

ねいすぽ

第十七号

今号の主な記事

- ユニバーサルスポーツフェスティバルで取り組まれてきたスポーツ種目 (1面)
- Let's Sports (2面・3面)
- 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 (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

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。

第4回ユニバーサルスポーツフェスティバル

令和元年11月15日(金) 光が丘体育館
 令和2年1月17日(金) 上石神井体育館
 令和2年2月27日(木) 中村南スポーツ交流センター

障害のある方とない方がスポーツを通して交流し、相互に理解を深めていただくことを目的として「ユニバーサルスポーツフェスティバル」が実施されてきました。ユニバーサルスポーツは、障害があっても高齢になっても、大人でも子どもでも、スポーツが得意な人もそうでない人も、誰もが一緒に楽しめ、レクリエーションやコミュニケーションを目的としたものまで含まれています。

ユニバーサルスポーツフェスティバルで取り組まれてきたスポーツ種目

公益社団法人練馬区体育協会

体育協会は、障害者スポーツの取り組みとして、毎年ユニバーサルスポーツフェスティバルに参加しております。光が丘体育館では、風船バレー・卓球などを体験していただきました。また、上石神井体育館では「100歳まで自分の足で歩けるように」を目標としているシニア体操教室を実施しますので、多くの方のご参加をお待ちしております。



シニア体操

練馬区レクリエーション協会

レクリエーション協会では、ラダーゲッター、手のひらバレー、輪投げの3種目を行います。これらの種目は一般的にはニュースポーツと呼ばれていますが、私たちはプレイ(遊び)のひとつと考えています。それは誰にでも出来る、誰もが楽しめることが私たちのコンセプトだからです。このフェスティバルでも何度か披露した人気の3種目ですので、ぜひプレイしに来てください。



手のひらバレー

スポーツ推進委員会

スポーツ推進委員会では、第1回より参加協力を行っております。今回はポッチャと風船バレーを担当し、多くの参加者に競技種目への興味とスポーツの楽しさを感じていただけたと思います。当委員会では、障害者スポーツについての部会を設けており、その成果も年々確実に増えてきています。今後も、練馬区の障害者スポーツの振興に努めていきたいと考えております。



ポッチャ

ねりまSSC(総合型地域スポーツクラブ)

SSCでは、ポッチャ、風船バレー、スポーツウエルネス吹矢、的当て、フライングディスク、リズム体操などの種目を行ってきました。障害のある方もない方も、子どもからシニア世代まで、誰もが一緒に楽しめるようにこれからも取り組んでいきます。ユニバーサルスポーツフェスティバルで様々なスポーツ種目を楽しんでみませんか?皆様のお越しをお待ちしております。



フライングディスク



輪投げ

輪投げは誰もが経験したことがあるのではないのでしょうか? シンプルなルールで子どもから大人まで手軽に楽しめるため、レクリエーションとしても親しまれています。



ラダーゲッター

ラダーゲッターは、ニュースポーツの一つです。ひもでつながれている2個のボールをラダー(はしご)に向かって投げます。ボールがラダーに引っかかるとポイントになります。



風船バレー

風船バレーは、小さな子どもから大人、高齢者の方まで参加できるコミュニケーションスポーツです。バドミントンコートで、鈴を入れたゴム風船を打ち合う種目として楽しまれています。



スポーツウエルネス吹矢

スポーツウエルネス吹矢とは、細長い筒に矢を入れて的に向かって吹く種目です。的に刺さる感覚がとても気持ち良く爽快です。特別な体力を必要としないので、ぜひお楽しみください。

第22回 ノーマライゼーション水泳フェスティバル&ユニバーサルスポーツチャレンジ

令和元年10月27日(日) 大泉学園町体育館

どなたでも楽しめる水のプロプログラムです。「競技」「ゲーム」「アーティスティックスイミング発表会」の他に、水のエンターテイメント「トゥリトネス」のエキシビションが会場を魅了します。アリーナでは、ポッチャや風船バレーなどのパラスポーツやラート体験会を実施予定。トップアスリートによるパフォーマンスの披露も予定しています。10月27日は、障害のある人もない人も大泉学園町体育館で LET'S ENJOY !!



Let's Sports

・・・気軽に楽しめる体験型イベント・・・

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 大人 毎月第2月曜日 9:00～11:00
子ども 毎月第1土曜日 ①9:00～10:00、②10:00～11:00

会場 石神井松の風文化公園
対象 各回20名 大人 だれでも参加可 子ども 小学生・中学生
費用 大人 500円/回(保険料含む) 子ども 100円/回(保険料含む)
問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420

●第38回ねりま光が丘ロードレース

日時 11月10日(日)
会場 東京都立光が丘公園
対象 どなたでも 費用 ハーフマラソン・10km 4,320円、5km 3,240円
問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420
内容 5km・10km・ハーフマラソン

●第8回少年少女大運動会

日時 11月23日(土祝) 10:00～15:00
会場 光が丘体育館
対象 区内小学3年生以上の小学生約500人と保護者 費用 無料
問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420
内容 玉入れ・綱引き・障害物競走など

●少年少女スポーツふれあいひろば

日時 令和2年2月15日(土)
会場 光が丘体育館
対象 小・中学生 費用 無料
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947
内容 様々なスポーツを体験できます。バドミントン・ストラックアウト・ビーチボールバレー・卓球・輪投げ・縄跳び・ダーツなど

スポーツ推進委員会イベント

●秋の区民歩行会

日時 10月27日(日)
会場 神奈川県箱根町(箱根旧道、箱根神社、元箱根石仏群)
対象 小学生以上の健康で歩ける方(小学生は保護者同伴)
費用 大人3,500円、子供3,000円
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947
内容 自然の中を歩く会。和気あいあいとした雰囲気です。

●ねりまエンジョイスports DAY

日時 未定
会場 練馬区内
対象 どなたでも 費用 無料
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1948

レクリエーション協会イベント

●グラウンドゴルフ秋季大会

日時 10月10日(木) 9:00～12:00
会場 練馬総合運動場公園
対象 どなたでも 費用 1,000円
問合せ 練馬区グラウンド・ゴルフ協会(下間) TEL:6763-3260

●第23回ふれあいインディアカ大会(初心者体験コーナー)

日時 10月13日(日) 12:00～13:00
会場 大泉学園町体育館
対象 チーム参加 初心者体験コーナーはどなたでも
費用 3,000円/チーム(初心者体験コーナー無料)
問合せ 練馬区インディアカ協会(牧) TEL:3577-4058

●ターゲットバードゴルフ秋の初心者体験会

日時 10月19日(土) 10:00～15:00
会場 練馬総合運動場公園
対象 どなたでも 費用 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

●ウォークラリー大会

日時 11月17日(日) 9:30～12:00
会場 男女共同参画センターえーる
対象 どなたでも 費用 500円(小学生以下無料)
問合せ 練馬区ウォークラリー研究会(柴木) TEL:3948-2154

●ティーボール大会

日時 11月24日(日) 9:00～15:00
会場 大泉さくら運動公園多目的運動場
対象 チーム参加 費用 3,000円/チーム
問合せ 日本ティーボール協会練馬区連盟(庄司) TEL:5905-0782

●グラウンド・ゴルフ練馬レディス大会

日時 12月6日(金) 9:00～12:00
会場 大泉さくら運動公園多目的運動場
対象 中学生以上の女子 費用 700円
問合せ 練馬区グラウンド・ゴルフ協会(下間) TEL:6763-3260

●日本スポーツスタッキング協会主催 第5回ジャパンカップ

日時 令和2年1月19日(日) 9:00～17:00
会場 国立オリンピック記念青少年総合センター
対象 小学生以上 費用 3,000円
問合せ 日本スポーツスタッキング協会(澤田) TEL:3995-0298
内容 ハイレベルな大会です。観戦も楽しい。

SSC(総合型地域スポーツクラブ)イベント

●体育館であそぼう～親子&障がい者ユニバーサル体操～

日時 11月9日(土)、12月14日(土)、令和2年1月11日(土)、2月8日(土) 10:00～11:45
会場 上石神井体育館
対象 障がいをお持ちの方と介助者、または3歳以上の未就学児と保護者
費用 1組 500円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(月水金)
内容 ボール遊び、トランポリン、軽体操等。障害のある方も無い方も皆でいっしょに、体育館で楽しく体を動かしましょう♪

●バスハイキング

日時 11月17日(日)
会場 羅漢寺山(昇仙峡)
対象 3時間程度自然の道を歩ける方 費用 大人6,500円、子供4,500円
問合せ SSC谷原 TEL:3997-2500

●バレーボール大会

日時 11月24日(日)
会場 桜台体育館
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:090-1408-9900
内容 9人制ママさんバレーボール大会 トーナメント

●第13回バドミントン中学1年生大会

日時 12月1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/人
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。

●ホワイエ上石神井・冬季ソフトバレーボール大会

日時 12月8日(日) 9:30～20:00
会場 上石神井体育館
対象 中学生以上(1チーム5名以上)
費用 未定(11月初旬以降にお問合せください。)
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(月水金)
内容 女子・男子・混合の部制。白熱したゲームで一日たっぷり楽しめます。

●アリーナ・クリスマスコンサート

日時 12月22日(日)
会場 大泉学園町体育館
対象 どなたでも 費用 500円(小・中学生とSSC大泉会員は無料)
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300
内容 バイオリン・ピアノ・パーカッション・マリンバの演奏にソプラノの歌声。身近な場所で本格的なブコの演奏が楽しめます。

●新春バドミントン交流大会

日時 令和2年1月4日(土) 9:15～12:00
会場 上石神井体育館
対象 小学生とその保護者・ホワイエ親子教室卒業の中学生 費用 500円/人
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(月水金)
内容 ホワイエの教室卒業の小学生中学生。部活やクラブで続けない人大歓迎。

●スポーツ交流会

日時 令和2年1月18日(土) 10:00～15:15
会場 総合体育館
対象 どなたでも 費用 200円
問合せ SSC谷原 TEL:3997-2500
内容 ボクシングのミット打ちやトランポリンなど普段出来ない色々なスポーツ体験の場を準備して皆さんの参加をお待ちしています!

●体験!オリンピック競技!

日時 令和2年1月26日(日) 10:00～15:00
会場 桜台体育館
対象 小学生以上 費用 100円
問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900
内容 オリンピック競技やそのミニ版を体験してオリンピックを知ろう!

●第18回バドミントン親睦交流大会

日時 令和2年2月11日(火祝) 10:00～17:00
会場 平和台体育館
対象 15歳以上(中学生を除く)の初級、中級のバドミントン愛好者
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。

●第4回6人制ジュニアバレーボール親睦交流大会

日時 令和2年3月1日(日) 9:00～17:00
会場 平和台体育館
対象 小学生 14チーム(1チーム6名以上) 費用 2,000円/チーム
問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800
内容 小学生対象6人制ジュニアバレーボール親睦交流大会。低学年や初心者チームも参加できます!

●日曜定例スポーツひろば体験会

日時 令和2年3月8日(日) 9:15～11:45
会場 上石神井体育館
対象 どなたでも 費用 100円/人
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(月水金)
内容 ボッチャ、風船バレー、ソフトバレー、卓球、バドミントンが同じ会場のできる楽しい「日スポ」をお得に体験してください!

●泳力検定会

日時 令和2年3月15日(日)
会場 大泉学園町体育館
対象 週1回以上、水泳の練習をしている健康な方
費用 検定料600円(傷害保険料含む)、1種目500円
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300
内容 合格された希望者には日本水泳連盟より認定証とバッジが授与されます。

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・年会費が必要となる事業があります

球技

●親子・小学生バドミントン教室
日時 ①10月5日～12月21日 ②令和2年1月18日～3月21日 毎月第1、第3土曜日 10:00～11:30 会場 上石神井体育館 対象 小学生(小学2年生以下のお子さんは保護者と参加) 定員 30名 費用 1名 500円/回、親子で参加800円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100 (月水金)
バドミントンの初心者・初級者向け基礎コース。小学3年生以上は子どもだけで参加できます。
●初心者教室硬式テニスⅢ期
日時 10月10日～11月14日 毎週木曜日 19:00～21:00 会場 総合体育館 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 40名 費用 2,000円
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947
●初めてのラグビー教室5
日時 10月24日～11月28日 毎週木曜日 16:30～18:00 会場 平和台体育館 対象 小学生 定員 20名 費用 5,000円/全6回
問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800
タックルやスクラムがない安全なラグビー基礎教室。
●初心者教室バスケットボールⅡ期
日時 11月9日～12月14日 毎週土曜日 16:00～18:00 会場 中村南スポーツ交流センター 対象 小学4～6年生 定員 60名 費用 282円
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947
●親子フットサル教室
日時 ①令和2年1月18日～2月22日 ②令和2年2月29日～3月28日 毎週土曜日(第2土曜日を除く) 10:00～11:30 会場 上石神井体育館 対象 4歳以上の親子(小学1年生以上は子どもだけの参加可) 定員 20組 費用 ①1組4,000

円、子どもだけの参加 2,500円 ②1組 5,000円、子どもだけの参加2,500円
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100 (月水金)
元Jリーガーコーチの指導でぐんぐん上達!雪の日も屋内会場で、幼児も大人もボールを蹴ろう!
●初心者教室ラグビー
日時 令和2年1月19日～2月2日 毎週日曜日 9:30～11:30 会場 練馬総合運動場公園 対象 未定 定員 未定 費用 141円
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947
●初心者教室ソフトテニスⅡ期
日時 令和2年2月7日～2月28日 毎週金曜日 19:00～21:00 会場 総合体育館 対象 中学生以上 定員 40名 費用 500円/回
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947
●フットサル教室
日時 ①毎週月曜日 16:00～18:00(2部制) ②毎週木曜日 18:15～20:40(2部制) 会場 大泉学園町体育館 対象 小学生 定員 各30名 費用 ①3,500円/月(税別) ②4,100円/月(税別)
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300
経験豊かなスタッフが子供たちの第一歩を大切に育てていきます。
●女子ソフトボールクラブ
日時 毎週火曜日 9:00～11:00(10月～11月)、10:00～12:00(12月～3月) 会場 学田公園野球場 対象 成人女性 定員 なし 費用 1,000円/月(ほか年会費5,000円)
問合せ SSC豊玉・中村 TEL:5848-9151
初心者から経験者まで幅広く募集しております。

●ジュニアテニスクラブ
日時 毎週火曜日 ①16:20～18:00 ②17:15～19:00 会場 夏の雲公園庭球場 対象 小学生～中学生 定員 各10名 費用 2,000円/月
問合せ SSC谷原 TEL:3997-2500
硬式テニスです。12月～2月はお休みです。
●テニス教室
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。
●卓球教室
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 500円/回
問合せ SSC豊玉・中村 TEL:5848-9151
見学・体験随時募集しています。お友達をつれて遊びにきてください。
●6人制ジュニアバレーボール教室
日時 毎週土曜日(第2土曜日を除く) 9:30～11:30 会場 中村南スポーツ交流センター 対象 小学生 定員 なし 費用 2,500円/月
問合せ SSC豊玉・中村 TEL:5848-9151
見学・体験随時募集しています。お友達をつれて遊びにきてください。
●エンジョイ・フットサル
日時 毎週土曜日 18:30～21:00 会場 平和台体育館 対象 高校生以上 定員 20名 費用 500円(一般)、300円(高校生) 会員割引有
問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800
現役も、最近ご無沙汰も、お一人様も大歓迎!

体操

●健康体操教室(SSC平和台)
日時 ①10月4日～12月20日(11月29日を除く) ②令和2年1月10日～3月27日(3月20日を除く) 毎週金曜日 10:00～11:00 会場 平和台体育館 対象 18歳以上 定員 15名 費用 3,000円/全11回
問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800
脳を活性化!筋肉の衰えを防ぐ!骨を強くする!
●初心者教室少年少女体操Ⅱ期
日時 10月5日～11月16日(11月2日を除く) 毎週土曜日 ①13:45～15:10 ②15:20～16:45 会場 上石神井体育館 対象 ①小学1～2年生 ②小学3～6年生 定員 各30名 費用 174円
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947
●プレキッズ体操教室 冬編
日時 12月10日、12月24日、令和2年1月28日、2月25日、3月24日、3月31日 火曜日 13:15～14:30 会場 平和台体育館 対象 2歳6か月児～3歳児と保護者ペア 定員 15組 費用 5,000円/全6回
問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800
マットやとび箱などの運動をとおして、気がつかなかった子どもの発達や才能を発見できます。入園準備に!
●初心者教室少年少女体操Ⅲ期
日時 令和2年1月18日～3月7日(2月8日、15日を除く) 毎週土曜日 ①13:45～15:10 ②15:20～16:45 会場 光が丘体育館 対象 ①小学1～2年生 ②小学3～4年生 定員 各40名 費用 174円
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947
●大泉第三小体操教室
日時 毎週月曜日 16:00～18:00 会場 大泉第三小学校 対象 小学生 定員 30名 費用 3,500円/月(税別)
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300

マット・跳び箱などでの指導を通して発達期の運動能力を高めます。
●筋肉貯めて体づくり～貯筋運動～
日時 毎週月曜日、毎週金曜日(要問合せ) 会場 桜台体育館 対象 概ね60歳以上 定員 20名 費用 500円/回
問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900
いつまでも行きたい所に行ける体づくり!
●シニア元気アップ教室
日時 毎週火曜日 10:00～12:00 会場 総合体育館 対象 65歳以上 定員 10名 費用 入会金1,000円、年会費3,000円
問合せ SSC谷原 TEL:3997-2500
健康体操や脳トレ・ニュースポーツも取り入れています。身体や頭を動かし、いつまでも元気に!
●健康体操・ヨガ&ストレッチ
日時 毎週水曜日 体操10:30～11:45 ヨガ12:30～13:45 会場 総合体育館 対象 成人 定員 各25名 費用 4,000円/10回(チケット制)
問合せ SSC谷原 TEL:3997-2500
体幹強化、骨格リセット、ヨガ&ストレッチで身体メンテナンス!子育てママから高齢者までOK。
●健康体操(SSC光が丘)
日時 毎週水曜日 11:15～12:30 会場 光が丘体育館 対象 区内在住の成人 定員 40名 費用 2,500円/月(入会金1,000円)
問合せ SSC光が丘 TEL:090-4745-8498(太田)
疲れた体をリフレッシュ!
●大泉学園小体操教室
日時 毎週水曜日 16:00～18:00 会場 大泉学園小学校 対象 小学生 定員 30名 費用 3,500円/月(税別)
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300
マット・跳び箱などでの指導を通して発達期の運動能力を高めます。

●健康体操教室(練馬区体育協会)
日時 毎週金曜日 ①10:00～12:00 ②14:00～16:00 会場 ①総合体育館 ②石神井松の風文化公園 対象 なたでも 定員 ①45名 ②40名 費用 500円/回
問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420
講師:八木橋規子
●幼児小学生体操教室
日時 毎週金曜日 16:00～18:00(2部制) 会場 大泉学園町体育館 対象 5歳以上～小学生 定員 各30名 費用 4,100円/月(税別)
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300
マット・トランポリン・跳び箱などでの指導を通して発達期の運動能力を高めます。
●たのしい子育て～親子体操～
日時 第2土曜日 ①9:30～10:30 ②10:40～11:40 会場 桜台体育館 対象 ①3～4歳 ②4～6歳(3歳以上の未就学児とその保護者) 定員 各10組 費用 500円/組(2名を超える場合は1名につき、200円追加)
問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900
マット・平均台・鉄棒・ボール・スラックラインなど親子で楽しく体を動かします。
●シニア世代の健康体操教室
日時 毎月第1、第3、第4火曜日 13:00～14:30(パランス教室) 毎月第2、第4火曜日 10:00～11:30(ストレッチ教室) 会場 上石神井体育館 対象 45歳以上 定員 30名 費用 500円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(月水金)
転倒予防、痛み予防、ストレッチで心と身体をほぐして健康寿命を延ばしましょう!

ダンス

●フラダンスクラブ「SSC平和台アロハ・フラ」
日時 毎週月曜日(第2曜日を除く) 10:00～11:30 会場 平和台体育館 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
お子様連れOK!お気軽フラダンス。
●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 区内在住の小学校高学年～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(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。
●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 対象 成人、小学生と保護者のペア 定員 30名 費用 1名、1組3,000円/月(別途年会費あり)
問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800
楽しい仲間とにぎやかに踊りましょう!
●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 10:00～11:00(エアロビクス)、11:10～12:10(ストレッチ) 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
はじ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。
●キッズ・チアダンス
日時 毎週土曜日 9:50～11:50 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(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。

武道

●初心者教室少林寺拳法Ⅱ期
日時 10月13日～10月27日 毎週日曜日 会場 総合体育館 対象 小学生以上 定員 40名 費用 141円
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947
●日曜剣道教室
日時 毎週日曜日 10:00～11:30 会場 上石神井体育館 対象 5歳以上(未就学児のお子さんは保護者と参加) 定員 20名 費用 中学生以下 2,000円/月、15歳以上(中

学生を除く) 3,000円/月
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(月水金)
初回無料体験実施。竹刀貸出あり。基本から昇級試験前に練習を増やしたい方も。講師は教士錬士。
●丹田呼吸法教室
日時 毎週水曜日 13:00～14:00 会場 石神井松の風文化公園 対象 どなたでも 定員 30名 費用 200円/回(会員登録制)

問合せ 石神井松の風文化公園管理棟受付 TEL:5372-2455
講師:福田雅春 練馬区合気道連盟理事長 丹田呼吸法クラブ代表
●空手ピクス教室
日時 毎週木曜日 9:30～10:30 会場 大泉中学校セミナーハウス 対象 一般男女 定員 15名 費用 3,500円(税別)
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300

水泳

●ぜん息児水泳教室Ⅴ期
日時 12月23日～3月30日(1月6日、13日、2月10日、3月9日を除く) 毎週月曜日 会場 中村南スポーツ交流センター 対象 4歳～小学4年生のぜん息児 定員 55名 費用 無料
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947
●ぜん息児水泳教室Ⅵ期
日時 令和2年1月9日～3月26日(1月16日を除く) 毎週木曜日 会場 三原台温水プール 対象 4歳～小学4年生のぜん息児 定員 55名 費用 無料
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

●初心者教室水泳Ⅲ期
日時 令和2年1月16日～3月19日 毎週木曜日 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00 ③15:00～16:30 ④16:30～18:00 会場 光が丘体育館 対象 ①女性の部(60歳未満) ②60歳以上の部 ③幼児の部(来年4月に小学校入学予定のお子さん) ④小学生の部 定員 ①・②…各50名 ③・④…各45名 費用 290円
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947
●子ども水泳教室
日時 ①毎週火曜日 15:15～17:15(2部制) ②毎週土曜日 9:00～18:25(9部制) 会場 大泉学園町体育館

対象 ①年少(1部)～中学生 ②年中～中学生 定員 各30名 費用 4,600円/月(税別)
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300
水慣れから泳げる子まで、それぞれの泳力に応じて班分けして楽しく指導しています。
●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 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(太田) TEL:090-4745-8498
いつでも気軽に参加を!

その他

●初心者教室ファミリースポーツⅠ期
日時 10月5日～11月16日(11月2日を除く) 毎週土曜日 18:00～20:00 会場 上石神井体育館 対象 家族 定員 当日受付 費用 60円
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947
●初心者教室アイススケート
日時 10月26日～10月27日 土・日曜日 12:30～14:30 会場 高田馬場ンチズンアイススケートリンク 対象 小学生以上 定員 80名 費用 2,500円
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947
●初心者教室ローラースケートⅡ期
日時 11月3日～11月24日(11月10日を除く) 毎週日曜日 10:00～12:00 会場 総合体育館 対象 5歳以上 定員 150名 費用 285円
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947
●初心者教室スキー
日時 ①令和2年1月10日～1月12日(2泊3日) ②令和2年3月13日～3月15日(2泊3日) 会場 ①湯の丸スキー場 ②番所ヶ原スキー場 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 各80名 費用 未定
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947
●初心者教室ファミリースポーツⅡ期
日時 令和2年1月18日～3月7日(2月8日、2月15日を除く)

毎週土曜日 18:00～20:00 会場 光が丘体育館 対象 家族 定員 当日受付 費用 60円
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947
●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 300円/回(中学生以下無料)
問合せ SSC桜台 TEL:090-3238-3674
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。
●スポーツウエルネス吹矢
日時 毎週金曜日(3回/月) 14:00～15:30 会場 桜台体育館 対象 概ね50歳以上 定員 15名 費用 800円/回
問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900
呼吸を整えて体力維持!仲間との楽しいひと時!
●ダブルダッチ
日時 ①毎週土曜日(第2土曜日を除く)、②毎月2日曜日 9:15～10:45 会場 ①桜台体育館 ②桜台地区区民館 対象 概ね5歳以上 定員 25名 費用 3,000円/月
問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900
体力・リズム感の他、表現力やチームワークも養います。子供から大人までファミリーで楽しめます。

●ノルディックウォーキング
日時 毎月第2土曜日 会場 練馬区内及び区外近郊 対象 18歳以上 定員 25名 費用 参加費:区内500円/回、区外1,000円/回 レンタルポール代:500円/回
問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900
ポールを使用するウォーキングは90%の筋肉を使う全身運動です。膝関節の負担を軽減して腰痛防止にも効果的です。
●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・ポッチャ・風船バレーなど)
日時 毎週日曜日 9:15～11:45(但し大会等の日は休み) 会場 上石神井体育館 対象 区内・区外どなたでも 定員 60名 費用 大人 500円/回、中学生 200円/回、小学生以下100円/回、3歳以下 無料
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(月水金)
お一人でも、ご家族でもお気軽に。休日に抽選なしで2時間半連続利用できてお得です!(運動靴持参)
●Enjoy大西スポーツクラブ(剣道・バスケットボール・バレーボール・バドミントン・ホッケー)
日時 毎週月曜日～日曜日 19:00～21:00(曜日により種目が異なります) 会場 大泉西中学校 対象 どなたでも 定員 未定 費用 3,000円/月(税別)複数割引あり
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300
9月より、いよいよ開催。乞うご期待!

公益社団法人練馬区体育協会

第18回 さわやかバレーボール大会

日時 10月22日(火祝) 9:00~
 会場 総合体育館
 対象 練馬区バレーボール加盟団体登録チーム
 内容 練馬区バレーボール連盟に登録されたチームより抽選にて16チームを選出し、トーナメント方式で試合を行います。



問合せ：公益社団法人練馬区体育協会 TEL：5393-5420
 URL <http://www.nerima-sports.jp/>

練馬区レクリエーション協会

優勝かも!

ターゲットバードゴルフ協会
 秋の初心者体験会
 10月19日(土) 10~15時
 練馬総合運動場公園 500円

日本スポーツタッキング協会
 8月25日の「夏のスポーツタッキング交流会(石神井南幼稚園)」は大盛況でした。ご参加いただいた皆様に感謝!感謝!感謝!
 ○今回のご案内は「第5回ジャパンカップ」です
 令和2年1月19日(日) 9時~17時
 国立オリンピック記念青少年総合センター 小学生以上 3,000円

グラウンド・ゴルフ協会
 グラウンドゴルフ秋季大会 10月10日(木)
 練馬総合運動場公園 9時~12時 1,000円
 練馬レティス大会 12月6日(金)
 大泉さくら運動公園多目的運動場 9時~12時 700円

第18回 レクリエーションスポーツの集い
青空の下みんなで遊ぼう!
世代を超えたふれあいDAY!
 ※全ての会場に初心者無料体験コーナーがあります。

練馬区レクリエーション協会

ティーボール協会
 ティーボール大会
 11月24日(日) 9時~15時
 大泉さくら運動公園多目的運動場 1チーム 3,000円

ウォークラリー研究会
 ウォークラリー大会
 11月17日(日) 9時30分~12時
 男女共同参画センターえーる 500円

インテアカ協会
 練馬区インテアカ大会
 10月13日(日) 9時30分~17時
 大泉学園町体育館 1チーム 3,000円

主催 練馬区レクリエーション協会
 後援 練馬区 / 東京都レクリエーション協会
 お問い合わせ 下関 ☎ 090-9369-6191

スポーツ推進委員会

練馬区スポーツ推進委員会は、①春・秋の「区民歩行会」 ②夏の小学生対象「わんぱくキャンプ」 ③区内を探索し歩行する「てくてく練馬」 ④区民スポーツ体験事業「ねりまエンジョイスports DAY」等の事業を開催し、⑤練馬区内スポーツ団体共催「ねりすぽフェスティバル」 ⑥「ユニバーサルスポーツフェスティバル」 ⑦「練馬こぼしハーフマラソン」への協力参加を行っています。



区民歩行会



わんぱくキャンプ



ねりまエンジョイスports DAY



てくてく練馬

ねりまSSC(総合型地域スポーツクラブ)

あそびにおいて~たのしい! スポーツをいっぱい体験! できることから始めよう!

練馬区スポーツローガン「スポーツをいつでも、どこでも、いつまでも」身近に地域でスポーツに親しんでいただけるように、各体育館には地域の誰もが参加できるスポーツを紹介・運営しているスポーツクラブ(SSC)があります。各SSCでは、その地域特性に合わせて、いろいろなスポーツ教室、スポーツイベントを独自に行なっており、区民のみんなが気軽にスポーツを楽しめるクラブづくりに励んでいます。

光が丘総合型地域スポーツレクリエーションクラブ
 光が丘体育館内 ☎ 03-5968-1600

総合型地域スポーツクラブ平和台
 平和台体育館内 ☎ 03-5921-7800

コミュニティネットSSC大泉
 大泉学園町体育館内 ☎ 03-3921-1300

SSC谷原アルファ
 総合体育館内 ☎ 03-3997-2500

スポーツコミュニティ桜
 桜台体育館内 ☎ 03-5912-9900

スポーツクラブホワイエ上石神井
 上石神井体育館内 ☎ 03-3929-8100

国玉・中村地域スポーツクラブ
 中村南スポーツ交流センター内 ☎ 03-5848-9151

★スポーツ体験希望の方は、各SSCへ直接お問い合わせ下さい。