

ねいすぽ

第二十九号

本号の主な記事
 ■練馬区ゆかりのデフアスリート (1面)
 ■イベント・各種教室等のお知らせ (2面・3面)
 ■選手へのインタビュー 各団体の紹介 (公益社団法人練馬区スポーツ協会／練馬区レクリエーション協会／ねりまSSC (総合型地域スポーツクラブ) ／練馬区スポーツ推進委員会) (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、区民の皆様が、気軽に、楽しく、スポーツに親しむことができるよう、区内のスポーツ関係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。

練馬区ゆかりのデフアスリート

デフサッカー
日本代表

原口 凌輔 選手

【サッカーを始めたきっかけ】

小学生の時、友達と一緒にやろうよ！とサッカークラブに誘われたのがきっかけです。そこからサッカーの楽しさに目覚めました。

【練馬区で好きな場所】

学田公園です。ずっと変わらないですね。犬の散歩コースになっていて、散歩に行った後は心も落ち着きます。小さい時から見ている風景で、そのままなので自分が落ち着く場所、そのあたりが好きです。



デフ卓球
日本代表

山田 瑞恵 選手

【卓球を始めたきっかけ】

小さい頃は水泳とダンスをやっていたんですが、中学に水泳部がなくて、母と姉が卓球をやったので、私もやってみようかなって軽い気持ちで始めたのがきっかけです。

【好きなこと】

韓国ドラマを見たりサウナでリラックスしたりするのが好きです。ドラマで気分転換して、サウナで体も心もリフレッシュしています。また、休日は思いっきり休んで、韓国ドラマを見たり、友達とカフェに行ったりして過ごすのが好きです。



練馬区で育ち、現在はデフサッカー日本代表として活動しています。音のないピッチで仲間と心を通わせながら戦う競技に出会い、人生が大きく変わりました。

これからも地元である練馬に感謝を込めて、プレーを通じて夢や勇気を届けていきたいです。

そして今、2025年東京デフリンピックでの優勝という大きな目標に向けて、一步一步全力で挑んでいます。

また、講演活動などを通じて、障害への理解や多様性の大切さが社会に広がっていくよう、発信も続けています。

●活動実績●

- 2018年 第4回アジア太平洋ろう者サッカー選手権大会 2位
- 2023年 第4回ろう者サッカー世界選手権大会 準優勝
- 2024年 第10回アジア太平洋ろう者競技大会 優勝



2025年の東京デフリンピックに向けて、日々練習に励んでいます。

毎月の強化合宿に加え、8月は愛知フェスティバルや神奈川マスターズ、9月はオープン大会2回や全国ろうあ者卓球選手権大会予選会、大阪マスターズ、10月にはアジア (太平洋) ベテラン卓球選手権大会など、多くの試合に出場予定です。

得意な攻めのスタイルを活かし、試合の流れをつかむプレーをしたいと思っています。

応援よろしくお願いします！

●活動実績●

- 2013年 夏季デフリンピック (ブルガリア) 団体 3位
- 2017年 夏季デフリンピック (サムスン) ダブルス 銅／団体 銅
- 2022年 第24回夏季デフリンピック (ブラジル) 団体女子 銀／女子ダブルス 銅／MIXダブルス 8位入賞
- 2023年 第4回世界ろう者選手権大会 (台北) 団体戦 金／女子ダブルス 銀／シングルス 8位入賞



各選手へのインタビュー記事は4面へ！！

東京2025デフリンピックについて



TOKYO 2025
25TH SUMMER DEAFLYMPICS
東京2025デフリンピック
大会エンブレム

デフリンピックとは、デフ+オリンピックのこと。デフ (Deaf) とは、英語で「耳が聞こえない」という意味です。デフリンピックは国際的な「ろう者のためのオリンピック」です。2025年の11月15日～26日までの12日間、日本では初めての大会が東京都をはじめ、福島県や静岡県で開催されます。競技は全部で21競技あり、陸上やサッカーなどオリンピックでも馴染みのあるものから、ボウリングやオリエンテーリングといったものまで様々な競技が行われます。詳しくは右記の二次元コードから大会情報サイトへ！

大会情報サイトは
こちらから



イベントのお知らせ

令和7年

10月

●ふれあいインディアカ in 大泉

12：30から13：30まで体験コーナー（無料）があります。

日時 10月5日(日) 9：00～17：00

会場 大泉学園町体育館 対象 チーム参加 費用 3,000円／チーム

問合せ 練馬区インディアカ協会 TEL：090-8848-4542(船木)

●ターゲットバードゴルフ秋季大会・体験会

初心者コーナーで体験することができます。

日時 10月11日(土) 10：00～12：00

会場 練馬区総合運動場 少年野球場 対象 どなたでも 費用 無料

問合せ 練馬区ターゲットバードゴルフ協会 TEL：3550-8039(土師)

●スポーツの日記念行事

様々なスポーツを体験いただけます。

日時 10月13日(月・祝)

会場 区内体育館など 対象 どなたでも 費用 無料(別途費用が掛かる場合あり)

問合せ スポーツ振興課振興係 TEL：5984-1948／FAX：5984-1228

●ボールを使ってお出かけウォーキング

2本のボールを使って散策します。現地まではマイクロバスで向かいます。ボールレンタルあり。

日時 10月14日(火) 7：30～18：00

会場 歴史の町、足利の自然を歩く 対象 18歳以上 費用 6,000円

問合せ SSC谷原 TEL：3997-2500

●練馬まつり スポーツひろば

子どもから高齢者までだれでも楽しめ、自分の記録を出す喜びを感じてもらえる場の提供をします。

日時 10月19日(日) 10：00～15：00

会場 練馬総合運動場公園 対象 どなたでも 費用 無料

問合せ (公社)練馬区スポーツ協会 TEL：5393-5420

●ねりまランタンナイト

1,000基のランタンを打ち上げます！

日時 10月19日(日) 17：50～18：20

会場 練馬総合運動場公園 対象 事前申込をされた方(観覧は当日受付)

費用 無料

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL：5984-1947／FAX：5984-1228

●秋季グラウンドゴルフ大会

4コース×8ホールで前組と後組に分けてゲームを行います。

日時 10月23日(木)〈予備日10月30日(木)〉 受付9：00～

会場 練馬区総合運動場 少年野球場

対象 グラウンドゴルフ愛好者(区外参加者歓迎) 定員 約250名

費用 1,000円(事前に申し込みが必要です)

問合せ 練馬区グラウンド・ゴルフ協会 TEL：3921-4544(安田)

●親子で楽しむ四半的

心と体の健康は弓から。親子で一緒に楽しめます。

日時 10月26日(日) 14：00～16：00

会場 スタジオ・ルミエール大泉学園 3階Bスタジオ

対象 5歳以上のお子様と保護者(中学生は1人参加可) 定員30名 費用 無料

問合せ 練馬区四半的連盟 TEL：080-8858-3505(三橋)

11月

●秩父・長瀬ノルディックウォーキング

紅葉と花の名所「宝登山」・「長瀬」、雄大な景観と川沿いの自然を楽しむウォーク！

日時 11月8日(土) 9：30～15：00

会場 長瀬駅から宝登山、長瀬沿岸 対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)

費用 1,500円 レンタルボール費500円(ローブウェイ代他交通費別途)

問合せ SSC桜台 TEL：090-1408-9900

●ライフ・グラウンドゴルフ大会

日時 11月9日(日)

会場 大泉さくら運動公園 対象 小学生と保護者のペア 費用 200円／組

問合せ SSC大泉 TEL：3921-1300／FAX：3921-1691

●9人制レディースバレーボール大会

6チームによる9人制バレーボール大会。

日時 11月9日(日)

会場 桜台体育館

対象 9人制ママさんバレーボールチーム 費用 5,000円／チーム

問合せ SSC桜台 TEL：090-1408-9900

●ウォークラリー大会「石神井公園周辺の史跡巡り」

コマ図やクイズを解きながら、約2時間グループで楽しく歩きます。

日時 11月16日(日) 9：30～13：00

会場 石神井公園区民交流センター～石神井公園周辺

対象 どなたでも 費用 500円／人

問合せ 練馬区ウォークラリー研究会 TEL：3925-2721(亀田)

●少年少女大運動会

ジュニア育成の一環として、種目にこだわらず子どもたちが自由に運動を楽しめる場を提供します。

日時 11月23日(日・祝) 9：30～15：30

会場 光が丘体育館 対象 小学3～6年生 費用 無料

問合せ (公社)練馬区スポーツ協会 TEL：5393-5420

●ティーボールフェスティバル

日時 11月23日(日・祝) 9：00～15：00

会場 大泉さくら運動公園多目的運動場

対象 小学生 費用 100円／人(保険料)

問合せ 日本ティーボール協会練馬区連盟 TEL：090-3517-2021(庄司)

●第22回ラケットテニス秋季大会

スポンジボールで行うミニテニスです。気軽にご参加ください。見学も大歓迎です！

日時 11月24日(月・祝) 9：00～16：00

会場 総合体育館 対象 16歳以上 費用 1,000円／人、700円／人(協会員)

問合せ ねりまラケットテニス協会 TEL：090-9134-9811(山田)

12月

●スポーツ研修会

スポーツ指導者等の資質向上と活動促進のため、講師を招いて講演等を行います。

日時 12月6日(土) 18：00～20：00

会場 練馬区役所アトリウム地下多目的会議室 対象 区内指導者等 費用 無料

問合せ (公社)練馬区スポーツ協会 TEL：5393-5420

●第19回バドミントン中学1年生交流大会

中学1年生対象のバドミントンダブルス交流大会。男女別トーナメント戦！

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 40組80人 費用 1,000円／人

問合せ SSC平和台 TEL：5921-7800

●冬季バレーボール大会

女子・男子・混合部門を開催。1日たっぷり楽しめます。

日時 12月7日(日) 9：00～17：00

会場 上石神井体育館 対象 中学生以上(1チーム6名以下)女子・男子・混合部門

費用 3,000円／チーム

問合せ SSC上石神井 TEL：3929-8100

●スポーツスタッキング「クリスマス大会」

スポーツスタッキングの記録会を行います。

日時 12月21日(日) 9：00～13：00

会場 さわだSC育ち場 対象 5歳～12歳 費用 3,300円

問合せ 日本スポーツスタッキング協会事務局 TEL：3995-0298(澤田)

令和8年

1月

●スポーツ交流会 簡単スポーツ体験

午前中はスポーツ教室 午後からは色々なスポーツを体験してもらえる体験コーナー！1日思いっきり体育館で遊びましょう！

日時 令和8年1月17日(土) 10：00～15：00

会場 総合体育館 対象 どなたでも 費用 200円／人

問合せ SSC谷原 TEL：3997-2500

●さくらスポーツフェスタ冬 ～おもしろスポーツ&ポッチャ大会～

スラックライン、エアトランポリン、コーンホール、ダブルタッチ、スポーツ吹矢、ラケットテニス、ポッチャ他。

日時 令和8年1月25日(日) 10：00～16：00

会場 桜台体育館 対象 3歳以上

費用 200円 ポッチャ大会シングルス300円 ペア500円 チーム600円

問合せ SSC桜台 TEL：090-1408-9900

●区民歩行会

日時 令和8年1月31日(土)

会場 大機方面 対象 小学生以上(小学生は保護者同伴) 費用 未定

問合せ スポーツ振興課振興係 TEL：5984-1948／FAX：5984-1228

2月

●第24回バドミントン親睦交流大会

毎年恒例、世代を超えて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！

日時 令和8年2月11日(水・祝) 9：00～17：00

会場 平和台体育館

対象 16歳以上の初級、中級のバドミントン愛好者 定員60名

費用 1,000円／人

問合せ SSC平和台 TEL：5921-7800

●少年少女スポーツふれあいひろば

スポーツに関心のない子どもや苦手な子どもでも親子で楽しめる場を提供します。

日時 令和8年2月14日(土) 10：00～15：00

会場 光が丘体育館 対象 3歳～ 費用 無料

問合せ (公社)練馬区スポーツ協会 TEL：5393--5420

●ジュニアバドミントン交流大会

小学生対象、学年別シングルストーナメント試合。

日時 令和8年2月22日(日) 9：00～17：00

会場 平和台体育館 対象 小学4～6年生 定員80名 費用 700円／人

問合せ SSC平和台 TEL：5921-7800

●クラブチーム合同発表会

体育館等で練習しているダンスやチャアリーディングのクラブチームの合同発表会で。体験の時間もあります。

日時 令和8年2月23日(月・祝) 12：30～17：00

会場 総合体育館 対象 どなたでも 費用 無料

問合せ SSC谷原 TEL：3997-2500

3月

●第10回6人制ジュニアバレーボール親睦交流大会

小学生対象6人制ジュニアバレーボール交流大会。男女別対抗試合。

日時 令和8年3月1日(日) 9：00～17：00

会場 平和台体育館 対象 小学生 12チーム(1チーム6人以上)

費用 5,000円／チーム

問合せ SSC平和台 TEL：5921-7800

●泳力検定会

日時 令和8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1,500円 1種目500円

問合せ SSC大泉 TEL：3921-1300／FAX：3921-1691

●レクリエーションスポーツの祭典

日時 令和8年3月20日(金・祝) 10：00～15：00

会場 光が丘体育館 対象 どなたでも 費用 無料

問合せ 練馬区レクリエーション協会事務局 TEL：090-3517-2021(庄司)

●低学年ティーボール教室

親子で楽しむティーボール教室です。

日時 令和8年3月21日(土) 9：00～13：00

会場 大泉学園町希望が丘公園運動場

対象 4歳～小学3年生のお子さんと保護者 費用 100円／人

問合せ 日本ティーボール協会練馬区連盟 TEL：090-3517-2021(庄司)

各種教室等のお知らせ

武道

●初心者スポーツ教室・少林寺拳法

日時 10月12日～10月26日

毎週日曜日(全3回) 9：30～11：30

会場 総合体育館 対象 小学生以上

定員 20名 費用 72円(保険料)

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL：5984-1947／FAX：5984-1228

●親子で楽しむ伝統和弓四半的教室

日時 11月～3月 原則毎月第2・4日曜日

15：00～16：00

会場 スタジオ・ルミエール大泉学園 3階Bスタジオ

対象 小学生を含む親子

定員 5組 費用 1人500円／回

問合せ 練馬区四半的連盟 TEL：080-8858-3505(三橋)
初めての方にも丁寧にお教え致します。

●剣道教室

日時 毎週月曜日または火曜日 19：00～21：00

会場 大泉西中学校 対象 どなたでも 定員 20名

費用 4,070円／月

問合せ SSC大泉 TEL：3921-1300／FAX：3921-1691

●健身気功①しっかりクラス／②ゆったりクラス

日時 ①第1・3・5木曜日 10：10～11：40

②第2・4木曜日 11：10～12：40

会場 光が丘体育館 対象 18歳以上

定員 各15名 費用 各500円／回

問合せ SSC光が丘 TEL：090-1765-2482(大熊)
初めての方、大歓迎！フレイル予防に、いつまでも健康的な身体作りにも！

●ホワイエ剣道教室

日時 毎週日曜日 10：00～11：45

会場 上石神井体育館 対象 小学生以上 定員 15名

費用 中学生以下2,400円／月、

15歳以上(中学生を除く)3,000円／月、

親子1組4,800円／月(中学生まで)

問合せ SSC上石神井 TEL：3929-8100

初回無料体験。竹刀、木刀、防具の無料貸出あり。基本から昇級・段試験前に練習を増やしたい方にも。指導者は教士七段。

各種教室等のお知らせ

●初心者スポーツ教室・水泳●

日時

令和8年1月5日～3月30日
(1月12日、2月9日・23日、3月9日を除く)
毎週月曜日(全9回)
①10:00～12:00 ②13:00～15:00
③15:00～16:30 ④16:30～18:00

会場

中村南スポーツ交流センター

対象

①女性(60歳未満) ②60歳以上
③幼児(来年4月小学校入学予定のお子さん)
④小学生

定員

各45名

費用

各216円(保険料)

問合せ

スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

●初心者スポーツ教室・ぜんそく児水泳●

日時

①令和8年1月8日～3月26日

●初心者スポーツ教室・水泳●

日時

毎週木曜日(全12回) 16:30～18:00
②令和8年1月15日～3月26日
毎週木曜日(全11回) 16:00～17:30

会場

①光が丘体育館
②上石神井体育館

対象

4歳～小学6年生のぜんそく児

定員

各45名

費用

無料

問合せ

スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

●アクア&スイム●

日時

毎週木曜日 11:05～12:55

会場

三原台温水プール

対象

18歳以上

定員

25名

費用

500円/回(入会金1,000円 年会費3,000円)

問合せ

SSC谷原 TEL:3997-2500

30分間音楽に合わせてアクアサイズをした後、泳力別に

●初心者スポーツ教室・水泳●

日時

毎週木曜日 16:00～17:00

会場

平和台体育館

対象

小学生

定員

10名

費用

4,000円/月(入会金3,000円)

問合せ

SSC桜台 TEL:090-1408-9900

泳げない子、集まれー！水慣れから始めて、やさしく指導します。

●大人の水泳教室●

日時

毎週土曜日 19:30～21:30

会場

大泉学園町体育館

対象

初心者

定員

10名

費用

7,150円/月

問合せ

SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691

●チャレンジ!フットサル●

日時

10月4日～3月28日 土曜日 10:00～11:30

会場

上石神井体育館

対象

4歳～小学3年生までは保護者と参加も可
小学1年生以上、または18歳以上は1人参加も可

定員

30名

費用

600円/回

問合せ

SSC上石神井 TEL:3929-8100

幼児から大人までみんなで楽しもう！ボールに触ったことがない方も一緒にやりましょう。丁寧に指導します。

●初心者スポーツ教室・バスケットボール●

日時

11月1日～12月6日
毎週土曜日(全6回) 16:00～18:00

会場

中村南スポーツ交流センター

対象

小学4～6年生

定員

35名

費用

144円(保険料)

問合せ

スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

●バドミントンスクール 入門クラス●

日時

11月8日、1月17日、3月14日

会場

上石神井体育館

対象

中学生以上

定員

16名

費用

1,000円/回

問合せ

SSC上石神井 TEL:3929-8100

初めてバドミントンを始める方向け。ルールを覚えて自分達で試合ができるようになります。

●初心者スポーツ教室・タグラグビー●

日時

令和8年1月31日 9:00～15:00
令和8年2月1日 9:00～12:00

会場

練馬総合運動場公園

対象

4歳～小学4年生

定員

40名

費用

48円(保険料)

問合せ

スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

●ジュニアテニスクラブ●

日時

毎週火曜日 ①16:30～ ②17:30～

会場

夏の雲公園庭球場

対象

①来年4月に小学校入学予定のお子さん～小学3年生
②小学4～中学生

定員

各16名

費用

3,000円/月(入会金1,000円 年会費2,000円)

問合せ

SSC谷原 TEL:3997-2500

動ける身体づくり、テニスの基本技術を習得して実践練習をします。楽しい時間を過ごしましょう。

●バスケットボール教室●

日時

毎週火曜日 19:00～20:45

会場

大泉西中学校

対象

小学5～中学生(経験者)

定員

20名

費用

4,950円/月

問合せ

SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691

●中学生バレーボール教室 6人制女子●

日時

毎週水曜日 18:30～20:30

会場

中村南スポーツ交流センター

対象

小学6～中学生の女子

定員

20名

費用

4,500円/月(入会金1,000円)

問合せ

SSC豊玉・中村 TEL:5848-9151

初心者から経験者までレベルに合わせた指導を行います。

●バレーボール教室●

日時

毎週水曜日 18:30～21:00

会場

石神井東中学校

対象

小学6～中学生男女

定員

30名

費用

2,000円/月(入会金1,000円 年会費2,000円)

問合せ

SSC谷原 TEL:3997-2500

楽しくバレーボールの技術を習得し、生涯スポーツに繋がります。

●フットサル●

日時

水・土曜日(月6回) 18:45～21:15

会場

光が丘体育館

対象

15歳以上(中学生は土曜日のみ参加可能)

定員

30名

費用

500円/回

問合せ

SSC光が丘 TEL:090-1765-2482(大熊)

平日・土曜の夜のひととき、リフレッシュしませんか！いつでも気軽に参加できます。

●誰でも運動が好きになる！スポーツが苦手な人の球技教室●

日時

毎月第2・4金曜日 19:30～21:00

会場

中村南スポーツ交流センター

対象

小学4年生以上(14歳以下は保護者同伴)

定員

30名

費用

2,000円/月(入会金1,000円)

問合せ

SSC豊玉・中村 TEL:5848-9151

体と運動の専門家である理学療法士が各人に応じたアドバイスをします。一緒にスポーツを楽しみましょう。

●ボッチャ教室●

日時

毎月第1・3・5土曜日 10:45～12:00

会場

桜台体育館

対象

小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

定員

12名

費用

300円/回

問合せ

SSC桜台 TEL:090-1408-9900

パラリンピック競技であるボッチャ。障害者だけのスポーツではなく老若男女が楽しめるスポーツです。

●初心者スポーツ教室・少年少女体操●

日時

10月4日～11月15日(11月1日を除く)
毎週土曜日(全6回)
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

各144円(保険料)

問合せ

スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

●健康体操教室①月曜教室/②火曜教室●

日時

①毎月第1・3・4月曜日 13:00～14:30
②毎月第2・4火曜日 10:00～11:30

会場

上石神井体育館

対象

18歳以上

定員

各40名

費用

600円/回

問合せ

SSC上石神井 TEL:3929-8100

週一回の運動習慣を身に付けて、楽しく健康で過ごしましょう。男性の方もぜひ！

●やさしい瞑想ヨガ●

日時

毎週火曜日 9:20～10:40
毎週木曜日 11:00～12:20

会場

平和台体育館

対象

18歳以上の女性

定員

各15名

費用

4,000円/月(別途年会費あり)

問合せ

SSC平和台 TEL:5921-7800

心と体を癒し、ゆったりリラックスしたい方へ！

●ゆるゆるリセットヨガ●

日時

毎週火曜日 11:00～11:50

会場

平和台体育館

対象

18歳以上の女性

定員

15名

費用

3,500円/月(別途年会費あり)

●初心者スポーツ教室・少年少女体操●

問合せ

SSC平和台 TEL:5921-7800

短時間でヨガを楽しみたい方へ！

●①健康体操/②チェアエクササイズ●

日時

毎週水曜日
①9:30～10:30 ②10:45～11:45

会場

光が丘体育館

対象

18歳以上

定員

各40名

費用

3,500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！

●エアロ・ストレッチ&コンディショニング●

日時

毎週水曜日 10:00～11:45

会場

中村南スポーツ交流センター

対象

18歳以上

定員

30名

費用

3,500円/月(入会金1,000円)

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。

●ストレッチ&バランスボールクラブ●

日時

毎週水曜日 10:00～12:00

会場

平和台体育館

対象

18歳以上

定員

20名

費用

3,500円/月

問合せ

SSC平和台 TEL:5921-7800

柔軟性、体幹トレーニング、シェイプアップに最適！お子様連れの参加もOKです！

●きれいになるパワーヨガ●

日時

毎週木曜日 9:20～10:40

会場

平和台体育館

●初心者スポーツ教室・少年少女体操●

対象

18歳以上の女性

定員

15名

費用

4,000円/月(別途年会費あり)

問合せ

SSC平和台 TEL:5921-7800

体を動かし、心身ともにリフレッシュしたい方へ！

●貯筋体操教室●

日時

毎週木曜日 14:10～15:40

会場

大泉学園町体育館

対象

どなたでも

定員

20名

費用

4,950円/月

問合せ

SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691

●シニアこそ貯筋&脳トレ●

日時

毎週金曜日 14:00～15:30

会場

桜台体育館

対象

概ね60歳以上

定員

17名

費用

3,000円/月
1,000円/回(ビクター) (入会金3,500円)

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力、気力づくり！

●オンライン・ヨガ教室●

日時

毎月第2・4金曜日 20:00～21:00

会場

ご自宅

対象

どなたでも

費用

7,260円/3か月

問合せ

SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691

●ピーターパンクラブ●

日時

毎週土曜日(第2土曜日を除く) 10:00～11:00

会場

総合体育館

対象

3歳～小学生

定員

20名

費用

2,500円/月(入会金1,000円 年会費2,000円)

問合せ

SSC谷原アルファ TEL:3997-2500

遊びながら身体能力を鍛えます。マット、ボール、ラダーなどを使ってコーディネーショントレーニングをします。

●健康フラダンス教室●

日時

毎週火曜日 9:30～11:00

会場

光が丘体育館

対象

18歳以上

定員

40名

費用

3,500円/月(入会金1,000円)

問合せ

SSC光が丘 TEL:090-4745-8498(太田)

初心者からのフラダンス教室です。

●よさこい倶楽部「華鼓舞はなこまい」●

日時

毎週火曜日 18:00～20:00

会場

平和台体育館

対象

小中学生と保護者ペア、18歳以上

定員

20名

費用

3,500円/月(別途年会費あり)

●健康フラダンス教室●

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！

●①キッズ・チアダンス/②チアダンス・チームLuna●

日時

①毎週土曜日 9:30～11:50
②毎週火曜日 18:45～20:45

会場

①光が丘体育館 ②光が丘第二中学校ほか

対象

①5歳(来年4月に小学校入学予定のお子さん)～小学生
②小中学生

定員

各30名

費用

①3,000円/月 ②4,000円/月
(入会金1,000円、年会費2,500円)

●健康フラダンス教室●

問合せ

SSC光が丘 TEL:090-1765-2482(大熊)

初めての方、大歓迎！チアダンスの基礎の指導をします。/地域を代表するチアダンスチームの育成・指導を行っています。

●チアリーディング教室●

日時

毎週土曜日(原則第2土曜日を除く) 10:00～11:30

会場

中村南スポーツ交流センター

対象

小学生

定員

25名

費用

4,000円/月(入会金1,000円)

問合せ

SSC豊玉・中村 TEL:5848-9151

経験を積んだコーチが丁寧に指導しますので初心者でも安心して参加できます。一緒にチアリーディングを楽しみましょう。

●初心者スポーツ教室・スポーツ体験～楽しく体を動かそう～●

日時

10月4日～11月15日(11月1日を除く)
毎週土曜日(全6回) 18:00～20:00

会場

上石神井体育館

対象

どなたでも

費用

144円(保険料)

問合せ

スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

●エアートランポリン教室●

日時

毎週火曜日
①19:00～19:55 ②20:05～21:00

会場

桜台体育館

対象

6歳以上

定員

各18名

費用

1,000円/回(会員) 1,500円/回(ビクター)
(入会金4,000円(中学生以下3,000円))

問合せ

SSC桜台 TEL:090-1408-9900

体幹を鍛え基礎の前転からバク転まで。

●脳トレ!健康マージャン●

日時

毎週水曜日又は木曜日
①9:00～12:00 ②13:00～16:00
(開催時間に変更になる場合あり)

●初心者スポーツ教室・スポーツ体験～楽しく体を動かそう～●

会場

上石神井体育館

対象

18歳以上(初心者・初級者向け)

定員

各24名

費用

各500円/回

問合せ

SSC上石神井 TEL:3929-8100

全く初めての方、少しだけできる方も健康マージャンのルールで楽しく脳トレを！賑やかに交流しましょう。

●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

対象

小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

定員

25名

費用

500円/回(会員) 1,500円/回(ビクター)
(入会金4,000円(中学生以下3,000円))

問合せ

SSC桜台 TEL:090-1408-9900

楽しく体幹を鍛えよう！初めてでも安心！元全日本チャンピオンのインストラクターが基本から指導しています。

●ダブルダッチ教室●

日時

毎月第1・3・4・5土曜日 第2土曜日の翌日曜日
9:00～10:30

●初心者スポーツ教室・スポーツ体験～楽しく体を動かそう～●

会場

土曜日:桜台体育館 日曜日:桜台地区区民館 など

対象

概ね5歳以上

定員

20名

費用

3,000円/月(入会金3,000円)

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もう！

●日曜定例スポーツ●

日時

毎週日曜日 9:15～11:45
大会などで中止もあり

会場

上石神井体育館

対象

どなたでも(未就学児は保護者同伴)

定員

50名

費用

15歳以上(中学生を除く) 600円/回
中学生200円/回、小学生以下100円/回

問合せ

SSC上石神井 TEL:3929-8100

お一人で来ても大丈夫。練習相手もみつかります。ご家族でも楽しく参加できます。上履き持参。

選手へのインタビュー

原口 凌輔 選手



Q. デフサッカーの魅力を教えてください。

A. 音が聞こえないからこそ生まれる「静かな熱さ」がデフサッカーの魅力です。

ホイッスルも声も足音も聴こえない中アイコンタクトやジェスチャー、手話などで仲間と心を通わせてゴールを目指します。

選手同士の信頼、瞬時の判断を共有する集中力、そして見えない“つながり”がピッチに広がります。

ルールや環境が違うだけで、サッカーの面白さや迫力はそのまま。「人と人が本気で向き合うスポーツ」としての魅力が詰まっていると思います。「これが“伝え合う力”なんだな」と感じて頂けると思うので、ぜひ一度、試合を見に来て頂けたらと思います！

Q. これまでの競技生活で最も印象に残っている試合はありますか？

A. 2023年のデフサッカーW杯です。デフサッカー日本代表は史上初の世界大会でのメダル獲得、準優勝という成績を残しました。「世界一」という夢物語だったものが、手の届く現実的な目標に変わった瞬間でした。この試合をきっかけに、デフサッカーを取り巻く環境や世間の注目度も大きく変わったと実感しています。一方で、自分自身がこの決勝戦のピッチに立てなかった悔しさも強く残っており、次こそはピッチの中で結果を残すという思いが、今のモチベーションにもつながっています。

Q. 東京デフリンピックへの意気込みを教えてください。

A. 今大会は、開催国として迎えるだけでなく、100周年という記念すべき大会でもあります。そんな歴史的な舞台に選手として立てるかもしれないということを誇りに思うと同時に、大きな責任も感じています。

2023年のW杯準優勝、2024年のアジア大会優勝と、少しずつ「世界一」が現実的な目標に変わってきました。悔しさも味わいながら、支えてくださる方々と共に積み重ねてきたすべてを、この大会にぶつけたいと思っています。目指すのは、日本デフサッカー史上初の金メダル。

地元・日本で、歴史を塗り替える瞬間を自分たちの手でつかみたいです。この大会が、デフサッカーの魅力や「音がなくても心は通じ合える」ことの力強さを伝える機会になり、100年続いてきたデフスポーツの価値と希望を、次の世代へつなぐきっかけにもなるように。そんな思いでピッチに立ちたいです。

Q. みなさんへメッセージはありますか？

A. 地元・練馬で育ち、今こうしてデフサッカー日本代表としてプレーできているのは、これまで支えてくださった地域みなさんや、練馬区という環境のおかげだと強く感じています。正直ちょっと練馬愛強めです（笑）。

デフリンピックが日本で行われるこの機会に、少しでも多くの方に「デフスポーツって面白いかも！」と思ってもらえたら嬉しいです。

これからも感謝を胸に挑戦を続けていきますので、ぜひ応援のほどよろしく願いいたします！



山田 瑞恵 選手



Q. デフ卓球の魅力を教えてください。

A. デフ卓球は、音に頼らずボールの回転やスピードを目で読む集中力が求められます。

静かなイメージがあるかもしれませんが、実際は声やジェスチャーで盛り上がる熱さがあり、そのギャップも魅力です。

デフ卓球はまだ知らない方が多いと思いますが、音に頼らず視覚や

感覚でプレーするスピード感があります。細かいポイントではなく、まずは全体を見ても楽しんでいただけるはずです！

Q. シングルスとダブルス、それぞれの魅力や面白さを教えてください。

A. 卓球の魅力って、やっぱりスピード感とかラリーの速さ、それに相手との駆け引きかなって思います。シングルスは自分で全部組み立てる自由さと難しさがあって、ダブルスはパートナーとの息ピッタリさがすごく大事なんですよね。私は攻めて流れをつかむタイプで、自分のスタイルで勝てたときの気持ちよさがやっぱり一番の魅力です。

Q. これまでの競技生活で最も印象に残っている試合はありますか？

A. 初めての海外での試合で、環境に慣れていなかったり食べ物が合わなかったりと大変なこともありましたが、試合には影響しませんでした。海外の選手と対戦してみて、想像以上にボールの回転やパワーがすごく驚きました。

また、ダブルスでは日本同士は仲良くコミュニケーションを取りながら戦えることを誇りに思います。一方で、海外のペア同士が試合中に言い合いをしている場面もあり、それも印象的でした。

Q. 競技をするうえで工夫している点はありますか？

A. 真剣な顔をしていると、色々考えすぎてパニックになっちゃう気がします。だから、あえて笑うようにして気持ちを落ち着かせるようにしていて、そうすると調子も上がりやすい気がします。

Q. デフリンピックの選手に選ばれたときの心境を教えてください。

A. 高校3年生の時に選ばれて、すごく嬉しかった反面、不安も大きかったです。2012年の東京世界大会を観に行ったときに『次は絶対ここに出たい！』と思っていたので、その夢が叶って、仲間と一緒に出られることが本当に嬉しかったです。

Q. 東京デフリンピックの意気込みを教えてください。

A. 東京デフリンピックでは、得意の攻めをしっかり出して試合の流れをつかみたいです。日本開催という特別な舞台なので、楽しみながら全力でプレーして、これまでの練習の成果を出したいと思います。

Q. みなさんへメッセージはありますか？

A. いつも温かい応援ありがとうございます。これからも練馬区の代表として、皆さんの期待に応えられるよう全力で頑張ります。応援よろしくお願いします！



スポーツ関係4団体の紹介

公益社団法人練馬区スポーツ協会

☎：5393-5420

HP：http://nerima-sports.jp



ねりまSSC (総合型地域スポーツクラブ)

SSC大泉 SSC上石神井 SSC桜台

SSC豊玉・中村 SSC光が丘

SSC平和台 SSC谷原

ねりまSSCホームページ▶



練馬区レクリエーション協会

練馬区グラウンド・ゴルフ協会／練馬区ターゲットバードゴルフ協会／日本ティーボール協会練馬区連盟／ねりまラケットテニス協会／練馬区四半的連盟／練馬区インディアカ協会／練馬区ウォークラリー研究会／日本スポーツスタッキング協会
練馬区レクリエーション協会事務局 ☎：090-3517-2021 (庄司)

練馬区スポーツ推進委員会

私たちスポーツ推進委員会は、より多くの区民の皆様にスポーツを楽しんでいただけるよう、きっかけを作る活動をしています。

事務局：スポーツ振興課振興係 ☎：5984-1948

