

ねいすぽ

第七号

今号の主な記事

- 練馬こぶしハーフマラソン 2015 (1 面)
- Let's Sports (2 面・3 面)
- 11/3 は光が丘体育館へ GO! (4 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

練馬こぶしハーフマラソン2015



開催日 2015年3月29日(日)

ポクも応援に行くねり!



練馬区公式アニメキャラクター
「ねり丸」 © 練馬区

来年 3 月に、都立光が丘公園をスタート・ゴールとし、区内の主要幹線道路をメインコースとする「練馬こぶしハーフマラソン 2015」を開催します。

第一回記念大会となりますので、ぜひともみなさまのご参加をお待ちしております。

また、出走されるランナーへの当日の応援をよろしくお願いいたします。

こぶしは「練馬区の木」であり、「友情」「歓迎」という本マラソン大会の趣旨にふさわしい花言葉を持っています。

大会では、5,000 名のランナーが練馬区に集まります。

区民のみなさまの温かいおもてなしと声援で、ランナーを「歓迎」し「友情」の輪を広げましょう!

魅力いっぱいの大会です!

幹線道路を走れる!

笹目通り・目白通り・環八通り・川越街道といった、普段は車でしか走れない主要幹線道路を思いきり走れます。

春を感じて楽しめる!

例年、この時期の光が丘公園周辺は、「こぶし」や「桜」など多くの花木が咲き誇ります。美しい木々に囲まれて楽しく走れます。

みんなが楽しめる!

沿道で応援することはもちろん、光が丘公園での各種イベントも楽しめます。また、J:COM による生中継も予定。イベント会場でレース模様をご覧いただけます。



大会当日は交通規制を実施します。皆さまにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。交通規制の詳細が決まりましたら、区報や区ホームページなどでお知らせします。

開催概要

日時：2015年3月29日(日) 午前8時スタート

種目：ハーフマラソン (21.0975km)

定員：5,000名(区民枠あり)

対象：15歳以上の方(平成11年4月1日以前に生まれた方)

参加費：5,000円

※申し込み方法など詳しくは、10月21日号の区報などでお知らせします。



お問い合わせ：練馬区シティマラソン担当課 03-5984-3555
<http://www.nerima-halfmarathon.jp/>

体育協会イベント

●石神井松の風文化公園事業：テニスを楽しみましょう

日時 8月～3月(10月は変更有) 大人：毎月第2月曜 9:00～11:00
子ども：毎月第3水曜 16:00～18:00

会場 練馬区立石神井松の風文化公園内ハードコート
対象 各回20名 大人：だれでも参加できます。子ども：小学生・中学生
費用 大人：1回500円(保険料含む) 子ども：1回200円(保険料含む)
問合せ 練馬区立石神井松の風文化公園 TEL: 5372-2455

●石神井松の風文化公園事業：ソフトテニスを楽しみましょう

日時 8月～3月(10月は変更有) 大人：毎月第3火曜 9:00～11:00
子ども：毎月第4水曜 16:00～18:00

会場 練馬区立石神井松の風文化公園内ハードコート
対象 各回20名 大人：だれでも参加できます。子ども：小学生・中学生
費用 大人：1回500円(保険料含む) 子ども：1回200円(保険料含む)
問合せ 練馬区立石神井松の風文化公園 TEL: 5372-2455

●少年少女大運動会

日時 11月23日(祝)(雨天予備日：24日(月)) 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
費用 無料。当日も受け付けます。
問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL: 5393-5420 FAX: 5393-5425

●スポーツ指導者研修会

日時 12月6日(土) 18:30～20:30

会場 区庁舎地下1階多目的会議室
対象 どなたでも参加いただけます。
費用 無料

問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL: 5393-5420 FAX: 5393-5425

●少年少女スポーツふれあいひろば

日時 平成27年2月21日(土) 10:00～15:00

会場 総合体育館・大泉学園町体育館
対象 幼児～中学生(幼児は保護者同伴)
費用 無料、当日受付

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947

レクリエーション協会イベント

●ふれあいinインディアカ大会

日時 10月5日(日) 9:30～17:00

会場 大泉学園体育館
対象 どなたでも チーム単位
費用 3,000円/チーム

問合せ 練馬区インディアカ協会 牧 TEL: 3577-4058

内容 チーム対抗戦

●グラウンド・ゴルフ大会

日時 10月8日(水) 9:15～12:00

会場 さくら運動公園 多目的運動場
対象 どなたでも
費用 500円

問合せ 練馬区グラウンド・ゴルフ協会 下間 TEL: 6763-3260

●ターゲットバードゴルフ大会

日時 10月25日(土) 9:30～15:00

会場 練馬総合運動場 少年野球場
対象 小学生以上 小学生は保護者同伴
費用 ひとり500円 体験のみは無料

問合せ 練馬区ターゲットバードゴルフ協会 西條 TEL: 3991-8382

●ティーボール大会

日時 11月1日(土) 9:30～14:30

会場 さくら運動公園 多目的運動場
対象 小学生以上 小学生は保護者同伴
費用 ひとり300円 体験のみは無料

問合せ 日本ティーボール協会練馬区連盟 庄司 TEL: 5905-0782

●ウォークラリー大会 昔の中新井川と鎌倉街道の今

日時 11月9日(日) 9:30～12:00

会場 サンライフ練馬広場(中村橋駅より徒歩5分)
対象 どなたでも(体験コースも可能です)
費用 ひとり500円 小学生以下は無料

問合せ 練馬区ウォークラリー研究会 結城 TEL: 3925-8891

スポーツ推進委員会イベント

●秋さがしのハイキング

日時 11月30日(日) 西武池袋線高麗駅9:00集合

会場 埼玉県日高市高麗 巾着田近辺
対象 知的障害のある児童・生徒(小学校～中学校)の親子、20組
費用 一人300円(材料費・保険代)

問合せ 青少年課育成支援係 TEL: 5984-1292

内容 楽しいレクリエーションをしながら、ゆっくりのんびり野山を歩きます。いっしょに秋を感じましょう!

●ねりまエンジョイスポーツDAY

日時 12月7日(日) 10:00～15:30

会場 上石神井体育館
対象 どなたでも
費用 無料

問合せ スポーツ振興課振興係 TEL: 5984-1948

内容 「いつでも」「どこでも」「いつまでも」をモットーにスポーツ推進委員会で実施する主催事業で、今回で3回目です。今年度もいろいろなスポーツを体験して楽しんでもらえる企画です。ご参加お待ちしております。

SSC(総合型地域スポーツクラブ)イベント

●大泉スポーツまつり

日時 10月13日(体育の日) 10:00～15:00

会場 大泉学園町体育館
対象 どなたでも
費用 無料

問合せ SSC大泉 TEL: 3921-1300

内容 お楽しみ企画満載の地域のスポーツまつりです。

●第11回SSC桜台9人制ママさんバレーボール大会

日時 11月30日(日)

会場 桜台体育館アリーナ
対象 ママさんバレーボールチーム
費用 3,000円/チーム

問合せ SSC桜台 TEL: 070-5376-2803

●ねりまバスケットボールフェスタ in 光が丘2014

日時 11月30日(日) 10時～18時

会場 練馬区立光が丘体育館
対象 小学生、中・高校生、一般(試合応援・観戦参加)
費用 小学生：500円、中・高校生：1,000円、一般：2,000円

問合せ SSC光が丘 三井 TEL: 090-7707-6794

内容 ミニバスケット練馬選抜VS杉並選抜(男女)、WJBL(バスケットボール女子日本リーグ機構)羽田ヴィッキーズVS富士通レッドウェーブ公式試合の応援観戦やチャダンス・リーディングのハーフタイムショーが楽しめます。

●第8回バドミントン中学1年生大会

日時 12月7日(日) 9:00～17:00

会場 平和台体育館
対象 中学1年生 60組120名
費用 500円/1名

問合せ SSC平和台 TEL: 5921-7800

内容 中学1年生対象のバドミントンダブルス大会。男女3位まで入賞品あり。

●ホワイエ冬季 ソフトバレーボール大会

日時 12月14日(日) 9:30～20:00

会場 上石神井体育館
対象 中学生以上 4人以上のチームで参加
費用 3,000円/チーム

問合せ SSC上石神井 TEL: 3929-8100(受付：月水金) FAX: 24時間

内容 女子の部・男子の部・混合の部 一日たっぷり楽しめます!

●フットサル

日時 平成27年1月11日(日)

会場 桜台体育館アリーナ
問合せ SSC桜台 TEL: 070-5376-2803

●スポーツ交流会

日時 平成27年1月24日(土)

会場 総合体育館
対象 種目による
費用 200円

問合せ SSC谷原 TEL: 3997-2500

内容 スポーツ・ニュースポーツ体験

●第13回バドミントン親睦交流大会

日時 平成27年2月11日(水祝) 9:00～17:00

会場 平和台体育館
対象 一般
費用 1,000円 会員割引あり

問合せ SSC平和台 TEL: 5921-7800

内容 毎年恒例の親睦交流ダブルス団体戦。大好評のお楽しみ抽選会もあります。

スポーツ豆知識

運動後の筋肉痛を軽減する方法

運動後の筋肉痛の回復が遅いと、日ごろの運動不足が原因かなと思ったり、年齢を重ねてしまったのかなと落ち込んだり、月曜日からの仕事に差し障るかなと不安になることもあると思います。もしも気を付けていても筋肉痛になってしまった場合でも、回復方法を知っていればそんなに慌てることは少なくなります。知って得する筋肉痛の回復方法を紹介します。

1. 軽めの運動をする

軽めの有酸素運動がいいとされます。有酸素運動をすることで、血液の循環がよくなり、溜まった乳酸を放出しやすくなります。軽いウォーキングやランニングなど、無理しない程度に運動してみましょう。また、縮んだ筋肉を伸ばし、血流を良くするために、ストレッチも有効とされます。しかし、急激に伸ばしてしまうと、かえって筋肉が縮こまってしまうので、徐々に伸ばすようにします。

2. 黒酢を飲む

黒酢に含まれるクエン酸には乳酸を分解するというような効果があると言われます。他にクエン酸が含まれるものにはレモンや梅干などもありますが、黒酢は特に多いようです。黒酢には乳酸の分解以外にも、血行促進、代謝を良くする、肩こり腰痛、冷え性の改善などの効果もあります。明日は筋肉痛になるかもしれないという前日に、黒酢を飲んでおくことはおすすめです。

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

- ポッチャ**
日時 毎月第2・第4木曜日 16:00～18:00 会場 光が丘体育館 対象 区内在住の子どもから大人 定員 20名 費用 子ども300円/回、大人500円/回
問合せ **SSC光が丘 担当:数馬田 TEL:080-5015-0060** カーリングに似たターゲットボール競技。パラリンピック正式種目です。
- 卓球**
日時 毎週金曜日 12:30～15:30 会場 中村南スポーツ交流センター 対象 18歳以上 定員 なし 費用 1,700円/月(シルバー会員は1,200円/月)
問合せ **SSC豊玉・中村 TEL:5848-9151** 世代を問わず卓球を楽しんでいます。ぜひ遊びにきてください。
- テニス**
日時 毎週水曜日 16:00～18:00 会場 中村南スポーツ交流センター 対象 小学生 定員 なし 費用 2,500円/月
問合せ **SSC豊玉・中村 TEL:5848-9151** テニスの基礎から応用まで幅広く指導しています。
- ジュニアバレーボール**
日時 毎週土曜日(第二を除く)9:30～11:30 会場 中村南スポーツ交流センター 対象 小学生女子 定員 なし 費用 2,500円/月(キッズ会員は2,000円/月)
問合せ **SSC豊玉・中村 TEL:5848-9151** 見学・体験随時受付しています。お友達を連れて遊びにきてください。
- 日曜定例スポーツ(ソフトバレーボール・卓球・バドミントンなど)**
日時 毎週日曜日 9:15～11:45 会場 上石神井体育館 地下1階 競技場 対象 どなたでも 定員 70名(当日申し込み先着順) 費用 大人500円、中学生200円、小学生以下100円/1回

体操

- 健康体操教室**
日時 大人 毎月第1・2・4木曜日 13:00～15:00 親子 毎月第1・3土曜日(1月3日を除く)13:00～15:00 会場 練馬区立石神井松の風文化公園内松林の広場 対象 大人 だれでも参加できます。親子 保護者と子ども(小学1年生～小学4年生)
定員 各回30名 費用 大人500円/回(保険料含む) 親子 保護者と子ども 各200円/回(保険料含む)
問合せ **練馬区立石神井松の風文化公園 TEL:5372-2455**
- 健康体操**
日時 毎週水曜日 11:30～12:30 会場 光が丘体育館 会議室 対象 区内在住の大人 定員 40名 費用 2,500円/月(ほか入会金1,000円)
問合せ **SSC光が丘 担当:太田 TEL:090-4745-8498** 疲れた体をリフレッシュ!
- シニア世代の健康体操教室**
日時 バランス教室:毎月第1・3月曜日 13:00～15:00/ストレッチ教室:毎月第2・4火曜日 10:00～11:30 痛み予防:毎月第4月曜日 12:30～14:00 会場 上石神井体育館 地下1階 競技場 対象 練馬区民と近隣(杉並・板橋・西東京・武蔵野)の方 定員 30名 費用 500円/回
問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100(月曜、水曜、金曜)** 40歳～身体をほぐして日々の笑顔と健康を!膝肩の痛み予防、転倒、認知症予防に効果的です。
- SSC平和台ビューティフルヨーガクラブ**
日時 毎週火曜日 11:00～12:10 会場 平和台体育館 会議室 対象 女性一般 定員 30名 費用 3,000円/月 別途年会費あり
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800** ポディ(身体)とメンタル(精神)を整えるパワーヨーガ。
- SSC平和台ヒーリングヨーガクラブ**
日時 毎週火曜日 12:30～13:40 会場 平和台体育館 会議室 対象 女性一般 定員 25名 費用 3,000円/月 別途年会費あり
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800** 心身ともに癒しのヨーガ。
- バランス&ストレッチボールクラブ**
日時 毎週水曜日 10:00～12:00 会場 平和台体育館 会議室 対象 一般 定員 30名 費用 3,000円/月 別途年会費あり
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800** 柔軟性と筋力を高め、身体の芯を作ります。お子様連れOK。
- 親子体操セミナー教室**
日時 毎週月曜日 10:45～11:45 会場 大泉中 セミナーハウス 対象 2～4歳の未就園児と保護者 定員 20組40名 費用 500円/月
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300** 親子で楽しく!基礎運動能力を身に付けます。
- 親子体操アリーナ教室**
日時 毎週金曜日 16:00～17:00 会場 大泉学園町体育館 対象 2～4歳の未就園児と保護者 定員 20組40名 費用 500円/月
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300** 親子で楽しく!基礎運動能力を身に付けます。

ダンス

- キッズ・チアダンス**
日時 毎週土曜日 10:00～11:30 会場 光が丘体育館ほか 対象 区内在住の小学生低学年 定員 30名 費用 3,000円/月(ほか入会金1,000円、年会費2,500円)
問合せ **SSC光が丘 担当:大熊 TEL:090-1765-2482** 初めての方、大歓迎!チアダンスの基礎から指導します。
- チアダンス・チーム Luna**
日時 毎週火曜日 18:45～20:45 会場 光が丘第二中学校体育館ほか 対象 区内在住の小学生高学年・中学生 定員 30名 費用 4,000円/月(ほか入会金1,000円、年会費2,500円)
問合せ **SSC光が丘 担当:大熊 TEL:090-1765-2482** 地域を代表するチアダンスチームの育成を行っています。
- エアロビクス・ストレッチ&コンディショニング**
日時 毎週水曜日 エアロ 10:00～11:00 ストレッチ 11:10～12:10 会場 中村南スポーツ交流センター 対象 18歳以上 定員 各30名 費用 3,000円/月(両プログラムとも参加可能)
問合せ **SSC豊玉・中村 TEL:5848-9151** 初めての方も安心してご参加いただけます。ぜひ一度体験にいらしてください。
- バントワリング**
日時 毎週金曜日 16:30～18:00 会場 中村南スポーツ交流センター 対象 5歳～小学生

武道

- 日曜剣道教室**
日時 毎週日曜日 9:30～11:30 会場 上石神井体育館 地下1階 第二武道場 対象 小学生以上 どなたでも 定員 20名 費用 小・中学生2,000円/月 高校生以上

水泳

- 水中ウォーキング・アクアエクササイズ**
日時 毎週水曜日 9:30～10:45 会場 光が丘体育館プール 対象 区内在住の大人 定員 40名 費用 2,500円/月(ほか入会金1,000円)
問合せ **SSC光が丘 担当:太田 TEL:090-4745-8498** いつでも気軽に参加を!
- 初心者教室 喘息児水泳**
日時 12月15日～3月30日の毎月曜日・全12回(12月29日、1月12日、2月9日、3月9日を除く)16:00～18:00 会場 中村南スポーツ交流センター 対象 区内在住在学の喘息児(4歳～小学4年生) 定員 55名
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
- 初心者水泳教室**
日時 平成27年1月15日～3月19日の毎週木曜日・全10回 会場 光が丘体育館 対象 区内在住在働在学の幼児(就学1年前)・小学生・60歳以上・女性(60歳未満)

その他

- 楽ちんトレーニング「コアヌードル&スポーツ吹き矢」**
日時 月3回水曜日 18:00～20:00 会場 平和台体育館会議室 対象 一般 定員 30名 費用 500円/1回
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800** 楽ちんでお気軽に参加できる体幹エクササイズ教室。
- ダブルダッチ(初心者クラス)** ※上級者クラスはお問合せください。
日時 ①第1・3・4土曜日 9:15～10:45 ②第2土曜日の翌日曜日 13:00～14:30 会場 ①桜台体育館 ②氷川台地区区民館 定員 30名 費用 500円/1回 対象 5歳以上
問合せ **SSC桜台 TEL:070-5376-2803**
- ノルディックウォーキング**
日時 毎月第2土曜日 会場 区内周辺 対象 18歳以上の健康な方 定員 20名 費用 500円/1回 レンタルポール 500円
問合せ **SSC桜台 TEL:070-5376-2803** 2本のポールを持って練馬区の史跡やねりコロを訪ねながらノルディックウォーキングを楽しみます。
- スラックライン**
日時 毎週土曜日 10:00～12:00 会場 桜台体育館アリーナ 定員 20名 費用 500円/1回 または8,000円(10～3月分)
問合せ **SSC桜台 TEL:070-5376-2803**

- 問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100(月曜、水曜、金曜)** お一人様大歓迎!いつでもどなたもお気軽に(運動靴&タオル持参、動きやすい服装で)。
- ファミリースポーツひろば**
日時 毎週土曜日 9:30～11:30 会場 大泉学園町体育館 対象 どなたでも 定員 50名 費用 無料
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300** みんなで卓球とニュースポーツを楽しもう。
- ジュニアバレーボールクラブ**
日時 月曜日 18:30～20:30 水曜日 19:00～21:00 他 会場 月曜日 総合体育館 水曜日 石神井東中学校 他 対象 小学3年～中学生 定員 30名 費用 2,000円/月
問合せ **SSC谷原 TEL:3997-2500** 部活だけでは物足りない!そんな元気なバレーボールの研鑽の場です。
- 初心者教室バスケットボール**
日時 11月1日～12月6日の毎土曜日・全6回 16:00～18:00 会場 中村南スポーツ交流センター 対象 区内在住在働在学の小4～小6及び在住在働在学の女性 定員 60名
問合せ **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 平成27年2月6日～3月6日の毎金曜日・全5回 19:00～21:00 会場 総合体育館 対象 区内在住在働在学の中学生以上 定員 40名
問合せ **ソフトテニス連盟 TEL:3338-9362**
- 少年少女サッカー教室**
日時 平成27年2月11日(水曜・祝) 会場 練馬区立立野小学校 対象 小学生と保護者 定員 80名 費用 月500円/人
問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100(月曜、水曜、金曜)** 元Jリーガー、日本代表選手による指導教室。

- 名 費用 3,000円/月 別途年会費あり
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800** ポディ(身体)とメンタル(精神)を整えるパワーヨーガ。
- SSC平和台ヒーリングヨーガクラブ**
日時 毎週火曜日 12:30～13:40 会場 平和台体育館 会議室 対象 女性一般 定員 25名 費用 3,000円/月 別途年会費あり
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800** 心身ともに癒しのヨーガ。
- バランス&ストレッチボールクラブ**
日時 毎週水曜日 10:00～12:00 会場 平和台体育館 会議室 対象 一般 定員 30名 費用 3,000円/月 別途年会費あり
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800** 柔軟性と筋力を高め、身体の芯を作ります。お子様連れOK。
- 親子体操セミナー教室**
日時 毎週月曜日 10:45～11:45 会場 大泉中 セミナーハウス 対象 2～4歳の未就園児と保護者 定員 20組40名 費用 500円/月
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300** 親子で楽しく!基礎運動能力を身に付けます。
- 親子体操アリーナ教室**
日時 毎週金曜日 16:00～17:00 会場 大泉学園町体育館 対象 2～4歳の未就園児と保護者 定員 20組40名 費用 500円/月
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300** 親子で楽しく!基礎運動能力を身に付けます。

- 定員 なし 費用 4,000円/月(キッズ会員は3,500円/月)
問合せ **SSC豊玉・中村 TEL:5848-9151** 毎週楽しく活動しています。お気軽に見学にお越しください。
- よさこいクラブ「華鼓舞」**
日時 毎週火曜日 19:00～21:00 会場 平和台体育館会議室 定員 30名 費用 3,000円/月 別途年会費あり
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「SSC平和台アロハ・フラ」**
日時 第1、3、4、5月曜日 10:00～11:30 会場 平和台体育館第2武道場 対象 一般 定員 30名 費用 3,000円/月 別途年会費あり
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800** ベテラン講師による本場のフラ。お子様連れOK。
- ヒップホップ**
日時 毎週火曜日 18:30～20:00 会場 桜台体育館剣道場 対象 小学生以上 定員 20名 費用 2,500円/月
問合せ **SSC桜台 TEL:070-5376-2803** 初めての方でも安心!基本ステップから指導します。小学生・中学生が楽しく踊っています。

- 3,000円/月
問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100(月曜日、水曜日、金曜日)** 初回無料体験実施。竹刀もお貸しします。基本から昇級試験前に練習を増やしたい方もご参加下さい。

- 定員 190名 ①16:00～18:00 幼児(就学1年前) 45名 ②16:00～18:00 小学生 45名 ③13:30～15:30 60歳以上 50名 ④13:30～15:30 女性(60歳未満) 50名
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
- 初心者教室 喘息児水泳**
日時 平成27年1月8日～3月26日の毎木曜日・全11回(1月15日を除く)15:30～17:30 会場 三原台温水プール 対象 区内在住在働在学の喘息児(4歳～小学4年生) 定員 55名
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
- キッズスイミング**
日時 毎週金曜日 17:00～19:00 会場 区立平和台体育館プール 対象 小学生～ 定員 20名 費用 2,500円/月
問合せ **SSC桜台 TEL:070-5376-2803** 泳ぎが苦手な子・初めてでも安心!丁寧に指導します。

- 初心者教室ローラースケート**
日時 11月2日～11月16日の毎日曜日・全3回 10:00～12:00 会場 総合体育館 対象 区内在住在働在学の5歳以上 定員 150名
問合せ **ローラースケート連盟 TEL:3994-0652**
- 初心者教室スキー**
日時 平成27年1月10日(土)～12日(月・祝)・講習3日間 会場 湯の丸スキー場(長野県) 対象 区内在住在働在学の一般の方 定員 80名
問合せ **スキー協会 TEL:3993-9001**
- スキーお楽しみ会**
日時 平成27年1月10日(土)～12日(月・祝)・講習3日間 会場 野沢温泉スキー場(上石神井発・大泉学園駅経由) 対象 どなたでも 定員 35名(先着順) 費用 お問合せください。
問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100(月曜、水曜、金曜)** 貸切バスでゆったりと、スキーと温泉で冬を楽しみましょう。
- 初心者教室スキー**
日時 平成27年3月13日(金)～15日(日)・講習3日間 会場 番所ヶ原スキー場(長野県) 対象 区内在住在働在学の一般の方 定員 80名
問合せ **スキー協会 TEL:3993-9001**

3. お風呂で筋肉痛を緩和

筋肉痛がひどい場合には、足浴だけにしておくというのも一つの方法です。全身入浴をすることにより、疲れが出てしまい筋肉痛が悪化するということもありますので、負担の少ないように足浴だけにしておくといいでしょう。

4. 自然治癒力に任せる

早めの睡眠をとることで「成長ホルモン」が分泌されます。成長ホルモンには新陳代謝を活発化させ、疲労を回復し、肉体を治癒してくれる作用があります。成長ホルモンの分泌が最も活性化するのは夜の22時～2時です。

5. 筋肉痛に良い食べ物

筋肉痛を回復させるために、効果的な栄養素を含んだ食事をとる。代表的な筋肉痛回復に良い成分と、食材は。
・タンパク質(お肉、魚、大豆)
・ビタミンB1(ウナギ、豚肉、レバー)
・ビタミンB6(にんにく、とうがらし、さんま)
・クエン酸(黒酢、グレープフルーツ、レモン、梅干し)
・亜鉛(レバー、カキ、大豆、ピーナッツ)



スポーツを「する!」「みる!」「ささえる!」 練馬区スポーツ関係団体共催イベント 第3回 ねりすぽフエスティバル

日時：11月3日(祝) 10:00～16:00

会場：光が丘体育館・都立光が丘公園(けやき広場)

参加費：無料

主催：練馬区スポーツ関係団体共催イベント実行委員会

練馬区内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、ねりまSSC)合同で行うスポーツの祭典も、今年で3回目の開催となります。

今回も光が丘体育館、光が丘公園(けやき広場)どちらの会場でも、どなたでも楽しめる内容のスポーツ種目を準備しています。

運動不足でちょっと体力的に不安があるという方も、

通りすがりにちょっとからだを動かしたい方も、お気軽にご参加ください!



【光が丘体育館】

● 10:00～

ミニバスケットボール模範試合
チアのパフォーマンスもあります。
ぜひ観に来てください。

● 13:00～

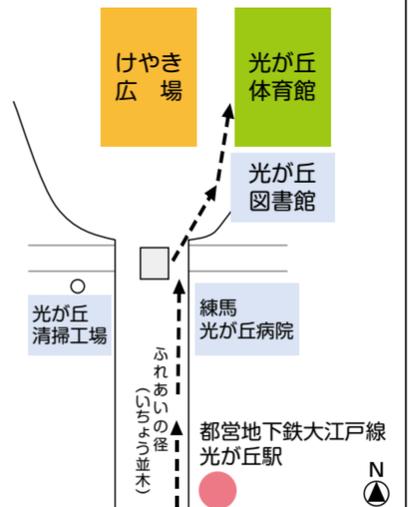
インディアカ
ボッチャ
手のひらバレー
シッティングバレー
スポーツ吹き矢
ラダーゲッター
※シューズが必要になりますので、
上履きをお持ちいただくか、下履きのシューズをきれいにして
ご参加ください。

【光が丘公園(けやき広場)】

● 10:00～16:00

わなげ
ボクシング
ストラックアウト
ダブルダッチ
ノルディックウォーキング
ストラックライン
健康体操
グラウンドゴルフ(午前のみ)
ターゲットバードゴルフ(午後のみ)
※内容は予告なく変更する場合があります。

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

輝け! 練馬区のアスリート

ソフトテニス連盟 ^{いがらしみゆ} 五十嵐美結さん 第13回全国小学生ソフトテニス大会 女子小学5年生の部 優勝

1、競技種目を始めたきっかけ

姉、兄が“高松小親子テニスクラブ”に所属していたからです。30年以上前、当時校長であった平野一男先生が始めたクラブで、技術以外にも心、親力など学ばせてもらっています。



2、将来の夢

全小、全中で優勝したい。
大人になったら日本代表として国際大会で勝ちたいと思います。
ナガセケンコーの上原絵里選手のようなテニスプレイヤーになりたいです。

銃剣道連盟 ^{すだるい} 須田琉唯さん 平成25年度全日本少年武道錬成大会 銃剣道 1・2年の部 優良賞

1、競技種目を始めたきっかけ

ぼくが銃剣道をはじめたのは、お父さんにすすめられてやってみました。
はじめは、むつかしかったけど、だんだんできるようになりました。
5年生になったら、ぼうぐをつけて、試合出来るので、もっともっとれんしゅうしてがんばりたいです。



2、将来の夢

ぼくの夢は、いっぱいべんきょうして、りっぱな大人になりたいです。

新体操連盟 ^{せんばひろか} 仙波紘佳さん 第25回東京都中学校総合体育大会新体操 競技 個人総合 第5位

1、競技種目を始めたきっかけ

私の母が、「女の子だからバレエか新体操を習わせよう」と考えていたところ、たまたま練馬区報に新体操が載っていて、体験に行きました。



2、将来の夢

私の将来の夢は、見る人を感動させられる、世界で活躍出来る選手になることです。
現役を引退したら、新体操のコーチもしてみたいと思っています。

新体操連盟 ^{あすけはるか} 足助春果さん 第6回アザレアカップ国際親善交流会 個人国際の部 優勝

1、競技種目を始めたきっかけ

テレビで新体操の特集をみた瞬間、色々な種目を自由自在に扱っていることに感動して、「私も出来るようになりたい!」と思ったのがきっかけです。



2、将来の夢

まだ決まっていないのですが、新体操は技術はもちろん、「挑戦すること」「諦めないこと」「自分を信じること」など精神面でも学ぶことは沢山あったので、それを生かし、どんなことにも全力で挑戦していきたいと思っています。

新体操連盟 ^{なかむらりの} 中村梨乃さん インターシティチャンピオンシップ2014 シニアの部 個人総合 第4位

1、競技種目を始めたきっかけ

小学二年生の時、近くの体育館で知り合いのお姉さんがやっていて、母の勧めで始めました。

2、将来の夢

将来は新体操で学んだ協調性の大切さや、人との関わり方などを生かして、人の役に立つ仕事に就きたいと思っています。

その中でも新体操などスポーツをやっている方々の体の方でケアしてあげる仕事もいいなと思っています。

