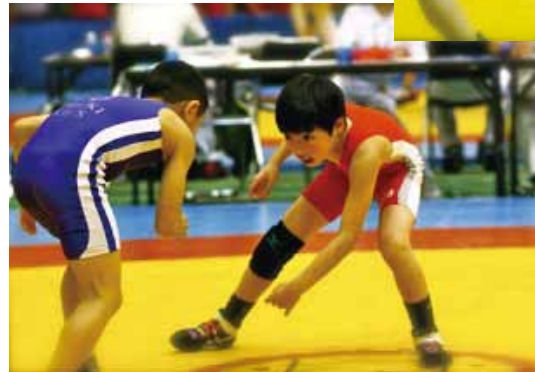
Q4. 他に好きなスポーツ、やっている種目は？

好きなスポーツ：サッカー
（学校でいつも遊んでいます）
やっている種目：柔道、サンボ、わんぱく相撲も毎年参加しています！



Q5. 好きな食べ物は？

うなぎ、アナゴ、パイン



相手の隙をうかがいタックルを狙う坂本選手です。（かっこいい!）

第68回国民体育大会候補選手の抱負について

東京国体ライフル射撃競技
監督 西森 啓さん

国体の最終候補選手として残っている練馬区の3選手に抱負を頂きました。国体候補選手は例年と違い各種目2名の最終候補が残り、8月末に国体選手1名が決まります。

最終候補選手は、男子の50mスモールポアライフル伏射60発競技及び50mスモールポアライフル膝射20発競技の山崎氏と林氏です。どちらの選手も初参加ということになりますが、実力は国内ではトップクラスです。また女子は10mエアライフル立射40発競技及び10mエアライフル伏射40発競技の有井選手です。彼女は国体に2回参加しており埼玉国体では6位に入賞しています。実力とキャリアは充分です。

8月の末には正選手が決まりますが、今年のみならずずっと来年も活躍してくれる事でしょう。選手の健闘を祈ります。

50mスモールポアライフル男子伏射60発競技
・50mスモールポアライフル男子膝射20発競技 選手候補
(50mSBP60M・50mSBK20M 競技)

林 龍一さん

私は、国体に参加出来るということを前提に全てを考えています。
学生時代から国体という大会とは無縁の生活を送って来ました。この年齢になってこうした大会に出られるということはとても名誉なことかもしれません。

また今回の国体が東京の地元開催という事でとてもラッキーだと思っています。
ちょっとした事からライフル射撃競技を始めることとなり、大学の射撃部にも入らずに自分一人でやっていました。そんな私が国体を意識し始めたのは数年前でしょうか、射撃場とある人から、「あと数年したら東京での国体があり、ブロック予選も無いからチャンスだよ。」と言われた時に始まった気がします。私はそんなに気が長い性格では無いので、もっと早く国体に出たいと思い練習をしていました。今年が初めての出場のチャンスとなったのも、その方に言われた事に何らかの運命を感じざるを得ません。

とにかく自分は、いつも通りの「自分の射撃」をして東京のポイント獲得の為に頑張るつもりです。



50mスモールポアライフル男子伏射60発競技
・50mスモールポアライフル男子膝射20発競技 選手候補
(50mSBP60M・50mSBK20M 競技)

山崎 英男さん

私はライフル射撃競技を始めて今年で36年になります。今まで全日本選手権を始め、果ては世界選手権まで出場してきましたが、国体だけは出場したことがありませんでした。これは参加する意志が無かったと言うのではなく、いつも春は調子が上がるのが遅く、選手選考に残れなかったのです。しかし今年春の全日本選抜大会で自己新記録を出し、何とか調子を維持し東京都ライフル射撃協会の選手選考に残れました。何と言っても地元開催の国体で、自ら



のモチベーションが高かったことが最終選考まで残れた一番の理由でしょう。

選手として今年を最良の年にすることが出来るかは国体に出場出来るかに掛かっていると看做すでしょう。選手としておそらく最高のコンディションで望めるシーズンはあまり多くは無いと考えます、今年の国体出場に全力を尽くして行きたいと思っています。

10mエアライフル女子立射40発競技
・10mエアライフル女子伏射40発競技 選手候補
(10mARS40W・10mARP40W 競技)

有井 真由さん

「来年はいよいよ東京国体だ。」そう思ってからあっという間の一年。
ライフル射撃の国体選考は大詰めを迎えています。ライフル射撃も色々な種目がありますが、各種目とも出場枠はただひとつ。そのひとつの椅子を目指して、長く厳しい選考が行われてきました。社会人も学生もない、個々の真剣勝負。競技の上ではライバルですが、いざ射撃場を離れると、今まで共に切磋琢磨してきた素晴らしい仲間達です。9月迄には代表が決まりますが、誰が代表になるうとも心から応援できるいいチームになっています。願わくば自分になれるよう、最後まで諦めずにライバル達と競い合いたいと思います。

ライフル射撃は埼玉県長瀬での開催となりますが、生の射撃を見る絶好のチャンス、ぜひ息を呑む集中力のぶつかり合いを体感しにきてください！



東京国体デモンストレーション ソフトバレーボール大会に参加して

この大会が7月14日（日）光が丘体育館で行なわれるのを知ったのは約一年前。ママさんバレーをやっていたもののソフトバレーボールは未経験の私は、どこか他人事のように感じていました。「出るぞ」石塚副会長のひと言からスポーツ推進委員会のメンバーとして出場することになったときには不安で胸が押し潰されそうになりました。しかし、元々のアスリートの血が騒ぎだし「国体に出られる！（デモンストレーションですが…）」と一念発起。黙っていても汗が流れ落ちる暑い体育館での練習に精を出すことになりました。

そして迎えた当日。会場は熱気に溢れています。日頃より練習を重ねているチームに勝つのは困難なことでしたが、バレーボールとは勝手の違うソフトバレーボールに苦戦しながら勝利に向かって頑張るといことはこの年になるとあまりない経験です。若い時のような熱い気持ちにさせてくれたことに感謝したいと思います。また機会があればチャレンジしたいです。(S)



ねりすぽ

第五号

今号の主な記事

- 第2回ねりすぽフェスティバル開催(1面)
- Let's Sports(2面・3面)
- 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

スポーツを「する!」「みる!」「ささえる!」

第2回 ねりすぽフェスティバル

平成 25 年 11 月 3 日(日) 光が丘体育館・都立光が丘公園(けやき広場)

今年も文化の日に行なわれる恒例のイベント『ねりすぽフェスティバル』の日がやってきます!
練馬区の4つのスポーツ関係団体(体育協会、レクリエーション協会、スポーツ推進委員会、7SSC)がひとつになり、光が丘体育館でスポーツの祭典を開催します。

自分ではできないけど観るのが好き!という方には新体操やダブルダッチなど「みる!」スポーツを、運動不足だと感じている方にはストラックアウト、ボクシング、ソフトバレーボールなど「する!」スポーツを、障害のある方たちとスポーツを楽しみたい方にはポッチャ、ラダーゲッター、グラウンドゴルフなど「ささえる!」スポーツを。

普段、耳慣れない名前のスポーツが多いかもしれませんが、体験してみると夢中になってしまうものばかり。

当日は、専門のスタッフが皆さんをしっかりサポートするので、初めての方でも安心して参加できます。

いろいろなスポーツが無料で体験できるこのイベントの日をお忘れなく!

11月3日は光が丘体育館へGO!GO!GO!!



内容

開催時間 (10:00 ~ 16:00)

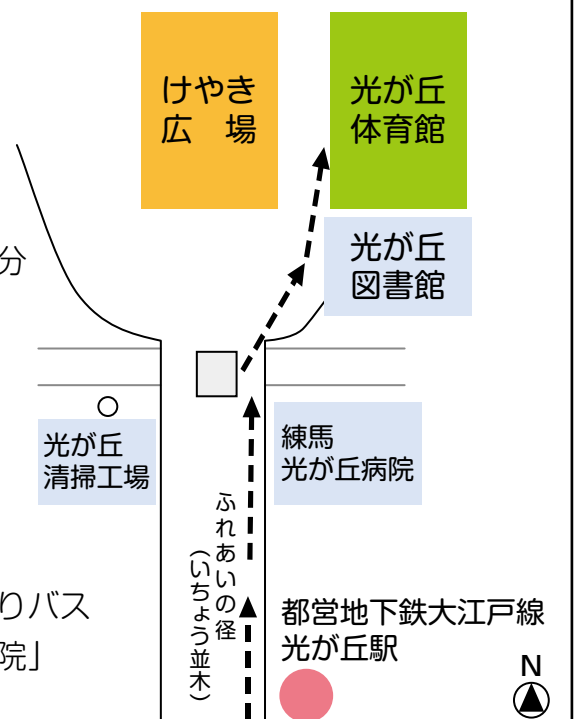
- | | |
|---------------|------------|
| 【けやき広場】 | 【光が丘体育館】 |
| ●グラウンドゴルフ | ★午前の部 |
| ●フライングディスク | ★新体操 |
| ●ラダーゲッター | ★ダブルダッチ |
| ●ノルディックウォーキング | ★チアリーディング |
| ●ストラックアウト | ★午後の部 |
| ●ボクシング | ★インディアカ |
| | ★ソフトバレーボール |
| | ★スポーツ吹き矢 |

※一部午前のみ、午後のみ種目があります。

地図

【主な交通機関】

- 都営大江戸線
光が丘駅A3出口から徒歩5分
- 東武東上線
成増駅南口から西武バス
光が丘駅・練馬高野台駅・
南田中車庫行「旭町南地区
区民館」下車10分
- 西武池袋線
保谷駅南口から練馬区みどりバス
光が丘駅行「練馬光が丘病院」
下車2分



★主催:練馬区スポーツ関係団体共催イベント実行委員会

(公益社団法人練馬区体育協会、練馬区レクリエーション協会、練馬区スポーツ推進委員会、ねりまSSC)

♥♪★ その他にも楽しいイベントがいっぱい! 道具がなくても大丈夫!! (2面をご覧ください) ★♪♥

Let's Sports

～はじめてでも大丈夫!さああなたもはじめませんか～

体育協会イベント

●少年少女大運動会

日時 平成 25 年 11 月 23 日 (祝) (雨天予備日: 24 日 (日)) 10:00 ~ 15:00 (9:00 受付、9:30 開会式)

会場 練馬総合運動場

対象 小学 3 年以上の小学生約 2,000 人と保護者

申込方法 区内体育施設にある申込用紙に記入し、11 月 8 日までに FAX または Mail で練馬区体育協会に申請

区報掲載予定日 10 月 21 日号

問合せ 公益社団法人練馬区体育協会 TEL: 5393-5420

FAX: 5393-5425 Mail: manager@nerima-sports.jp

内容 ジュニア育成の一環として、普段交流のない種目の子どもたちが一堂に会して、仲間意識や連帯感・相互の情報交換と自由かつ気軽に運動を楽しむ場の提供を目的に開催します。

《種目》

・親子大玉送り・縄跳び・親子〇×クイズ・対抗リレー競走

●少年少女スポーツふれあいひろば

日時 平成 26 年 2 月 15 日 (土)

会場 光が丘体育館・平和台体育館

対象 幼児～中学生 (幼児は保護者同伴)

申込方法 当日受付

区報掲載予定日 2 月 11 日号

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947

内容 地域の子どもたちとの交流を深めるとともに、様々なスポーツを体験することができます。

幼児～中学生であればどなたでも参加することができるので友達を誘って是非参加ください。

光が丘体育館

《種目》

・バドミントン・ストラックアウト・ソフトバレーボール・ビーチバレーボール・卓球・輪投げ・縄跳び・ダーツ・ミニバスケットボール (フリースロー・ドリブル) 平和台体育館

《種目》

・バドミントン・ストラックアウト・ソフトバレーボール・ビーチバレーボール・卓球・輪投げ・縄跳び・ダーツ



スポーツ推進委員会イベント

●ねりまエンジョイスports DAY

日時 平成 25 年 12 月 8 日 (日) 10:00 ~ 15:30

会場 平和台体育館

「いつでも」「どこでも」「いつまでも」。私たちスポーツ推進委員会が主体となっていくこのイベントも今年で二回目となります。誰もがいつでも楽しめるような企画と、普段着のままでも体を動かせるスポーツをはじめ、障害のある方や車イスの方でもできるニュースポーツなどを体験してもらえよう、着々と準備しています。

参加される皆さんは、一日中飽きることなく体育館で過ごすことができると思います。

また、大きな企画として『車イスバスケットボール』の体験を考えています。若い世代に人気のバスケットボールですが、車イスに乗るとなかなか上手いきません。ドリブル、パス、シュート。難しく感じるか楽しく感じるか…是非体験にいらしてください。先生方のデモンストレーションはかっこよくてしゃべれますよ! 平和台体育館でお待ちしています。



レクリエーション協会イベント

●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

(初心者用ホール有り)

日時 平成 25 年 10 月 9 日 (水)

9:30 ~ 12:00

対象 体験・小学生以上 小学生は父兄同伴

会場 練馬区大泉さくら運動公園多目的運動場

費用 大会 500 円

問合せ 練馬区グラウンドゴルフ協会 下間 TEL: 6763-3260

○練馬区ターゲットバードゴルフ秋季大会

(無料体験コーナー有り)

日時 平成 25 年 10 月 26 日 (土) 10:00 ~ 15:00

対象 体験・小学生以上 小学生は父兄同伴

会場 練馬総合運動場 少年野球場

費用 大会 500 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

○ティーボールフェスティバル

(初心者体験コーナー有り)

日時 平成 25 年 11 月 2 日 (土) 9:30 ~ 14:30

対象 体験・小学生以上 小学生は父兄同伴

会場 練馬区大泉さくら運動公園多目的運動場

費用 大会 300 円

問合せ 日本ティーボール協会練馬区連盟 大木 TEL: 3922-9586

●レクリエーションスポーツの祭典

(レクリエーションスポーツの楽しさ・プレーする喜びの体験)

日時 平成 26 年 3 月 30 日 (日) 9:30 ~ 15:00

対象 どなたでも (未就学児・小学生は保護者同伴)

会場 光が丘体育館

費用 無料

問合せ 練馬区レクリエーション協会 西條 TEL: 3991-8382



SSC (総合型地域スポーツクラブ) イベント

●カーリング体験教室 IN 軽井沢

カーリング講習会、軽井沢国際会場で体験します。

日時 平成 25 年 10 月 19 日 (土) 8:00 練馬駅集合・17:00 練馬駅解散

会場 軽井沢アイスパーク

費用 4,000 円 (交通費: 自費)

問合せ SSC 桜台 TEL: 080-1124-4652 担当まで

●ノーマライゼーション水泳フェスティバル

障害のある方もない方も一緒になってプールで「競技」や「ゲーム」にチャレンジ!

日時 平成 25 年 10 月 20 日 (日) 10:00 ~

会場 大泉学園町体育館

費用 500 円

問合せ SSC 大泉 TEL: 3921-1300

●ラケットテニス大会

日時 平成 25 年 10 月 27 日 (日) 平成 26 年 2 月 23 日 (日) 9:00 ~

会場 中村南スポーツ交流センター

費用 無料

問合せ SSC 豊玉・中村 TEL: 5848-9151

●働き盛りのウォーキング教室ステップ3 20キロを歩こう!

日時 平成 25 年 11 月 3 日 (日) 集合時間 7:30

会場 埼玉県東松山市、森林公園周辺

対象 20キロにチャレンジする方。

費用 大人 1,000 円、高校生以下 500 円

問合せ SSC 上石神井 TEL: 3929-8100 (月・水・金)

●クリスマスアリーナコンサート

日時 平成 25 年 12 月 15 日 (日) 13:00 ~ 15:00

会場 大泉学園町体育館アリーナ

費用 一般大人: 500 円、会員、小中学生: 無料

問合せ SSC 大泉 TEL: 3921-1300

●スポーツ交流会

餅つき、スポーツ体験、昔遊び他で地域の皆さんと交流しましょう。

日時 平成 26 年 1 月 25 日 (土)

会場 総合体育館

費用 200 円

問合せ SSC 谷原 TEL: 3997-2500

●第 12 回バドミントン親睦交流大会

毎年恒例のバドミントン親睦交流大会。当日、組合せ発表のダブルス団体戦。お楽しみ抽選会もあり。

日時 平成 26 年 2 月 11 日 (祝) 9:00 ~ 17:00

会場 平和台体育館

費用 一般 1,000 円、中高生 500 円

問合せ SSC 平和台 TEL: 5921-7800

各種教室等のお知らせ

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。
※ SSCの事業については、別途入会金・年会費がかかる事業があります。

球技系

- SSC光が丘キッズサッカークリニック
日時 毎週土曜 9:30～11:30 会場 光が丘体育館 対象 区内在住の小学生1～3年
定員 25名 費用 500円/1回
問合せ **SSC光が丘 担当:大熊 TEL:090-1765-2482**
サッカーテクニクを通じてボール扱いの楽しさと仲間とのコミュニケーションを学びます。
- ホワイエ上石神井フットサル教室
日時 毎週土曜 9:30～11:45(第二土曜休み) 会場 上石神井体育館ほか 対象 小学生以上(幼児は保護者と一緒に参加可) 定員 40名 費用 3,000円/月
問合せ **ホワイエ上石神井(SSC上石神井) TEL:3929-8100(月水金)**
- ジュニアバレーボール教室(6人制)
日時 土曜(第二を除く) 9:30～11:30 会場 中村南スポーツ交流センター アリーナ
対象 小学生 定員 募集中 費用 2,500円/月 キッズ会員 2,000円/月
問合せ **豊玉・中村地域スポーツクラブ クラブプラッツ TEL:5848-9151**
バレーボールがはじめてでも大丈夫。基本的な技術を学んで楽しくゲームをしましょう。
- ファミリースポーツ(ラケットテニス)
日時 土曜(月一回) 9:00～12:00 会場 中村南スポーツ交流センター アリーナ
対象 大人、子ども(小学生3年生以上) 定員 募集中 費用 大人300円/回、子ども無料
問合せ **豊玉・中村地域スポーツクラブ クラブプラッツ TEL:5848-9151**
子どもから大人まで一緒に楽しめるファミリースポーツです。コートを走り回って良い汗をかき

体操系

- 健康体操
日時 毎週水曜 13:00～15:00 会場 光が丘体育館 対象 区内在住・在勤の方
定員 40名 費用 2,500円/月
問合せ **SSC光が丘 担当:太田 TEL:090-4745-8498** 楽しく健康的な運動です。
- 健康体操・ストレッチ教室
日時 毎月第2・第4火曜 10:00～11:30 会場 上石神井体育館 対象 練馬区内、隣接する杉並、武蔵野市、西東京市の成人の方 定員 35名 費用 1回300円
問合せ **ホワイエ上石神井(SSC上石神井) TEL:3929-8100(月水金)**
当日会場前受付。運動のできる服装でお越し下さい。
- 健康体操(バランス教室・痛み予防教室)
日時 毎月第1・3・4月曜 13:00～15:00 会場 上石神井体育館 対象 練馬区内、隣接する杉並、武蔵野市、西東京市の成人の方 定員 30名 費用 1回300円
問合せ **ホワイエ上石神井(SSC上石神井) TEL:3929-8100(月水金)**
当日会場前受付。運動のできる服装でお越し下さい。
- ビューティフルヨーガクラブ
日時 毎週火曜 13:30～14:40 会場 平和台体育館 対象 女性一般
費用 3,000円/月
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800** ボディー(身体)とメンタル(精神)を整えるパワーヨーガ。

ダンス系

- SSC光が丘キッズチアダンス
日時 毎週土曜 10:00～11:30 会場 光が丘体育館 対象 区内在住の小学生1～3年
定員 25名 費用 3,000円/月(ほか入会金・年会費あり)
問合せ **SSC光が丘 担当:大熊 TEL:090-1765-2482** 小学生低学年向けの日本チアダンス協会公認インストラクターにより、チアダンスの基礎から指導しています。
- SSC光が丘チアダンスチームLuna
日時 毎週火曜 18:45～20:45 会場 光が丘第二中学校体育館 対象 区内在住の小学生4年～中学生3年 定員 25名 費用 4,000円/月(ほか入会金・年会費あり)
問合せ **SSC光が丘 担当:大熊 TEL:090-1765-2482** 小学生高学年から中学生の女子を対象に、日本チアダンス協会公認インストラクターが地域を代表するチアダンスチームの育成を行なっています。
- よさこいクラブ「華鼓舞」
日時 毎週火曜 19:00～21:00 会場 平和台体育館 対象 小学生～一般
費用 2,500円/月
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800** にぎやかによさこいを踊りましょう。
- フラダンスクラブ「アロハ・フラ」
日時 第1・3・4月曜 10:00～11:30 会場 平和台体育館 対象 一般

武道系

- 剣道教室
日時 毎週日曜 9:30～11:45 会場 上石神井体育館第二武道場 対象 小学生以上
定員 20名 費用 小・中学生2,000円/月、高校生以上3,000円/月 初回無料
問合せ **ホワイエ上石神井(SSC上石神井) TEL:3929-8100(月水金)**
- 空手教室
日時 毎週月曜 19:00～21:00 会場 大泉学園町体育館 対象 幼児～大人 定員 30名
費用 3,150円/月
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**

水泳系

- アクアピクス 水中ウォーキング
日時 毎週水曜 9:30～11:00 会場 光が丘体育館 対象 区内在住・在勤の方
定員 40名 費用 2,500円/月
問合せ **SSC光が丘 担当:太田 TEL:090-4745-8498** 楽しく健康的な運動です。
- 水中リズム運動教室
日時 毎週水曜 11:30～13:00 会場 大泉学園町体育館 対象 大人の女性
定員 30名 費用 4,200円/月
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**
- 水泳教室
日時 水曜19:00～20:00/初級 水曜20:00～21:00/中上級 会場 中村南スポーツ交流センタープール 対象 大人 定員 募集中 費用 3,500円/月
問合せ **豊玉・中村地域スポーツクラブ クラブプラッツ TEL:5848-9151**
高校生からお年を召した方まで一緒に泳ぎを学んでいます。正しい泳ぎ方を学ぶことから始めてみませんか。
- キッズ水泳教室
日時 毎週木曜 11:05～12:15 会場 三原台温水プール 対象 未就園の子どもと保護者 定員 10組 費用 3,000円/月
問合せ **SSC谷原アルファ TEL:3997-2500**
- アクアサイズ&スイミング
日時 毎週木曜 11:15～11:50(アクアサイズ) 11:50～12:45(スイミング)

その他

- スキースノボお楽しみ会
日時 平成26年1月11日(土)、12日(日)、13日(月祝)二泊三日 会場 野沢温泉スキー場 対象 小学生以上～大人 定員 40名 費用 大人ひとり4万前後(交通費・宿泊費・リフト券を含む)
問合せ **ホワイエ上石神井(SSC上石神井) TEL:3929-8100(月水金)** 貸し切りバスで現地まで直行!上石神井体育館前出発、大泉学園駅前経由です。
- 幼児・小学体育教室
日時 毎週金曜 16:00～18:00 会場 大泉学園町体育館 対象 幼児～小学生
定員 30名 費用 3,675円/月
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**
- ノルディックウォーキング
日時 毎月第4日曜 午前中開催 お問い合わせ下さい 会場 区内・近郊 対象 区内在住の方 費用 500円/1回・他レンタルポール500円有
問合せ **スポーツコミュニティ桜 TEL:070-5376-2803**
- ダブルタッチ
日時 毎週土曜日 9:00～12:00 会場 桜台体育館 対象 区内在住在学の5歳～大人
費用 2,500円～/月
問合せ **スポーツコミュニティ桜 TEL:070-5376-2803**

- ましよう!
- 婦人9人制バレーボール
日時 水曜 9:30～12:00 会場 中村南スポーツ交流センター アリーナ
対象 婦人 定員 45名 費用 3,500円/月、会員 3,000円/月
問合せ **豊玉・中村地域スポーツクラブ クラブプラッツ TEL:5848-9151**
初心者～クラブチーム経験者までバレーボールを学びたい方が区内広域から集まっています。
- 初心者教室バスケットボール
日時 11月2日～12月14日の毎土曜・全6回(11月23日は除く) 16:00～18:00
会場 中村南スポーツ交流センター 対象 区内在住在学の小4から小6及び区内在住在勤在学の女性 定員 60名 区報掲載予定日 10月1日号
問合せ **公益社団法人練馬区体育協会 バスケットボール連盟 TEL:3992-9722**
- 初心者教室ソフトテニス
日時 2月7日～3月7日の毎金曜・全5回 19:00～21:00 会場 総合体育館
対象 区内在住在勤在学の中学生以上 定員 40名 区報掲載予定日 12月21日号
問合せ **公益社団法人練馬区体育協会 ソフトテニス連盟 TEL:3338-9362**
- バドミントンジュニアクラブ
日時 毎週土曜 19:00～21:00 会場 開進第一小体育館 対象 小4～高校生
費用 3,000円/月
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800** 部活の友達と差をつける時は今です。

- ヒーリングヨーガクラブ
日時 毎週火曜 15:00～16:10 会場 平和台体育館 対象 女性一般 定員 募集中
費用 3,000円/月
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800** 心身ともに癒しのヨーガ。
- スラックライン
日時 土曜 9:00～12:00 会場 桜台体育館 対象 区内在住の子ども～大人
定員 募集中 費用 500円/1回
問合せ **スポーツコミュニティ桜 TEL:070-5376-2803**
体幹を鍛えてシェーブアップ、バランスを鍛えます。
- 健康体操
日時 毎週月曜 10:00～12:00 会場 桜台体育館 対象 区内在住の方 定員 募集中
費用 2,000円/月
問合せ **スポーツコミュニティ桜 TEL:070-5376-2803**
ストレッチで体をほぐし、ストレス解消、仲間作り。
- シニア元気アップ教室
日時 毎週火曜 10:00～12:00 会場 総合体育館 対象 高齢者 定員 30名
費用 無料
問合せ **SSC谷原 TEL:3997-2500**

- 費用 3,000円/月
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800** ベテランフラ講師による本場仕込みのフラ。
- フラダンス教室
日時 毎週木曜 10:40～11:40 会場 大泉学園町体育館 対象 大人 定員 30名
費用 3,675円/月
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**
- ヒップホップダンス
日時 毎週火曜 18:30～20:00 会場 桜台体育館 対象 区内在住の子ども～大人
定員 募集中 費用 2,500円/月
問合せ **スポーツコミュニティ桜 TEL:070-5376-2803**
大人も一緒に体を動かしては…楽しいですよ。
- バトントワリング
日時 金曜 16:30～18:00 会場 中村南スポーツ交流センター アリーナ
対象 5歳～小学生 定員 募集中 費用 4,000円/月、キッズ会員 3,500円/月
問合せ **豊玉・中村地域スポーツクラブ クラブプラッツ TEL:5848-9151**
ベテランの指導者が一から丁寧に教えてくれます。

- 太極拳教室
日時 毎週月曜 10:40～11:40 会場 大泉学園町体育館 対象 大人 定員 30名
費用 3,150円/月
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**
- レスリングクラブ
日時 毎週火曜 16:00～18:00 毎週土曜 13:00～15:00 会場 総合体育館
対象 3歳～中学生 費用 2,500円/月
問合せ **SSC谷原アルファ TEL:3997-2500**

- 会場 三原台温水プール 対象 成人(どちらかでも可) 定員 30名 費用 1回400円
問合せ **SSC谷原アルファ TEL:3997-2500**
- 初心者教室水泳
日時 平成26年1月16日～3月20日の毎木曜・全10回 会場 光が丘体育館
対象 区内在住在勤在学の幼児・小学生・60歳以上・女性(60歳未満) 定員 190名
①13:30～15:30 女性(60歳未満) 50名 ②13:30～15:30 60歳以上 50名
③16:00～18:00 幼児 45名 ④16:00～18:00 小学生 45名
区報掲載予定日 12月1日号
問合せ **公益社団法人練馬区体育協会 水泳連盟 TEL:3928-3505**
- 初心者教室 喘息児水泳
日時 12月2日～平成26年3月31日の毎月曜・全12回(12月9・23・30日、1月13日、2月10日、3月10日は除く)15:30～17:30 会場 中村南スポーツ交流センター
対象 区内在住在学の喘息児(4歳～小学4年生) 定員 55名
区報掲載予定日 10月21日号
問合せ **公益社団法人練馬区体育協会 水泳連盟 TEL:3928-3505**
- 初心者教室 喘息児水泳
日時 12月26日～平成26年3月27日の毎木曜・全12回(1月2日、2月13日は除く)15:30～17:30 会場 大泉学園町体育館 対象 区内在住在学の喘息児(4歳～小学4年生) 定員 55名 区報掲載予定日 11月11日号
問合せ **公益社団法人練馬区体育協会 水泳連盟 TEL:3928-3505**

- 募集中 初級～中級・大人とレベルに分けて練習しています。
- ターゲットバードゴルフ(初心者体験教室)
日時 11月16日(土) 10:00～12:00 会場 練馬総合運動場 少年野球場
対象 小学生以上 小学生は父兄同伴 費用 参加費500円(小学生無料)
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**
- 初心者教室スキー
日時 平成26年1月11日(土)～1月13日(祝) 講習3日 会場 湯の丸スキー場(軽井沢) 対象 区内在住在勤在学の一般の方 定員 80名 区報掲載予定日 11月11日号
問合せ **公益社団法人練馬区体育協会 スキー協会 TEL:3993-9001**
- 初心者教室スキー
日時 平成26年3月7日(金)～3月9日(日) 講習3日 会場 番所ヶ原スキー場(武石) 対象 区内在住在勤在学の一般の方 定員 80名 区報掲載予定日 11月11日号
問合せ **公益社団法人練馬区体育協会 スキー協会 TEL:3993-9001**
- 初心者教室ローラースケート
日時 11月2日・平成26年4日・17日 10:00～12:00 会場 総合体育館
対象 区内在住在勤在学の5歳以上 定員 150名 区報掲載予定日 10月1日号
問合せ **公益社団法人練馬区体育協会 ローラースケート連盟 TEL:3994-0652**

スポーツ豆知識

～ウォーキング・ランニング～

これからの季節、ウォーキングやランニングを楽しむ人が増えてくると思います。ちょっと気をつけるだけで、足の負担が違うのでみなさんぜひ実践してください。歩いている時、走っているとき、自分の足元を見てください。足の先がちょっと横をむいていませんか? 足先が開いてきてしまう人は、膝や腰の負担が大きくなるだけでなく身体全体が歪んできてしまい、健康の為の運動が身体の故障の元になってしまう場合があります。走る前、歩いている時は足元をチェックして、つま先・膝はまっすぐ同じ方向になるよう気を付けてみてください。秋風に乗ってウォーキング、ランニングタイムを怪我なくエンジョイしましょう!!

