

# ねりすぽ

第六号

今号の主な記事

- ねりスポ\*レク情報提供ネット(1面)
- Let's Sports(2面・3面)
- ソチ五輪で戦った!練馬区のアスリート(4面)

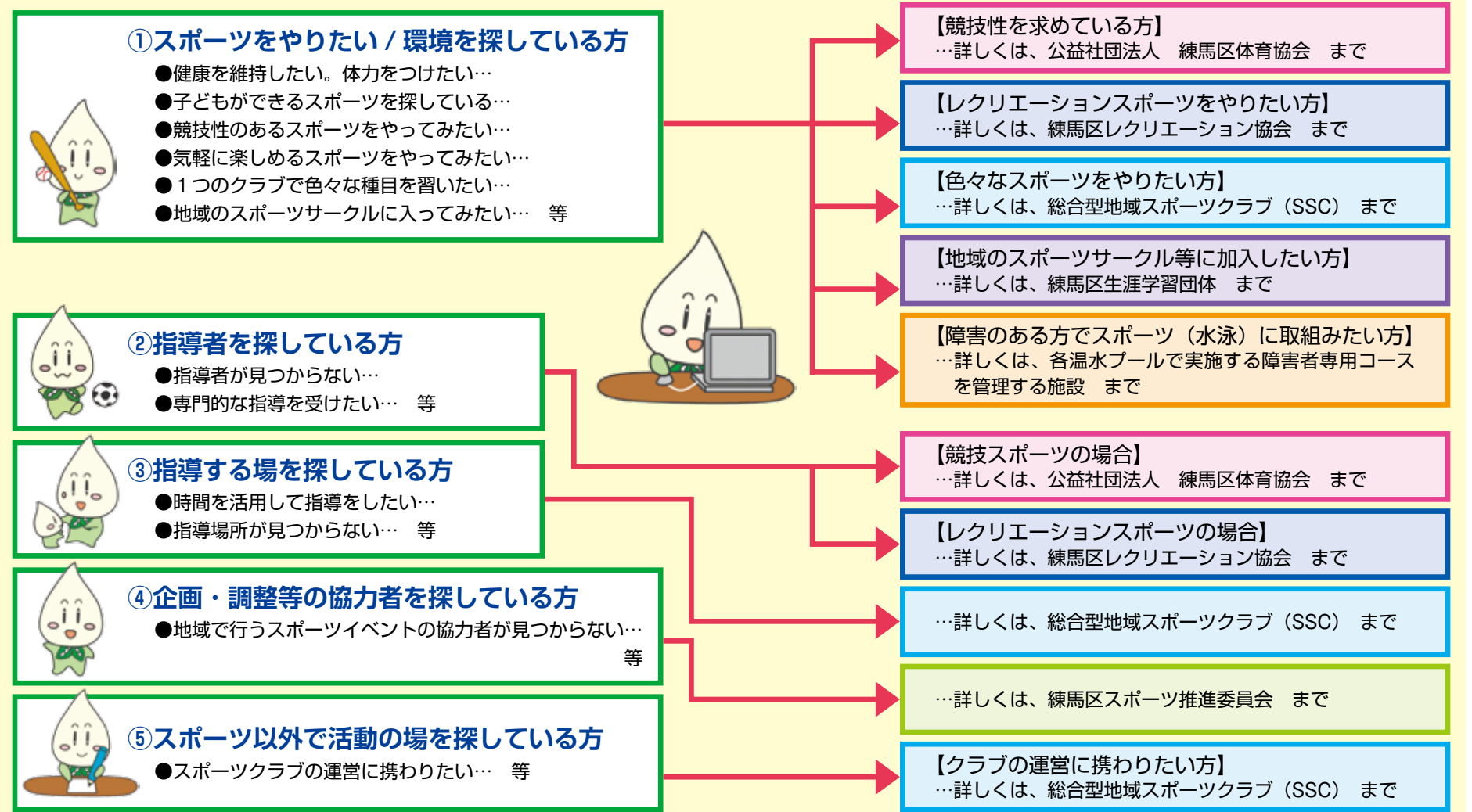
発行:練馬区地域文化部スポーツ振興課  
TEL:5984-1948  
編集:練馬区スポーツ情報誌編集委員会

※無断転載を禁じます

## 地域のスポーツニーズの解決に!!

# ねりスポ\*レク情報提供ネット

ねりスポ・レク情報提供ネットは、区民の皆さんの様々なスポーツニーズに対応できる区内の団体を紹介し、区民の皆さんのスポーツ活動を通じた自己実現や生涯学習活動を支援するものです。スポーツの情報案内板としてご活用ください。



**利用上の注意**

ねりスポ・レク情報提供ネットを利用する際は、下記の点に気を付けて有効に活用ください。

- 上記のカテゴリーの該当する部分より、団体に直接連絡をしてください。※参加には、下記の団体に加盟していただく場合もございます。あらかじめご了承ください。
- 活動の詳細は、各団体によって異なります。団体の提示内容と、皆様との条件があえば求めている人材や活動の場の提示が可能になります。
- 必ずしも(スポーツをやりたい・できる環境/スポーツ指導者/スポーツの指導場所/スポーツイベントの企画・調整等の協力者/スポーツ以外の活動の紹介)の確保を約束するものではありません。

**■ 公益社団法人 練馬区体育協会**  
☎: 5393-5420  
紹介:公益社団法人練馬区体育協会は、練馬区における体育・スポーツの振興を目的とした事業を行ない、区民の体力向上を図り、スポーツ精神を養い、もって区民の心身の健全な発展と明るく豊かな生活の形成に寄与することを目的に活動しています。加盟するスポーツ団体は、35 団体。スポーツ少年団は、16 団体の加盟があります。※詳細は、練馬区体育協会ホームページ (<http://www.nerima-sports.jp/>) をご覧ください。か、上記の事務局に直接お問合せください。

**■ 練馬区スポーツ推進委員会**  
窓口:練馬区役所スポーツ振興課振興係 ☎:5984-1948 (平日9時~17時)  
紹介:国が定めた「スポーツ基本法」にもとづき、区長から委嘱された非常勤の職員です。スポーツ推進委員は、地域のスポーツ振興のための事業の連絡調整役として、区民と区の橋渡しを行い、区と協力しながら地域で活躍しています。地域のスポーツに関する相談等お気軽にお問合せください。

**■ 練馬区生涯学習団体**  
窓口:練馬区役所スポーツ振興課振興係 ☎:5984-1948 (平日9時~17時)  
区内には区民が自主的に学習文化・スポーツ活動を進めている団体やサークルがたくさんあります。生涯学習団体届出制度は、これらの団体やサークルの活動が活発化するように、団体情報を取り纏め名簿を公開しています。届出団体の名簿を公開することで、「活動を広げたい」「仲間を増やしたい」と思っている団体の皆さんと様々な学習・スポーツをやってみようと思っっている方を結び付け、団体の活動を促進するものです。なお、生涯学習団体の団体情報(活動種目や連絡先等)は、「生涯学習団体届出名簿一覧表」で確認することができます。「生涯学習団体届出名簿一覧表」は、練馬区役所内の文化・生涯学習課、スポーツ振興課、区民情報ひろば、または、生涯学習センター、生涯学習センター分館、各青少年館、練馬区立美術館、学校教育支援センター、石神井公園区民交流センター、区立体育館(三原台温水プール、中村南スポーツ交流センターを含む)、石神井公園ふるさと文化館、区立図書館、区ホームページ(なお、区ホームページで公開している団体情報は個人情報削除しています。)で公開されています。

**■ 練馬区レクリエーション協会**  
事務局: 亀田 ☎: 3925-2721

○インディアカ協会	担当: 牧	☎: 3577-4058
○グラウンド・ゴルフ協会	担当: 下間	☎: 6763-3260
○スポーツチャンバラ協会	担当: 上田	☎: 3867-5754
○ターゲットバードゴルフ協会	担当: 小野塚	☎: 3934-5289
○ティーボール協会練馬区連盟	担当: 大木	☎: 3922-9586
○ウォークラリー研究会	担当: 結城	☎: 3925-8891

紹介:練馬区レクリエーション協会には、6 種類のスポーツの団体が加盟し、「いつでも・どこでも・だれでも」できるレクリエーションスポーツを推進しています。

**■ 総合型地域スポーツクラブ (SSC)**

○NPO 法人 SSC 谷原	☎: 3997-2500
○NPO 法人 SSC 桜台	☎: 070-5376-2803
○NPO 法人 SSC 上石神井	☎: 3929-8100 (月・水・金各3時迄)
○NPO 法人 SSC 平和台	☎: 5921-7800
○NPO 法人 SSC 光が丘	☎: 5968-1600 (常時留守番☎)
○NPO 法人 SSC 大泉	☎: 3921-1300
○NPO 法人 SSC クラブブラッツ	☎: 5848-9151

紹介:総合型地域スポーツクラブ(練馬区では、「SSC」と言っています。)は、地域の方が中心となって運営しているクラブです。練馬区では、現在7つのSSCが区立体育館を拠点にそれぞれ事務局を置き、会員制で自ら運営を行っています。誰でも会員になることができ、それぞれの体力や年齢・技術・興味・目的などに応じて複数のスポーツ・文化活動を行うことができます。クラブ活動についての詳細は、ねりまSSCホームページ (<http://www.nerimassc.gr.jp/>) をご覧ください。か、上記の各SSC事務局に直接お問合せください。

**■ 障害のある方がスポーツ(水泳)を楽しみたい場合は、区立の各温水プールで実施している障害者専用コースをご利用ください。**

心身に障害のある方に安心して水泳を楽しんでいただけるよう、障害者専用コースを設けています。水泳スタッフが安全管理を行い、目的・年齢の異なる多くの方が水に親しんでいます。

※利用を希望される方は、事前に登録が必要となります。詳しくは、下記の連絡先までご連絡ください。

○上石神井体育館温水プール	毎週木曜 17:30 ~ 19:30	☎: 5991-6601
○平和台体育館温水プール	毎週水曜 17:30 ~ 19:30	☎: 5920-3411
○大泉学園町体育館温水プール	毎週火曜 17:30 ~ 19:30	☎: 5905-1161
○光が丘体育館温水プール	毎週金曜 17:00 ~ 19:00	☎: 5383-6611
○三原台温水プール	第二月曜を除く毎週月曜 17:30 ~ 19:30	☎: 3924-8861
○中村南スポーツ交流センター温水プール	毎週火曜 17:00 ~ 19:00	☎: 3970-9651

※料金は無料。祝日と重なる場合はお休みです。



# Let's Sports

・・・気軽に楽しめる一日体験型イベント・・・

## 4月

### ●ターゲットバードゴルフ春季大会

日時 平成26年4月19日(土) 10:00～  
会場 練馬総合運動場 少年野球場  
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

### ●ホワイエ春季 ソフトバレーボール大会

日時 平成26年4月20日(日) 9:30～20:00  
会場 上石神井体育館 競技場  
対象 中学生以上 4人以上のチームで参加  
費用 1チーム2,500円  
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100  
(月水金各3時迄)・FAX:24時間  
男子の部・混合の部・女子の部 1日たっぷり楽しめます。

## 7月

### ●ビーチボールバレー交流会

日時 平成26年7月5日(土)  
会場 総合体育館 競技場  
対象 小学生チーム 中学生～成人チーム  
費用 1チーム2,000円  
問合せ SSC谷原 TEL:3997-2500  
ビーチボールバレーのリーグ戦

### ●SSC平和台クラブまつり

日時 平成26年7月6日(日) 10:00～15:00  
会場 平和台体育館  
対象 幼児～一般  
費用 無料  
問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800  
ニューススポーツ体験、クラブ発表、教室体験、模擬店他お楽しみがたくさん!

### ●ソフトバレーボール大会

日時 平成26年7月27日(日)  
会場 光が丘体育館  
対象 16歳以上男女 部門で年齢制限あり、募集要項にて確認  
費用 1チーム4,000円(保険料含む)  
問合せ 公益社団法人練馬区体育協会  
TEL:5393-5420

## 5月

### ●こどもスポーツまつり

日時 平成26年5月6日(火・祝) 9:00～12:00  
会場 上石神井体育館 競技場  
対象 中学生以下の子ども(未就学児は保護者同伴)と保護者の方  
費用 子どもは無料(保護者100円/人)  
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100  
(月水金各3時迄)・FAX:24時間  
ラケットテニス・トランポリン・シャッフルボード・マットの山などで楽しくからだを動かしましょう。

### ●若葉アリーナコンサート

日時 平成26年5月18日(日) 13:00～15:00  
会場 大泉学園町体育館 アリーナ  
対象 どなたでも  
費用 500円(SSC大泉会員・中学生以下は無料)  
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300  
プロの演奏家による本格的クラシックコンサート

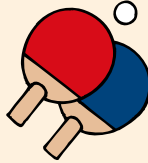
### ●バスケットフェスティバル平和台

日時 平成26年5月25日(日) 10:00～15:00  
会場 平和台体育館  
対象 幼児～一般  
費用 無料  
問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800  
JBA&ゼビオ&SSC平和台コラボのバスケットボール祭り。ゲームスタンプラリー、5vs5エンジョイ試合、テーピング教室他講習会あり。

## 9月

### ●親睦ダブルス卓球大会

日時 平成26年9月14日(日) 9:30～16:00  
会場 上石神井体育館 競技場(地下1階)  
対象 18歳以上 どなたでも  
費用 800円/1人  
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100  
(月水金各3時迄)・FAX:24時間  
参加者の親睦を図るため、当日抽選でチーム分け・ペアを決めます。



## 6月

### ●ジュニアバレーボール交流大会 アルファ杯

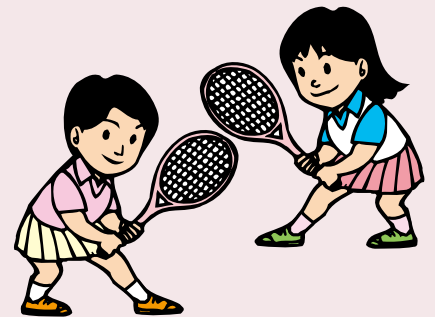
日時 平成26年6月1日(日)  
会場 総合体育館 競技場  
対象 女子小中学生  
費用 1チーム2,000円  
問合せ SSC谷原 TEL:3997-2500  
6人制バレーボール 小学生リーグ 中学生リーグ



## 10月

### ●第12回オープンテニス大会女子 ダブルス

日時 平成26年10月1日(水) 9:00～17:00  
会場 土支田庭球場  
対象 16歳以上女子  
費用 1組4,000円(保険料含む)  
問合せ 公益社団法人練馬区体育協会  
TEL:5393-5420



## 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 区内在住の方  
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。

#### ●バスケット教室

日時 毎週木曜日 16:00～18:00(1・2部) 会場 大泉学園町体育館 アリーナ 対象 小学生～中学生 定員 各部 30名 費用 お問合せください。  
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300 バスケットの技術を学びながら、協調性やチャレンジ精神を高めていきます。

#### ●土支田テニス教室

日時 毎週土曜日 9:00～11:00 会場 土支田庭球場 対象 18歳以上の男女 定員 30名  
費用 お問合せください。  
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300 無料で1回体験入会ができます。

#### ●フットサル教室

日時 毎週木曜日 18:15～21:00(1・2部) 会場 大泉学園町体育館 アリーナ 対象 小学生～中学生 定員 各部 30名 費用 お問合せください。  
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300 基礎をしっかり習得し、技術を高めていきます。

#### ●バドミントンジュニアクラブ

日時 毎週土曜日 19:00～21:00 会場 開進第一小学校 対象 小学4年生～高校生  
定員各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 部活の友達に差をつけよう!

#### ●ジュニアフットサル教室

日時 毎週土曜日 9:30～11:45 会場 上石神井体育館 競技場(年3回ほど近隣小学校会場) 対象 小学生(幼児は保護者と一緒に参加可) 定員 35名 費用 3,000円/月  
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(月水金各3時迄)・FAX:24時間 体育館でボールと友達になろう。転んでも大丈夫。フットサルのボールは貸し出します。

#### ●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来てください。

#### ●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

### 体操

#### ●シニア体操教室

日時 毎週金曜日 10:00～11:30 会場 総合体育館 2階剣道場 対象 どなたでも可  
定員 各回30名 費用 500円/回(保険料含む)  
問合せ 公益社団法人練馬区体育協会 TEL:5393-5420

#### ●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!

#### ●健康体操

日時 毎週月曜日 10:00～12:00(第2月曜日除く) 会場 桜台体育館武道場  
対象 区内在住・在勤の方 定員 30名 費用 2,000円/月  
問合せ SSC桜台 TEL:070-5376-2803 初めての方歓迎!和気あいあいとしたクラブです。健康維持・促進・運動を始めたい方、簡単なリズム体操・ストレッチで気分も爽快。

#### ●幼児・小学体操教室

日時 毎週金曜日 16:00～18:00(1・2部) 会場 大泉学園町体育館 アリーナ  
対象 幼児・小学生 定員 30名 費用 お問合せください。  
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300 跳び箱、マット運動など様々な動きを通して運動能力を高めていきます。

#### ●トランポリン教室

日時 6月10・17・24日(火) 会場 総合体育館 競技場 対象 成人  
定員 20名 費用 2,000円  
問合せ SSC谷原 TEL:3997-2500 初めて跳ぶ方大歓迎。意外な発見がたくさんあります。是非この機会に!

#### ●ゴムバンドヨガ教室

日時 毎週木曜日 9:20～10:20 会場 大泉学園町体育館 第一武道場 対象 大人の方  
定員 30名 費用 お問合せください。



## 各種教室等のお知らせ

### 体操

問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300** 軸を意識した姿勢作りを目標にしています。  
●**シニア世代をいきいきと健康体操教室**  
日時 バランス教室：毎月第1・3月曜日 13:00～ ストレッチ：第2・4火曜日 10:00～  
痛み予防：毎月第4月曜日 12:30～ **会場** 上石神井体育館 競技場  
**対象** 練馬区民と近隣(杉並・武蔵野・西東京市・板橋)の方 **定員** 35名(先着順)  
**費用** 500円/1人  
問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100 (月水金各3時迄)・FAX:24時間** 50歳から始めましょう！運動習慣は転倒予防や肩・腰・膝の痛み予防・認知症予防にも効果的です。  
●**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 毎週木曜日 11:00～12:10 **会場** 平和台体育館会議室  
**対象** 女性一般 **定員** 各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。  
●**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 毎週木曜日 9:30～10:40 **会場** 平和台体育館会議室  
**対象** 女性一般 **定員** 各30名 **費用** 3,000円/月(別途、年会費あり)

### 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。  
●**ヒップホップダンス**  
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** 30名  
**費用** 2,500円/月(入会金2,000円)  
問合せ **SSC桜台 TEL:070-5376-2803** 初めての方でも大丈夫！プロのダンサーによる指導で、楽しく練習しています。  
●**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なっています。  
●**チアリーダーイング教室**  
日時 毎週水曜日 16:00～18:00(1・2部) **会場** 大泉学園町体育館 第二武道場  
**対象** 小学生～中学生 **定員** 各部30名 **費用** お問合せください。  
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300** アメリカンスタイルチアを追求しながら協力・思いやり・責任感などの心の育成も図っていきます。  
●**フラダンス教室**  
日時 毎週木曜日 10:40～11:40 **会場** 大泉学園町体育館 第一武道場 **対象** 成人女性

### 武道

●**太極拳教室**  
日時 毎週月曜日 10:40～11:40 **会場** 大泉学園町体育館 第二武道場 **対象** 大人の方  
**定員** 30名 **費用** お問合せください。  
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300** 初めての方でも大丈夫！健康太極拳24式を学んでいきます。  
●**空手教室**  
日時 毎週月曜日 19:00～21:00 **会場** 大泉学園町体育館 アリーナ **対象** 幼児～大人  
**定員** 30名 **費用** お問合せください。  
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300** 初めての方でも大丈夫！基本的な型と礼儀を学びます。  
●**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 第二武道場(地下1階)  
**対象** 練馬区民と近隣(杉並・武蔵野・西東京市・板橋)の方 **定員** 25名 **費用** 小・中学生2,000円/月 高校生以上3,000円/月  
問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100 (月水金各3時迄)・FAX:24時間** 初めての方は無料体験できます。基本から、昇級・昇段試験前に練習を増やしたい大人の方もどうぞ。  
●**ジュニアレスリング谷原倶楽部**  
日時 毎週土曜日 13:00～15:00 毎週火曜日 16:00～18:00 **会場** 総合体育館 剣道場  
**対象** 3歳～中学生 **定員** 30名 **費用** 2,500円/月  
問合せ **SSC谷原 TEL:3997-2500** こどもの身体機能向上を目的とし、マット運動などを中心に行います。

### 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！  
●**水泳教室**  
日時 毎週土曜日 9:00～18:00(1～9部) **会場** 大泉学園町体育館 プール  
**対象** 幼児～中学生 **定員** 各部50名 **費用** お問合せください。  
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300** 水慣れから泳げる班まで泳力別に分かれて、水を楽しみながら泳力を高めていきます。  
●**水中ウォーキング教室**  
日時 毎週月曜日 11:00～13:00 **会場** 大泉学園町体育館 プール **対象** 大人の方  
**定員** 30名 **費用** お問合せください。  
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300** 体の負荷も少なく運動できます。プールで健康作りをしませんか。  
●**キッズ水泳クラブ**  
日時 毎週木曜日 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 TEL:3997-2500** ママと二人でリフレッシュ!! 入園後キッズ水泳教室に優先的に入会できます。  
●**アクア&スイム**  
日時 毎週木曜日 11:15～12:45 **会場** 三原台温水プール **対象** 成人 **定員** 30名  
**費用** 400円～/回  
問合せ **SSC谷原 TEL:3997-2500**  
●**SSC平和台スイミングクラブ(水中体操/スイム)**  
日時 毎週金曜日 9:30～11:00 **会場** 平和台体育館温水プール **対象** 一般  
**定員** 水中体操、スイム 各20名 **費用** 2,000円/月(別途、年会費あり)  
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800** ひざ痛、腰痛のある方に最適な水中体操クラスとストレス、メタボ解消、そして楽に泳ぐことをアドバイスするスイムクラス。  
●**水中ウォーク教室**  
日時 毎週木曜日 11:00～12:30 土曜日 13:00～14:30 **会場** 上石神井体育館温水プール(地下2階) **対象** 練馬区民と近隣(杉並・武蔵野・西東京市・板橋)の方

### その他

●**ダブルダッチ**  
日時 第1・3・4土曜日、第2土曜日の翌日曜日 ビジター 9:15～10:45 メンバー 9:15～12:00 **会場** 土曜日：桜台体育館2階アリーナ 日曜日：桜台地区区民館等  
**対象** 5歳～大人 **定員** 30名(先着順) **費用** ビジター 500円/1回 メンバー 2,500円/月(入会金：2,000円)  
問合せ **SSC桜台 TEL:070-5376-2803** 2本の縄を使った縄跳び。体力・リズム感だけでなく表現力やチームワークも養います。トップアスリートが指導し、大会や各種イベントにも参加しています。  
●**ターゲットバードゴルフ初心者体験会**  
日時 平成26年5月17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**定員** 20名 **費用** 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** アウトドア、フルショット、気持ちよく楽しいです。  
●**スラックライン**  
日時 4月～9月 第1・3・4土曜日 全16回 10:00～12:00 **会場** 桜台体育館2階アリーナ **対象** 5歳以上 **定員** 15名(申し込み順) **費用** 500円/1回 6,000円/16回  
問合せ **SSC桜台 TEL:070-5376-2803** ジャパンオープン男子優勝：我妻吉信氏・女子優勝：福田恭巳他指導！バランス感覚を養い、ラインに乗るだけで汗が出るほど、美容と健康にも最適。子どもから大人まで楽しめます。  
●**ノルディックウォーキング**  
日時 毎月第2土曜日 9:30～12:00 **会場** 区内近郊 **対象** 18歳以上 **定員** 15名(申し込み順) **費用** 500円 レンタルポール費：500円  
問合せ **SSC桜台 TEL:070-5376-2803** 2本のポールを使って歩くスポーツです。高齢の方も安全に安心して歩くことができます。体力に合わせて約5Kくらいの風景・史跡を見ながら

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。

問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800** ボディ(身体)とメンタル(精神)を整えるパワーヨーガ。  
●**初心者教室親子体操**  
日時 (a)5月11日～6月22日 ※5月25日除く (b)9月7日～10月12日 毎週日曜日10:00～11:30 **会場** (a)上石神井体育館 (b)桜台体育館 **対象** 区内在住の4歳～就学前と保護者 **定員** 25組50名  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●**初心者教室健やか体操**  
日時 5月23日～6月27日 毎週金曜日 13:30～15:00 **会場** 平和台体育館 **対象** 区内在住の60歳以上 **定員** 30名  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●**初心者教室少年少女体操**  
日時 5月31日～7月12日(7月5日除く) 毎週土曜日 (a)13:45～15:10 (b)15:20～16:45 **会場** 総合体育館 **対象** 区内在住在学の小学生 **定員** 各80名  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**

**定員** 30名 **費用** お問合せください。  
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300** 初心者の方でも大丈夫！基本的な体の動きを体得していきます。  
●**よさこいクラブ「華鼓舞」**  
日時 毎週火曜日 19:00～21:00 **会場** 平和台体育館会議室 **対象** 小学生～一般  
**定員** 30名 **費用** 2,500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「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** ベテランフラ講師による本場のフラ。お子様連れOK。  
●**バトントワリング**  
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 **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。  
●**初心者教室エアロビックダンス**  
日時 5月9日～6月13日 毎週金曜日 19:00～21:00 **会場** 光が丘体育館 **対象** 区内在住在勤在学の方 **定員** 100名  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**

●**初心者教室剣道**  
日時 6月1日～7月13日 毎週日曜日(6月15日除く) 13:30～15:30 **会場** 総合体育館  
**対象** 区内在住在勤在学の小学生以上 **定員** 50名  
問合せ **剣道連盟 TEL:5387-5095**  
●**初心者教室柔道**  
日時 9月13日～10月18日 毎週土曜日 16:00～18:00 **会場** 総合体育館 **対象** 区内在住在学の小中学生  
問合せ **柔道会 TEL:3924-1145**  
●**初心者教室空手道**  
日時 9月6日～10月11日 毎週土曜日 16:00～18:00 **会場** 上石神井体育館  
**対象** 区内在住在勤在学の小学生以上 **定員** 20名  
問合せ **空手道連盟 TEL:3203-0825**  
●**初心者教室なぎなた**  
日時 6月13日～7月4日 毎週金曜日 10:00～12:00 **会場** 桜台体育館 **対象** 区内在住在勤在学の方 **定員** 20名  
問合せ **なぎなた連盟 TEL:5879-6022**  
●**初心者教室弓道**  
日時 (a)5月8日～6月12日 10:00～12:00 (b)7月31日～9月4日 19:00～21:00 ともに毎週木曜日 **会場** 総合体育館 **対象** 区内在住在勤在学の方 **定員** 各30名  
問合せ **弓道連盟 TEL:3932-0632**

**定員** 25名 **費用** 5,000円(1期10回教室)  
問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100 (月水金各3時迄)・FAX:24時間** 泳げない方もプールに通ってみませんか？  
●**初心者教室水泳**  
日時 9月18日～11月27日 毎週水曜日 (a)10:00～12:00 (b)13:00～15:00 (c)15:30～17:30 **会場** 上石神井体育館 **対象** (a)60歳未満の女性 (b)60歳以上の方 (c)幼児、小学生 ※いずれも区内在住在勤在学の方 **定員** (a)(b)各50名 (c)各45名  
問合せ **水泳連盟 TEL:3928-3505**  
●**初心者教室喘息児水泳**  
日時 9月11日～11月27日(9月1・8・15日、10月13日、11月3・10・24、12月8日除く) 毎週水曜日 (b)9月1日～12月22日 毎週月曜日 いずれも15:30～17:30  
**会場** (a)平和台体育館 (b)大泉学園町体育館 **対象** 区内在住在学の4歳～小4までの喘息児 **定員** 各55名  
問合せ **水泳連盟 TEL:3928-3505**  
●**初心者教室アクアエクササイズ**  
日時 9月22日～11月17日 毎週月曜日(10月13日、11月3・10日除く) 19:30～21:30 **会場** 三原台温水プール **対象** 区内在住在勤在学の方 **定員** 80名  
問合せ **水泳連盟 TEL:3928-3505**  
●**ワンポイント水泳指導①**  
日時 4～5月、10月～平成27年3月 (a)月曜日9:00～11:00 (b)火曜日9:00～11:00 (c)火曜日11:00～13:00 (d)水曜日9:00～11:00 (e)金曜日9:00～11:00 (f)金曜日11:00～13:00 **会場** (a)(b)大泉学園町体育館 (b)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 **対象** 区内在住在勤在学の方  
問合せ **当日申込、直接各体育館プール担当指導員へ**  
●**ワンポイント水泳指導②**  
日時 6・9月 (a)月曜日19:30～21:30 (b)火曜日19:30～21:30 (c)水曜日19:00～21:00 (d)水曜日19:30～21:30 (e)木曜日19:30～21:30 (f)金曜日19:00～21:00 **会場** (a)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 **対象** 区内在住在勤在学の方  
問合せ **当日申込、直接各体育館プール担当指導員へ**

ノルディックウォーキングを楽しみます。  
●**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 会議室等 **対象** 高齢者  
**定員** 30名 **費用** 無料  
問合せ **SSC谷原 TEL:3997-2500** 介護予防の知識を習得しながら簡単な体操や、脳トレ、ニュースポーツなどを行います。  
●**日曜定例スポーツ(ソフバ・ビボバ・卓球 など)**  
日時 毎週日曜日 9:15～11:45 (5、6月は12:30～15:00) **会場** 上石神井体育館競技場(地下1階) **対象** どなたでも **定員** 70名(当日申し込み先着順) **費用** お問合せください。  
問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100 (月水金各3時迄)・FAX:24時間** お一人様大歓迎！(運動靴&タオル持参・動き易い服装で)  
●**初心者教室健康ジョギング**  
日時 8月31日、9月7・21日、10月5日、11月9・30日 日曜日 9:45～12:00  
**会場** 練馬総合運動場 **対象** 区内在住在勤在学の方 **定員** 各40名  
問合せ **公益社団法人練馬区体育協会 TEL:5393-5420**  
●**初心者教室ジュニア陸上**  
日時 8月31日、9月7・21日、10月5日、11月9・30日 日曜日 9:45～12:00  
**会場** 練馬総合運動場 **対象** 区内在住在勤在学の小中学生 **定員** 各40名  
問合せ **公益社団法人練馬区体育協会 TEL:5393-5420**  
●**初心者教室アイススケート**  
日時 9月7日～9月21日 毎週日曜日 12:30～14:30 **会場** シチズンアイススケート  
**対象** 区内在住在学の小学生以上 **定員** 80名  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**



# ソチ五輪で戦った！ 練馬区のアスリート



高尾 千穂選手

## プロフィール

- 名前 高尾 千穂 (たかお ちほ)
- 生年月日 1984年2月20日 (30歳)
- 身長 169cm
- 体重 54kg
- 出身地 東京都練馬区  
(現住所・埼玉県所沢市)
- 最終学歴 早稲田大学 人間科学部卒業
- 特技 英会話 TOEIC スコア 900  
(幼少期はアメリカ在住)
- 趣味 自転車 (ピスト、ロードバイク)  
音楽鑑賞、読書、料理
- ホームゲレンデ 群馬県 スノーパーク  
尾瀬戸倉

20歳の時に本格的にスキーをはじめ、フリースタイルスキーヤーとなる。平成24年3月に参戦したW杯で6位、第二戦で7位と日本人最高位を記録し、平成25年3月のW杯でも4位に輝いた。フリースタイルスキーの「スロープスタイル種目」が今年のソチオリンピックに採用され、日本代表選手として初出場を果たした。マイナー競技ゆえ認知度が低いが、このスポーツをもっと沢山の方に知ってもらい、地元出身選手として練馬区から発信し、地域で応援していただけたらとのことであった。

■ブログ  
<http://chihotakao.blog109.fc2.com/>

■フリースタイルスキーを体験したい方は  
下記「RIDERSTYLE.COM」をご覧ください。  
<http://riderstyle.com/index.html>

2月7日にソチにて開幕し、世界中を熱狂の渦に巻きこんだ第22回冬季オリンピック。今回のオリンピックでは「フリースタイルスキー (スロープスタイル)」が新たに正式競技種目として採用されました。この種目に日本代表として初の出場を果たしたのが、練馬区出身の高尾千穂選手です。怪我の影響により本来の実力を発揮できず、残念ながら決勝進出は果たせませんでしたが、最後までコースを滑り切った高尾選手の姿に感動をもらった方も多いのではないのでしょうか。今回はそんな高尾選手に、オリンピックの感想やスロープスタイルスキーへの想いについてインタビューさせていただきました。

Q1 オリンピックに出場された感想は？またソチの雰囲気はいかがでしたか？

私にとっては初めてのオリンピックだったのですが、とにかくすごい場所でした。各国が総力をあげて選手をサポートしている、選手にとってはこれ以上ない最高の環境で戦える舞台だと感じました。ソチの街もオリンピック色で街全体が熱狂に包まれていました。

Q2 試合直前はどのような気持ちでしたか？

試合前はとても緊張していました。自分がどれくらいのパフォーマンスを出せるかわからないことで不安になっていました。

Q3 痛む足をかばいつつ、最後まで滑り切られましたね。どのような想いがそうさせたのですか？

怪我をした時から、立って歩ける限り絶対にあきらめないと決めていました。あと純粹に選手としてコースの最後まで滑り切りたいという想いがありました。

Q4 試合後は何をしたいと思いましたか？

日本食をおなかいっぱい食べたいと思いました。

Q5 今回初めてフリースタイルスキースロープスタイル種目がオリンピック種目となりました。高尾さんが出場されたことにより今後日本でも注目度が上がることを期待されますか？

今回スキースロープスタイルでわたしが唯一の日本代表だったのですが、一人も日本人が出場しないのとするのでは大きく違うと思っていました。スキースロープがどんな種目かわからなくても、日本人が出場していることによって少しでもテレビをつけてみようと思って下さった方がいて、このスポーツを知るきっかけになったならば嬉しいです。

Q6 選手としてはいったん区切りをつけるとのことですが、今後はどのような形でフリースタイルスキーに関わっていくのですか？

今後は次のピョンチャンオリンピックを目指す選手たちのサポートや、選手たちだけでなくこのスポーツを始めたいと思う人たちのレッスンを行う指導者として活動していけたらと思っています。

Q7 どんな人がフリースタイルスキー競技に向いていると思いますか？

体を動かすのが好きな人なら誰でも向いていると思います。あとは好奇心が強い人。新しいことにどんどんチャレンジするのが好きな人はすぐに上達すると思います。

Q8 フリースタイルスキーの魅力は何ですか？

このスポーツはとても自由です。どんな技をやるか、どのアイテムを選択するかは選手の自由です。無数にある選択の中から自分だけのルーティンを組み立て自分という選手をコース上で表現できるのがこのスポーツの魅力だと思います。

Q9 高尾さんご自身はスキーを始めたのが大学生の時とのことですが、小さい頃からスキーを続けてきた他の選

手との差はどのように埋められたのですか？

基本的な滑走技術は幼いころからスキーをやってきた選手にはかなわないので、ひたすらジャンプに特化した練習をしてきました。あとは上手い選手の動画と自分の動画を見比べたり、その場で体を動かしてイメージトレーニングをしたりと、実際にスキーを履いて滑る時間以外も頭のなかで常に練習していました。

Q10 今後この種目に挑戦しようと思っている人に対するメッセージをお願いします。

このスポーツはまだまだ新しい競技なので、これから始めたいと思っている人にもチャンスがあります。またジャンプ台のサイズは大きいものから小さいものまでたくさんあり、競技だけでなくレジャーとしても楽しめるのでぜひ多くの方に始めてもらいたいです。レッスンも行っているのでも初めてのの方はぜひ活用してみてください。(興味のある方は左記ウェブサイトをご覧ください)

Q11 練馬区での思い出の場所はありますか？

練馬区役所の展望室です。高校生のころからなにかに悩んでいる時はここからの景色をみてリフレッシュしていました。

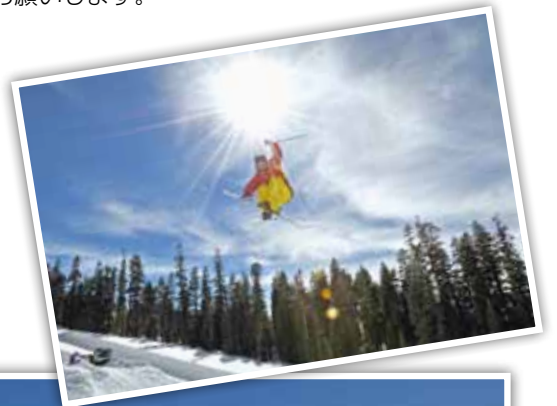
Q12 練馬区の好きなところは？

生まれも育ちも練馬区なので帰ってきただけで落ち着きます。都会すぎず田舎過ぎず、この絶妙な雰囲気が大好きです。あと関越道が近く、スキー場へのアクセスがとても便利です。

Q13 「ねりすぽ」を読んでいる区民の皆様へメッセージをお願いします。

わたしを育ててくれた練馬区、そして応援して下さった練馬区民の皆様本当にありがとうございました！

これからもバリバリスキーヤーとして活動していきますのでよろしくをお願いします。



## スポーツ豆知識

### 「肩甲骨のストレッチ」

肩甲骨とは、肩と腕をつなぐ役割を果たしている骨のことです。

肩は上下、左右など多様で大きな動きをします。

実は、普段運動をあまりしない人は肩を大きく動かすことがほとんどありません。しかし、動かさないと肩まわりの筋肉が固まってしまう。そうすると、腕を肩からスムーズに動かすことができず、肩コリの原因となってしまいます。そこで、今回は肩甲骨を動かすストレッチを紹介します。

1、肩を前に出す (腕を前に伸ばし、背中を丸める)。左右の肩甲骨が離れるのを感じる。…①

2、肩を後ろに引く (胸を張り、肩を背中中央に寄せる様にする)。…②

その他にも、肩を上下させる、肩を回すなど、簡単に出来るものばかりです。

普段から意識して肩甲骨を動かすようにして下さい。

また、歩くときや走る時には肘をしっかり後ろに引くことを意識すると、身体全体の動きもスムーズになります。

