

ねいすぽ

第二号

今号の主な記事

- ◆スポーツ祭東京2013 (1面)
- ◆Let's Sports (2面・3面)
- ◆ロンドン五輪で輝け練馬区出身のアスリート (4面)

発行:練馬区地域文化部スポーツ振興課 (平成24年4月1日発行) (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

国体正式競技

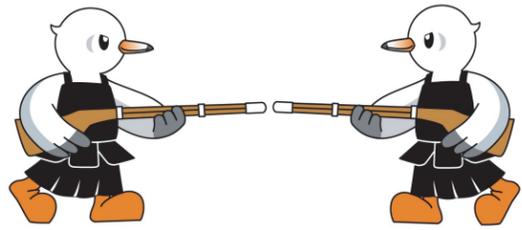


銃剣道

銃剣道は銃の形をした櫛の木で作った木銃（先端にゴムのタンポをつけたもの）を使用し、主に突き技を主体として勝負を競う純日本式武道です。



1チーム3人の団体戦で、成年の部・少年の部が行われ、5分間で3本勝負とし、2本先取した者が勝ちとなります。正面から勝負に挑む正々堂々たる態度を重んじる競技で、間合いの駆け引きや静から動に転じるスポード感は迫力があり、必見です。



【リハーサル大会】第67回国民体育大会
関東ブロック大会銃剣道競技

【実施日】平成24年8月19日(日)

【会場】練馬区立総合体育館
(練馬区谷原1-7-5)

【本大会】第68回国民体育大会
～銃剣道競技～

【実施日】平成25年9月29日(日)
～10月1日(火)

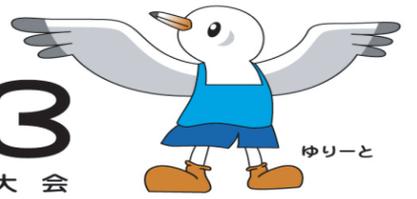
【会場】練馬区立総合体育館
(練馬区谷原1-7-5)

みんなで
盛り上げよう!

東京に多摩に島々に羽ばたけアスリート

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



スポーツ祭東京2013は、第68回国民体育大会(国体)と第13回全国障害者スポーツ大会を、スポーツの夢と感動を伝えるひとつの祭典として表しています。東京都における国体の開催は、昭和34年の第14回大会以来、54年ぶり3回目、全国障害者スポーツ大会は初めての開催となります。

練馬区では、国体の正式競技としての「銃剣道」、全国障害者スポーツ大会の「ソフトボール」「フットベースボール」が実施会場となっています(全国障害者スポーツ大会については、3面参照)。また、地元のみなさんが参加できるデモンストレーションスポーツ行事として「ソフトバレーボール」が実施されます。

スポーツ祭東京2013 デモンストレーション競技

ソフトバレーボール



【プレ大会】
平成24年7月22日(日)
9:00~17:00

【デモンストレーション】
平成25年7月21日(日)

【会場】練馬区立光が丘体育館
(練馬区光が丘4-1-4)

都道府県代表の選手の皆さんが競い合う正式競技とは異なり、国体開催地である地元の皆さんが参加できるスポーツ競技として行われます。ソフトバレーボールはバレーボールから派生した球技で、ゴム製の柔らかいボールを打ち合う、老若男女問わずできる競技です。

～プレ大会の参加チーム募集!～

参加資格チームは、16歳以上男女で構成される男女混合Aの部、40歳以上の男女で構成される男女混合Bの部、16歳以上の女性のみで構成されるレディースの部、老若男女問わず初心者からなるビギナーの部の4つの部門で募集します。参加費は1チーム4,000円(保険料含む)。詳しくは5月21日号の区報・募集要項をご覧ください。



仲間とアタック!

毎年60チーム約400人の選手が区内都内、遠くは群馬県から参加しています。おそろいのユニフォームやTシャツを着た仲間と、日ごろの練習の成果を発揮できる大会とあって、試合にも応援にもなごやかな雰囲気と真剣さが溢れています。

問い合わせ
公益社団法人練馬区体育協会 Tel.5393-5420

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会場 ④区報掲載予定日 ⑤費用 を表しています。

幼児~中学生向け



球技系

- 【1】初心者教室サッカー**
①4月8日~平成25年3月10日毎月第2日曜(全12回) 9:30~11:30 ②区内在住在学小学3~6年男女・中学生以上の女子 ③練馬総合運動場 ④3月1日
- 【2】初心者教室バスケットボール**
①6月9日~7月14日毎土曜(全6回) 16:00~18:00 ②区内在住在学小学4~6年 ③大泉学園町体育館 ④5月1日
- 【3】初心者教室キャッチバレーボール**
①a:5月12・19日毎土曜(全2回) b:5月26日・6月2日毎土曜(全2回) abとも16:00~18:00 ②区内在住在学小学生 ③a:平和台体育館 b:大泉学園町体育館 ④4月1日
- 【1】~【3】問合:公益社団法人練馬区体育協会 Tel5393-5420**
- 【4】小学生テニス教室**
①毎週水曜16:00~18:00 ②区内在住在学小学生 ③中村南スポーツ交流センター ⑤月2,500円(別途年会費等有)
- 【5】初心者フットサル**
①毎週金曜19:00~21:30 ②区内在住在学の小学生・区内在住在学在勤の女性 ③中村南スポーツ交流センター ⑤1回500円(別途年会費等有)
- 【6】小学生バレーボール教室**
①第1・3土曜9:30~11:30 ②区内在住在学小学生 ③中村南スポーツ交流センター ⑤1回500円(別途年会費等有)
- 【4】~【6】問合:豊玉・中村地域スポーツクラブプラッツ Tel5848-9151**
- 【7】バレーボールジュニアクラブ**
①毎週木曜19:00~21:00 ②区内在住在学小学6年~中学生 ③平和台体育館 ⑤月3,000円(別途年会費等有)
- 【8】バドミントンジュニアクラブ**
①毎週土曜19:00~21:00 ②区内在住在学小学4年~高校生 ③開進第1小学校体育館 ⑤月3,000円(別途年会費等有)
- 【7】【8】問合:NPO法人SSC平和台 Tel5921-7800**
- 【9】フットサル教室**
①毎週土曜9:30~11:45 ②区内在住在学小学生以上 ③上石神井体育館 ⑤月3,000円(入会金1,000円) 問合:NPO法人スポーツクラブホワイエ上石神井 Tel3929-8100(月水金)
- 【10】サッカー教室**
①毎週月曜 a:16:00~17:00 b:16:40~18:00 ②a:区内在住

- 学小学生低学年 b:区内在住在学小学生高学年 ③大泉学園町体育館 ⑤abとも月3,150円(別途年会費等有)
- 【11】サッカー教室**
①毎週木曜 a:18:30~19:30 b:19:30~21:00 ②a:区内在住在学小学生 b:区内在住在学中学生 ③大泉学園町体育館 ⑤abとも月3,675円(別途年会費等有)
- 【12】サッカー教室**
①4月~10月、3月の毎週木曜16:00~17:00 ②区内在住在学幼児・小学生 ③大泉さくら運動公園 ⑤月3,675円(別途年会費等有)
- 【13】バスケット教室**
①毎週木曜 a:16:00~17:00 b:17:00~18:00 ②abとも区内在住在学小学生以上 ③大泉学園町体育館 ⑤abとも月4,200円(別途年会費等有)
- 【10】~【13】問合:NPO法人SSC大泉 Tel3921-1300**

武道系

- 【1】初心者教室少林寺拳法**
①a:4月1日・8日ともに日曜(全2回) b:10月7日~21日毎日曜(全3回) abとも9:30~11:30 ②区内在住在学小学生以上 ③a:総合体育館 b:中村南スポーツ交流センター ④a:3月1日 b:9月1日
- 【2】初心者教室相撲**
①4月1日~5月6日毎日曜(全6回) 10:00~12:00 ②区内在住在学小学~中学生 ③総合体育館 ④3月11日
- 【3】初心者教室剣道**
①6月3日~7月8日毎日曜(全6回) 13:30~15:30 ②区内在住在学小学生以上 ③総合体育館 ④5月1日
- 【4】初心者教室柔道**
①9月8日~10月13日毎土曜(全6回) 16:00~18:00 ※当日受付 ②区内在住在学小学~中学生 ③総合体育館 ④8月11日
- 【1】~【4】問合:公益社団法人練馬区体育協会 Tel5393-5420**
- 【5】剣道教室(4月スタート)**
①毎週日曜9:30~12:00 ②区内在住在学小学生以上 ③上石神井体育館 ⑤月3,000円(入会金1,000円) 問合:NPO法人スポーツクラブホワイエ上石神井 Tel3929-8100(月水金)

水泳系

- 【1】初心者教室水泳**
①a:4月2日~7月2日毎月曜、第2月曜、祝日除く(全10回) b:9月20日~11月22日毎木曜(全10回) abとも15:30~17:30 ②区内在住在学幼児(就学1年前)~小学生 ③a:中



- 村南スポーツ交流センター b:上石神井体育館 ④a:3月1日 b:8月11日
- 【2】初心者教室喘息児水泳**
①a:4月5日~6月28日毎木曜、祝日除く(全12回) b:4月12日~7月12日毎木曜、祝日、6月28日除く(全12回) c:8月27日~12月17日毎月曜、9月10・17日、10月8日、11月12日、12月10日除く(全12回) d:9月13日~11月29日毎木曜(全12回) すべて15:30~17:30 ②区内在住在学喘息児4歳~小学4年 ③a:光が丘体育館 b:大泉学園町体育館 c:中村南スポーツ交流センター d:三原台温水プール ④ab:2月21日 cd:7月11日
- 【1】【2】問合:公益社団法人練馬区体育協会 Tel5393-5420**
- 【3】イエローエンゼルキッズクラブ(親子水泳)**
①毎木曜11:05~12:00 ②区内在住オムツのとれた幼児と保護者 ③三原台温水プール ⑤月3,000円(別途年会費等有) 問合:NPO法人SSC谷原アルファ Tel3997-2500

- 【4】ジュニアスイミングクラブ**
①第1・3・4月曜17:00~19:00 ②区内在住在学小学生(自由形25m完泳できること) ③平和台体育館 ⑤月3,000円(別途年会費等有) 問合:NPO法人SSC平和台 Tel5921-7800

- 【5】親子水泳**
①毎週火曜11:00~13:00 ②区内在住オムツが取れている幼児と保護者 ③大泉学園町体育館 ⑤月5,250円(別途年会費等有) 問合:NPO法人SSC大泉 Tel3921-1300

- 【6】夏休み水泳教室**
①8月中旬10:00~12:00(全5回予定) ②区内在住在勤在学の来春小学校就学予定の幼児以上(小学校2年生以下は、保護者も参加のこと) ③区立小学校(3校予定) ④7月1日 ⑤未定 問合:スポーツ振興課振興係 Tel5984-1948

その他

- 【1】初心者教室ジュニア陸上**
①a:4月1・15日、5月6・20日、6月3・17日の日曜(全6回) b:8月26日、9月9・23日、11月4日、12月2日の日曜(全6回) abとも9:45~12:00 ②区内在住在学小学~中学生 ③練馬総合運動場 ④a:3月1日 b:8月1日
- 【2】初心者教室ローラースケート**
①4月8日~22日毎日曜(全3回、29日予備日) 10:00~12:00 ②区内在住在学5歳以上



- ③総合体育館 ④3月1日
- 【1】【2】問合:公益社団法人練馬区体育協会 Tel5393-5420**
- 【3】バトントワリング**
①毎週金曜16:30~18:00 ②区内在住在学5歳~小学生 ③中村南スポーツ交流センター ⑤月4,000円(別途年会費等有) 問合:豊玉・中村地域スポーツクラブプラッツ Tel5848-9151
- 【4】ヒップホップダンス教室**
①第1・2火曜18:30~20:00 ②区内在住在学小学生以上 ③桜台体育館 ⑤月1,000円(別途年会費等有) 問合:NPO法人スポーツコミュニティー桜 Tel080-1124-4652
- 【5】ジュニアレスリングクラブ**
①毎週火曜16:00~18:00、毎週土曜13:00~15:00 ②区内在住在学3歳~中学生 ③総合体育館 ⑤月2,500円(別途年会費等有)
- 【6】Jr. ダンスクラブ**
①第2、第4金曜16:45~18:00、②区内在住在学小学3年生~中学生 ③総合体育館 ⑤月1,000円(別途年会費等有) 問合:NPO法人SSC谷原アルファ Tel3997-2500
- 【7】フレキッズ体操クラブ(5月スタート)**
①毎週火曜13:15~14:30 ②区内在住2・3歳未満就園児と保護者 ③平和台体育館 ⑤月3,000円(別途年会費等有) 問合:NPO法人SSC平和台 Tel5921-7800
- 【8】キッズ・チアダンス**
①毎週土曜日10:00~11:30 ②区内在住在学小学生低学年 ③光が丘体育館 ⑤月3,000円(別途年会費等有)
- 【9】チアダンス・チームLuna**
①毎週火曜日18:45~20:45 ②区内在住在学小学生高学年~中学生 ③光が丘第二中学校 ⑤月4,000円(別途年会費等有) 問合:NPO法人SSC光が丘 Tel090-1765-2482(担当:大熊)
- 【10】チアリーディング**
①毎週水曜 a:16:00~17:00 b:17:00~18:00 ②区内在住在学小学生以上 ③大泉学園町体育館 ⑤月3,675円(別途年会費等有) 問合:NPO法人SSC大泉 Tel3921-1300
- 【11】わんぱくキャンプ**
①7月27日(金)~29日(日) ②区内在住在学小学3年~6年 ③長野県上田市武石村 ④6月21日 ⑤未定 問合:スポーツ振興課事業係 Tel5984-1947



スポーツピックス

ニュースポーツの出前指導を行います! ~練馬区レクリエーション協会~

- 【対象】** ニュースポーツを始めたい、習いたいとお考えの10名以上の団体、地域でのイベント
- 【種目】** グラウンドゴルフ、インディアカ、ターゲットバードゴルフ、ティボール、スポーツチャンバラ
- 【問合せ】**
グラウンドゴルフ TEL/FAX 6763-3260(下間)
インディアカ TEL/FAX 3577-4058(牧)
ターゲットバードゴルフ TEL/FAX 3934-5289(小野塚)
ティボール TEL/FAX 3922-9586(大木)
スポーツチャンバラ TEL/FAX 3867-5754(上田)



区民体育大会に参加しよう!

今年も各種競技大会が、年間を通じ各スポーツ施設で開催されます。日頃の成果を発揮できる良い機会ですので、是非ご参加ください。各大会の詳細については、大会日近くなりましたら区報、募集要項等でお知らせします。

区民体育大会 総合開会式 7月1日(日)光が丘体育館

大会開催に先駆けて、総合開会式を行います。昨年は開進第一中学校吹奏楽部の演奏に乗り、総勢500名近い選手団が入場行進をしました。その後、開会宣言・国歌斉唱・挨拶・祝辞・優勝杯返還等のセレモニーの後、ゲートボール協会の関口昭一さんの開会式史上初の手話による選手宣誓が行われ、傍らで野口容美さんが手話通訳を行うなど、大盛況な開会式となりました。



ゆりーとを知っていますか?

今号のあちらこちらに鳥のマスコットがあったのに気づきましたか? このマスコットは「ゆりーと」といい、スポーツ祭東京2013のマスコットキャラクターです。「ゆりーと」は、都民の鳥「ゆりかもめ」がモチーフです。アスリートや多くの人々が、東京都を舞台に、夢と目標に向かって羽ばたいていくよう、スポーツ祭東京2013を応援します。今後練馬区の大会等にも出現しますので、よろしくお願ひします。



中学生以上一般向け 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会場 ④区報掲載予定日 ⑤費用 を表しています。



球技系

【1】初心者教室硬式テニス
①a:4月6日～5月11日の毎金曜（5月18日予備日）（全6回）19:00～21:00 b:7月17日～8月21日の毎火曜（8月28日予備日）（全6回）9:00～11:00 c:10月12日～11月16日の毎金曜（全6回）19:00～21:00 ②区内在住在勤在学の方 ③a:夏の雲公園庭球場 b:土支田庭球場 c:総合体育館 ④a:3月1日 b:6月1日 c:9月11日

【2】初心者教室バレーボール
①a:4月26日～6月7日の毎木曜、5月3日除く（全6回） b:9月20日～10月25日の毎木曜（全6回）abとも10:00～12:00 ②区内在住在勤在学の方 ③a:総合体育館 b:平和台体育館 ④a:4月1日 b:8月21日

【3】初心者教室ソフトテニス
①5月12日～26日の毎土曜（6月2日予備日）（全3回）9:00～12:00 ②区内在住在勤在学中中学生以上 ③豊玉中公園庭球場 ④4月1日

【4】初心者教室卓球
①a:5月9日～6月13日の毎水曜（全6回） b:9月12日～10月17日の毎水曜（全6回）abとも10:00～12:00 ②区内在住在勤在学の方 ③a:総合体育館 b:平和台体育館 ④a:4月11日 b:8月1日

【5】初心者教室バドミントン
①a:5月9日～6月13日の毎水曜（全6回） b:10月11日～11月22日の毎木曜、11月15日除く（全6回） c:10月11日～11月22日の毎木曜、11月15日除く（全6回）ab:10:00～12:00 c:19:00～21:00 ②区内在住在勤在学の方 ③a:上石神井体育館 bc:光が丘体育館 ④a:4月1日 bc:8月1日

【1】～【5】問合：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
①4月2日～7月2日の毎月曜、第2月曜と祝日除く（全10回） a:10:00～12:00 b:13:00～15:00 ②a:区内在住在勤在学女性（60歳未満） b:区内在住在勤60歳以上 ③中村南スポーツ交流センター ④3月1日

【2】初心者教室水泳
①9月20日～11月22日の毎木曜（全10回） a:10:00～12:00 b:13:00～15:00 ②a:区内在住在勤在学女性（60歳未満） b:区内在住在勤60歳以上 ③上石神井体育館④8月11日

【3】アクアエクササイズ
①9月24日～11月5日の毎月曜 10月8日を除く（全6回） 19:30～21:30 ②区内在住在勤在学の方 ③三原台温水プール ④8月11日

【1】～【3】問合：公益社団法人練馬区体育協会 Tel.5393-5420

【4】ワンポイント水泳指導

①4月～5月、10月～平成25年3月 a:月曜9:00～11:00 b:火曜9:00～11:00 c:水曜11:00～13:00 d:水曜9:00～11:00 e:金曜9:00～11:00 f:金曜11:00～13:00 ②区内在住在勤在学の方 ③a:大泉学園町体育館 b:大泉学園町体育館・平和台体育館 c:三原台温水プール d:中村南スポーツ交流センター e:上石神井体育館 f:光が丘体育館 ④3月11日・9月21日

当日申込、直接各体育館のプール担当指導員へ

【5】ワンポイント水泳指導

①6月・9月 a:月曜19:30～21:30 b:火曜19:30～21:30 c:水曜19:00～21:00 d:水曜19:30～21:30 e:木曜19:30～21:30 f:金曜19:00～21:00 ②区内在住在勤在学の方 ③a:大泉学園町体育館 b:三原台温水プール c:中村南スポーツ交流センター d:平和台体育館 e:上石神井体育館 f:光が丘体育館 ④5月11日

当日申込、直接各体育館のプール担当指導員へ

【6】水泳教室

①毎週月曜9:15～11:00 ②区内在住在勤在学の18歳以上 ③上石神井体育館 ⑤10回5,000円

【7】初心者水泳教室

①毎週木曜9:15～11:00 ②区内在住在勤在学の18歳以上 ③上石神井体育館 ⑤10回5,000円

【8】水中ウォーク教室

①毎週木曜11:00～12:30 ②区内在住在勤在学の18歳以上 ③上石神井体育館 ⑤10回5,000円

【6】～【8】問合：NPO法人スポーツクラブホワイエ上石神井 Tel.3929-8100（月水金）

【9】アルファスイミングクラブ

①毎週木曜11:05～12:30 ②区内在住在勤在学の16歳以上 ③三原台温水プール ⑤10回4,000円（別途年会費等有）
問合：NPO法人SSC谷原アルファ Tel.3997-2500

【10】水中ウォーキング

①毎週月曜11:00～13:00 ②区内在住在勤在学の方 ③大学園町体育館 ⑤月3,150円（別途年会費等有）
問合：NPO法人SSC大泉 Tel.3921-1300

【11】水中ウォーキング・水中エアロビクス

①毎週水曜9:30～10:45 ②区内在住在勤在学の方 ③光が丘体育館⑤月2,500円（入会金1,000円）
問合：NPO法人SSC光が丘 Tel.090-4745-8498（担当：太田）



武道系

【1】初心者教室弓道
①a:5月10日～6月14日の毎木曜（全6回）10:00～12:00 b:8月2日～9月13日の毎木曜、8月16日除く（全6回）19:00～21:00 ②区内在住在勤在学の方 ③総合体育館 ④a:4月11日 b:7月1日

【2】初心者教室なぎなた
①6月1日～22日の毎金曜（全4回）10:00～12:00 ②区内在住在勤在学の方 ③桜台体育館 ④5月1日

【3】初心者教室空手道
①9月1日～10月13日の毎土曜（全6回）16:00～18:00 ②区内在住在勤在学の方 ③上石神井体育館 ④8月1日

【1】～【3】問合：公益社団法人練馬区体育協会 Tel.5393-5420

体操系

【1】エアロビクス&ヨガ
①毎週水曜10:00～12:10 ②区内在住在勤在学の方 ③中村南スポーツ交流センター ⑤月3,000円（別途年会費等有）
問合：豊玉・中村地域スポーツクラブプラッツ Tel.5848-9151

【2】健康体操
①毎週月曜10:00～12:00 ②区内在住在勤在学の方 ③桜台体育館 ⑤月2,000円（別途年会費等有）
問合：NPO法人スポーツコミュニティ桜 Tel.080-1124-4652

【3】ストレッチ教室
①毎月第2・4火曜10:00～11:30 ②区内在住在勤在学の18歳以上 ③上石神井体育館 ⑤1回300円

【4】肩腰痛予防教室
①毎月第4月曜12:30～14:00 ②区内在住在勤在学の18歳以上 ③上石神井体育館 ⑤1回300円

【5】バランス体操教室
①毎月第1・3月曜13:00～14:30 ②区内在住在勤在学の18歳以上 ③上石神井体育館 ⑤1回300円
【3】～【5】問合：NPO法人スポーツクラブホワイエ上石神井 Tel.3929-8100（月水金）

【6】ヨガ&ストレッチ教室
①毎週水曜12:30～13:45 ②区内在住在勤在学の16歳以上 ③総合体育館 ⑤10回4,000円（別途年会費等有）

【7】フィットネス教室
①毎週水曜10:15～11:30 ②区内在住在勤在学の16歳以上 ③総合体育館 ⑤10回4,000円（別途年会費等有）

【6】【7】問合：NPO法人SSC谷原アルファ Tel.3997-2500

【8】アロハ・フラ（5月スタート）
①毎月第1・3・4月曜10:00～11:30 ②区内在住在勤在学の方 ③平和台体育館 ⑤月3,000円（別途年会費等有）
問合：NPO法人SSC平和台 Tel.5921-7800



【9】フラダンス

①5月8日～毎週火曜10:00～12:00 ②区内在住在勤在学の方 ③光が丘体育館⑤月2,500円（入会金1,000円） ※託児室有
問合：NPO法人SSC光が丘 Tel.090-4745-8498（担当：太田）

その他

【1】初心者教室健康ジョギング
①a:4月1・15日、5月6・20日、6月3・17日の日曜（全6回） b:8月26日、9月9・23日、11月4日、12月2日の日曜（全6回）abとも9:45～12:00 ②区内在住在勤在学の方 ③練馬総合運動場 ④a:3月1日 b:8月1日

【2】初心者教室アーチェリー
①a:4月20日～6月1日の毎金曜、5月4日除く（全6回）19:00～21:00 b:9月12日～10月17日の毎水曜（全6回）10:00～12:00 ②区内在住在勤在学の中学生以上 ③総合体育館 ④a:3月21日 b:8月21日

【1】【2】問合：公益社団法人練馬区体育協会 Tel.5393-5420

【3】日曜定例スポーツ～ソフトバレーボール・ビーチバレー、卓球、バドミントン～
①毎週日曜9:15～11:45 ②区内在住在勤在学の方 ③上石神井体育館 ⑤1回300円（中学生以下100円）
問合：NPO法人スポーツクラブホワイエ上石神井 Tel.3929-8100（月水金）

【4】区民歩行会
①7月7日（土）～8日（日）②区内在住在勤在学の18歳以上 ③長野県上田市武石村 ④5月11日 ⑤未定
問合：スポーツ振興課事業係 Tel.5984-1947

イベント

【1】スポーツ祭東京2013（国体）デモンstrレーションスポーツ行事 プレ大会ソフトバレーボール大会
詳細は1面参照

【2】第9回体協オープンテニス大会 女子ダブルス
①10月5日（水）9:00～17:00 ②16歳以上の女性 ③土支田庭球場 ④8月11日 ⑤4,000円（1チーム、保険料含）
問合：公益社団法人練馬区体育協会 Tel.5393-5420

【3】スポーツクラブ対抗ミニ駅伝大会
1区間1～5km、10区間合計25kmのレースです。①4月30日（月） ②1チーム4～10人 ③光が丘公園 ⑤未定
問合：NPO法人SSC谷原アルファ Tel.3997-2500



全国障害者スポーツ大会の競技紹介と日程

ソフトボール

国民体育大会（以下国体）で行われる競技と、全国障害者スポーツ大会（以下障スポ）で行われる競技とは、基本的にはルールは同じですが、いくつか相違点があります。国体は男女別で7イニングですが、障スポでは男女混合5イニングまでとなります。ピッチャーの投球距離も短く、盗塁も認められません。

フットベースボール

知的障害のある選手9名で競技し、ルールは、一般のソフトボール競技を基本とします。ピッチャーは、ゴム製のサッカーボールを転がし、バッターは、そのボールを蹴り返します。試合は7イニングまでで、同点の場合は最大2回まで延長します。



【リハーサル大会】

平成**25年5月25日（土）～26日（日）**

【本大会】第13回全国障害者スポーツ大会

平成**25年10月12日（土）～14日（月）**
のうち2日間

【会場】都立光が丘公園野球場
（練馬区光が丘4-1-1）



ロンドン五輪で輝け！練馬区出身のアスリート

～トランポリン競技日本代表 伊藤正樹選手～



今年の7月27日から8月12日にかけて、イギリスの首都ロンドンにてスポーツの祭典である、オリンピックが開催されます。今回は夏季のオリンピックとしては第30回目の記念すべき大会で、日本代表選手の活躍が期待されます。そんな中、練馬区出身の伊藤正樹選手が、トランポリン競技でオリンピック日本代表選手に選出されました。今回は、伊藤選手にいろいろとインタビューをしてみました。

オリンピック日本代表選手選出おめでとうございます。

ありがとうございます。

まず、トランポリンを始めたきっかけを教えてください。

トランポリンを始めたのは幼稚園の時でした。高く飛ぶのが楽しくて、小学生の時に本格的にやろうと思いました。

日々の練習ではどのようなことをころがけていますか。

練習の内容が試合で出るので、毎回試合のつもりで練習を行っています。

大会等で100%の力を出すために必要なことは何ですか。

大会では、80%くらいしか出ないと思うのですが…練習の内容をどこまで当たり前に、良い内容でできるかだと思います。そこまで、練習することで初めて自信をもって試合に臨めると思います。

オリンピックでの目標は？注目してもらいたいところは？

目標は最低メダル！！です。金メダルを目指します。

注目は「高さ」と「技の見栄え」を見てもらいたいです。

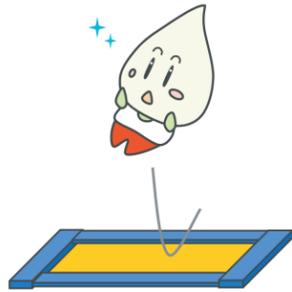
トランポリン以外で興味のあることは何ですか？

買い物やゲームです。

基本的に大人数でいるのが好きです。

ねりすぽを読んでいる区民の方へメッセージをお願いします。

トランポリンはまだマイナーなスポーツですが、オリンピックではトランポリンをメジャーにするために頑張りますので、みなさん応援よろしくお願いします。



伊藤正樹プロフィール

1988年練馬区大泉生まれ

2歳のときから大泉スワロー体育クラブに入会。中学3年生までの14年間様々なプログラムに参加。

小学1年生の時にトランポリン選手コースに入り、トランポリンを本格的に始める。当時の伊藤選手は、小柄でとても可愛い風貌でありながら、驚くばかりの高い跳躍であったと当時のコーチは振り返る。

15歳で世界年齢別選手権大会個人競技及びシンクロナイズド競技優勝。その後も日本のトップとして活躍を続け、2011年11月19日第28回世界トランポリン競技選手権大会にて、銅メダルを獲得し、2012年ロンドンオリンピックの出場権を獲得した。

日本選手では右に出るものはいないという世界と戦える圧倒的な高さで精巧な演技力を武器に、ロンドンオリンピックでは日本人では初となる同種目でのメダルに挑戦する。



トランポリンの見所はここ！

トランポリン競技では、10回の跳躍を連続して行い、空中での技の難易度や完成度のほかトランポリンの中央（印がついている）で跳ぶことに加え、跳躍の高さが評価されます。

インタビューでも答えていただきましたが、伊藤選手の「高さ」と「技の見栄え」に注目です。トランポリン競技は、**8月3日と4日**に実施されます。伊藤選手の活躍に期待しましょう！

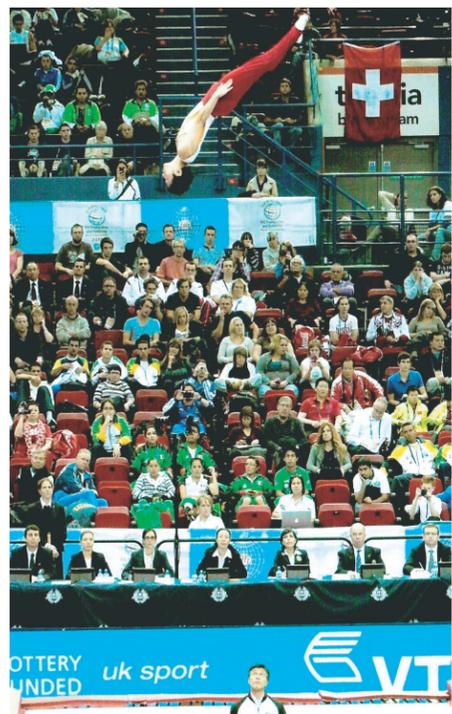
トランポリンの体験はここ！



区内でもトランポリンが体験できる場があります。年齢等の参加条件や日程等の詳細は、下記までお問い合わせください。

★SSC谷原 (Tel.3997-2500) ★SSC平和台 (Tel.5921-7800)

★SSC上石神井 (Tel.3929-8100)



スポーツ豆知識

～初心者ランナーの調整法～

昨今、市民ランナーが増えてきていますが、見聞きする情報は、トップランナーの経験に基づいたものが多く、もっと経験の浅いランナー向けの調整法がないか探してみました。

レース直前は徹底的に脚の疲労は避ける

立っている状態でも脚は疲れます。なるべく、脚を疲れさせないために、立つ・歩く・走る状態を避けた方が良いでしょう。当然、レース当日も事前のウォーミングアップはできるだけしないで、レースの最初の5kmぐらいをウォーミングアップと考えた方が無駄なエネルギーを使わずに済みます。

エネルギー切れを防ぐ

また、レース中のエネルギー切れを防ぐために空腹にならない工夫は必要です。お餅は腹もちがよく、消化吸収が穏やかなのでよくレース前に食べられている食材のひとつです。

レースが近づいてからのダイエットはやめる

体重が減ると体が軽くなって速く走れると考えがちですが、ランニング中は、酸素を取り込んで体脂肪や糖質を代謝してエネルギーを作っています。ですから酸素を体に取り込む赤血球やヘモグロビンが減る貧血状態を避けるためにも、レースが近づいてからのダイエットはやめましょう。

バランスのよい水分補給を

血液量が減るのは、前にも説明しましたように、走るうえで避けたいことの重要なひとつですが、レース中の脱水状態でも血液は減ります。水分補給は、ランナーにとって最重要課題です。できれば、ただ水を飲むだけではなく、電解質と糖質がバランスよく配合された水分を補給することが望ましいです。電解質濃度が一定であれば、余分な水分排出がないので、トイレの回数が減るといった利点もあります。

以上、少しはお役に立てましたか？

無理をせず、楽しく走りましょう！