

Sports for All
Sports Information
世田谷区スポーツのしおり

平成27年度

冬

73



スケートのことを考えているときが
いちばん“冴えている”時間です。

スピードスケート・
バンクーバーオリンピック日本代表

高木 美帆さん（日本体育大学）

このコートに会いたい 世田谷アスリート Interview

2016年度の新規参加者募集
**世田谷
ジュニアアカデミー**

スポーツ豆知識

冬も屋外で楽しく
スポーツするために



広報紙をもっと身近に

広報紙

アプリ配信しています。
詳細は目次をご覧ください。

**TAKE
FREE**

ご自由にお持ち
ください。

01 このヒトに会いたい 世田谷アスリート Interview スピードスケート・バンクーバーオリンピック日本代表

高木 美帆さん

スケートのことを考えているときがいちばん“冴えている”時間です。

03 いつでも気軽に enjoy sports !

Pick Up!!

- 6 総合運動場
- 8 大蔵第二運動場
- 10 千歳温水プール

12 世田谷ジュニアアカデミー

15 イベント & スポーツ教室

17 スポーツ豆知識 冬も屋外で楽しくスポーツするために

18 イベント・教室等の参加お申込み方法

19 読者アンケート & PRESENT

広報紙、教室・イベント情報をアプリ配信しています

公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団では、「i 広報紙」による広報紙、教室・イベント情報の配信を行っています。これによって、お仕事で忙しい方、またタブレットを持っているが難しくて使いきれしていない方も、いつでもどこでも、アプリで楽しくスポーツ・レクリエーション情報をご覧になることができます。



まずはダウンロード！



App Store・Google Playから「i 広報紙」を検索しダウンロード

お住まいの地域ほか簡単な設定をします

最新の広報紙が配信されます



※アプリ内に広告が表示されますが、その内容に公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団は一切責任を負いません。
※i 広報紙のダウンロードやインストール、利用することは無料ですが、それに伴う通信料は利用者負担となります。

お問い合わせ

公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団 TEL 03-3417-2811

※挿入されている広告、i 広報紙の利用やシステムについては、(株)ホープ (TEL 092-716-1404) にお問い合わせください。

アイディクラブ

協賛会員(個人)募集！

(公財)世田谷区スポーツ振興財団は、区民の方々が「いつでも」「どこでも」「だれでも」「いつまでも」身近な地域でスポーツに親しみ、楽しむことができる環境づくりに努めています。皆様から寄せられた会費は、次代を担う“青少年のスポーツ”事業をはじめとしたスポーツの普及・啓発事業に活用させていただきます。「スポーツの世田谷」に貢献してまいります。会員特典を利用し、健康で充実したスポーツライフをお楽しみください。



会費／協賛会員(個人会員) 1口 2,000円／年

会員特典／

①事業参加料の割引

会員割引対象の事業参加料を20%割引いたします。
※ただし、参加費が1万円を超える事業及びマラソン大会等を除きます。

②情報の提供

当財団が発行する「スポーツのしおり(Sports Information)」を年4回、ご自宅に郵送いたします。(毎年4月・7月・10月・1月発行予定)

会員期間／1年間。入会日(入金確認日)より翌年の入会月の末日まで。

その他／

●ご入会いただいた方には、後日、会員証・利用規約等を送付させていただきます。

●お預かりした個人情報の取り扱いについては、利用目的の範囲内で利用させていただきます。

スピードスケート・
バンクーバーオリンピック日本代表

高木 美帆さん

Miho Takagi



**スケートのことを考えているときが
いちばん“冴えている”時間です。**

オリンピックに次ぐ大会と位置付けられている「世界距離別スピードスケート選手権」のチームバシュートに出場し、日本初の金メダル獲得に大きく貢献した高木美帆（たかぎ みほ）さん。2010年のバンクーバーオリンピックには、日本スピードスケート史上最年少の15歳（中学3年）で代表選手として出場しています。現在、日本体育大学で学びながら、スピードスケート選手として、世界中のレースに出場している高木さんに、スケートの楽しさ等をうかがいました。

■気がつくスケート中心の生活に

——スケートを始めたきっかけは？

1998年の長野オリンピックのスピードスケートを見て、兄がスケートを始めたのですが、それを見て姉と私もスケートを始めました。末っ子だったせいか、いつも兄や姉の後をついて行って、同じことをしたかったようです。サッカーもダンスも同じような理由で始めました。

——スケートに決めた理由は？

中学まではサッカーにも打ち込んでいましたが、いつの間にかスケートが中心になっていました。

スケートでは、小学生の頃からレースで成績を残せていたこともあり、漠然とですが、サッカーよりも選手として伸びる可能性があると感じていました。ただ、そうは言っても、当時は、オリンピック出場等の明確な目標を決めていたわけではありませんでした。2010年のバンクーバーオリンピックに参加した当時は中学生でしたが、気が付くと熱気溢れるオリンピック会場にいたという感じでした。

——バンクーバーオリンピックの印象は？

海外のレースに参加したことはそれまでもありましたが、ジュニアチームでの参加だったので、年齢が近い選手ばかりでした。バンクーバーオリンピックで初めてシニア選手と行動をとともにしたので、いろいろと学ぶことがありました。1日の過ごし方やレースに向けての調整等、それまでの自分が考えたこともないことばかりで、驚いたことを覚えています。今、思い返すと不思議な経験でした。

■上手くできる方法を考えて、表現する

——種目の選び方は？

その種目が好きで選ぶというよりは、勝てる種目でレースに出たいというのが正確かも知れません。練習をやっているうちに、短距離が得意なのか、長距離に向いているのか等、それぞれの選手に向いている種目が自ずと分かってくるものです。ただ、スピードスケートの場合は、種目が違ってその違いは水泳のクロールと平泳ぎほどではありません。できるならば、すべての種目に出場して、勝ちたいというのは、スケート選手が共通して持つ秘めた野望だと思います。

——練習の際に心がけていることは？

これは小学生の頃に教わったのですが、闇雲に練習するのではなく、きちんと目的を考えて練習することを、今でも実践しています。これは、レースの期間中でも、オフシーズンでも同じです。

どうすれば思ったような滑りができるようになるのかをあれこれと考えるのですが、サッカーやダンスについて考えているときよりも、スケートについて考えているときのほうが、たくさんのアイデアを思いつきました。このことも、スケートを選んだ理由のひとつかもしれません。自分の考えたことを、練習やレースでうまく表現できたときは、嬉しいですね。

■頑張った分だけ、結果になる

——今のシーズンはレースが続きますね。

今日は1ヶ月半ぶりに登校しました（笑）。

スピードスケートは、今の季節に大会が集中しています。ひとつひとつのレースに集中しながらも、いちばん重要なレースに向けて、少しずつコンディションを整えていくという感じです。

日体大は大会への出場等についても配慮されているので、選手生活と学生生活を両立させるうえでとても助かっています。高校生までのときよりも、スケートに没頭できる環境だと実感しています。大学に来ているときは、勉強ももちろんですが、友人たちと過ごす時間を大切にしています。

——今後の目標は？

もちろん2018年の平昌^{ピョンチャン}オリンピックへの出場です。出場して、自分が満足できる結果を残すこと、そのためにやるべきことをやっていくこと、やりきることが当面の目標です。

スピードスケートは、寒いし、足も痛くなるスポーツです（笑）。でも、きちんと練習すれば、その結果が記録として残ります。ほかの選手に勝つのではなく、自己ベストをひたすら更新していくといった取り組み方もできます。

また、チームパシュートのように、チームで行う種目もあります。チームパシュートのときは、個人種目とは違った責任感や緊張感を感じます。

現状では、スピードスケートの競技者人口はそれほど多くありませんが、その分、世界の舞台で活躍するアスリートになれる確率が高くなります。ぜひ、スケートのスピード感を肌で感じて欲しいと思います。



● ● ● PROFILE

たかぎ みほ
高木 美帆さん（日本体育大学 体育学部 体育学科3年）
スピードスケート・バンクーバーオリンピック日本代表

1994年5月22日、北海道生まれ。日本体育大学在学中。兄と姉の影響で、5歳からスケートを始める。中学時代はサッカーにも取り組み、北海道選抜として、ナショナルトレセン女子U-15合宿にも参加している。スピードスケートでは2009年にオランダで開催されたジュニアワールドカップで中学新記録で優勝。同年のバンクーバーオリンピック代表選考会でも、中学新記録を達成して、代表に選抜された。2015年2月には、オランダで開催された世界距離別スピードスケート選手権で、菊池彩花、姉の高木菜那らとチームパシュートに参戦し、日本初の金メダルを獲得した。現在、ナショナルオールラウンド強化選手として、最も注目されている選手の一人である。

大蔵フィットネス教室（総合運動場）

- 参加費：コース型フィットネス教室 9000円～9900円
フリー型フィットネス教室 30分250円／45分400円／1時間500円
■定員：各フィットネス教室15～25名

コース型フィットネス教室→事前申込が必要です。
フリー型フィットネス教室→事前申込は不要です。
総合運動場管理事務所地下1階体育館前で15分前から受付します。(休館日を除く)

	月		火		水		木		金		土		日	
	体育室	軽運動室	体育室	軽運動室	体育室	軽運動室	体育室	軽運動室	体育室	軽運動室	体育室	軽運動室	体育室	軽運動室
午前														
9:00														
10:00	9:30～ ヨガ	9:30～ 足腰ストレッチ &体幹筋トレ	9:30～ ピラティス	9:30～ 足筋の筋トレ ピラティス (アドバンス)	9:30～ 足の筋トレ ピラティス (ビギナー)	9:30～ ピラティス		9:30～ 骨盤ストレッチ &ヨガ	9:30～ アドバンス ピラティス	9:30～ ヨガ	9:30～ かんたんリズム ウォーク&筋トレ		9:30～ ボディ コンバット	
11:00	10:45～ ピラティス	10:45～ ふれあい親子 ダンス体操	10:45～ エンジョイ エアロ	10:45～ よちよちフィット リトミック 1～2歳6ヶ月	10:45～ やさしいヨガ	10:45～ ズンバ		10:45～ ママのヨガ	10:45～ ビギナーズ ピラティス	10:45～ ママの骨盤 エクササイズ +ヨガ	10:45～ ヨガ		10:45～ ピラティス	
12:00			12:00～ わんぱくフィット リトミック 2歳～	12:15～ ヒーリング ヨガ	12:00～ サルサ& ランダンス		12:10～ 体幹 トレーニング	12:15～ はじめて エアロ	12:00～ やさしい 太極拳	12:15～ ズンバ				
13:00	12:30～ みるみる 良くなるヨガ		13:10～ 赤ちゃん&ママ シェイプ ～1歳2ヶ月		13:30～ 少し慣れた フラダンス		13:25～ 大人から始める ジャズダンス	13:40～ フラダンス エクササイズ	13:15～ 少し慣れた 太極拳	13:45～ ママの ピラティス				
14:00														
15:00			14:20～ ベリーダンス		14:35～ やさしい フラダンス		14:35～ バレエ ストレッチ		14:30～ タップダンス					
16:00	15:05～ スバポール45						15:45～ キュート ダンス		15:40～ キッズ ダンス					
17:00	16:15～ ジュニア ヒップホップ		16:45～ ジュニア バレエ		16:50～ 空手 (中)		17:00～ クール ダンス		16:50～ GOGO ファンキーダンス					
18:00														
19:00		18:35～ ストレッチ30					18:15～ ジュニア キックボクシング							
20:00		19:30～ やさしい筋トレ					19:30～ キックボクシング エクササイズ							
夜間														



- コース型**
黒色 / 成人向け
オレンジ / 親子向け
黄色 / お子様向け
託 / 託児付き教室：
 このマークの教室は
 託児付きも選べます。
フリー型
白 / フィットネス教室

※プログラムの内容は3ヶ月毎に更新します。(上記プログラム内容は、変更する場合があります。)
 ※プログラムの詳細は、総合運動場管理事務所(TEL3417-4276 FAX3417-1734)へお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

総合運動場温水プールアクアフィットネス教室一覧

事前の申込みは不要です。
 25mプールサイドで15分前から受付をします。
 ※参加費のほか、施設利用料金がかかります。

教室名	日時	参加費	定員
やさしいアクア (運動強度：☆☆☆) ※初めての方にもやさしい基本的な動作の繰り返しで楽しんで行える水中運動です。 ①準備運動から全身運動まで音楽を使って楽しく ②ゆっくりとした曲に合わせたウォーキング	開催中～ 3月28日 毎週水曜 (祝日・休館日を除く) ① 10:00～10:50 ② 11:00～11:50	①・② 各 300 円	各 30 名
楽しいアクア (運動強度：★★★) ※水の気持ちよさを感じながらウォーキング、アクアビクスを音楽に合わせながら行います。	開催中～ 3月30日 毎週水曜 (祝日・休館日を除く) 12:00～12:50	300 円	30 名
水中運動教室 (運動強度：★★☆) ※水中ウォーキングを中心に水の「抵抗」「浮力」「水圧」といった特性を活かした動きを楽しく音楽に合わせて全身運動していきます。	開催中～ 3月31日 毎週水曜 (祝日・休館日を除く) 10:00～10:50	300 円	30 名

※プログラムの内容は変更する場合があります。詳細は現地管理事務所までお問い合わせください。
【問】 総合運動場温水プール TEL3417-0017 FAX3417-0013



千歳温水プールアクアフィットネス教室一覧

事前の申込は不要です。
2階、階段横で30分前から5分前まで受付をします。
※参加費のほか、施設利用料金がかかります。

教室名	日 時	参加費	定 員
水中ウォーキング&ストレッチ 前向き、後ろ歩き、横歩きに様々なバリエーションをつけて、飽きることなく全身運動！筋肉と呼吸を意識して、より運動効果を高めていきます。腰やひざの悪い方も無理なく参加できます。	開催中～3月28日 毎週月曜（祝日、休館日を除く） 10:00～11:00	200円	先着25名
アクアシェイプ 体力の向上を目指している方、水の抵抗を十分に活用し、自分のペースで行える筋力アップや心肺機能を向上させる水中運動で、脂肪燃焼と筋力強化を目指します。	開催中～3月30日 毎週水曜（祝日、休館日を除く） 12:00～13:00		
ビギナーアクア リズムに合わせ、簡単な動作で楽しく行う水中エアロビクスです。ご高齢の方や体力に自信がない方でも、無理なく有酸素運動を楽しめる入門プログラムです。	開催中～3月31日 毎週木曜（祝日、休館日を除く） 12:00～13:00		

※プログラムの内容は変更する場合があります。

詳細は現地管理事務所までお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

【問】千歳温水プール TEL 3789-3911 FAX 3789-3912



千歳温水プールフィットネス教室一覧

事前の申込みは不要です。
1階エントランスで20分前から受付をします。（祝日・休館日を除く）

■参加費：200円／1回（別途施設利用料金がかかります。） ■会 場：体育室 ■定 員：先着30名
■種 目：ピラティス・ヨガ・エアロビクス・ボクシングエクササイズ等

		月	火	水	木	金	土	日
午前	9:30～10:30	—	呼吸・健康ヨガ	エアロで ボディシェイプ	—	はじめてステップ	—	—
	10:50～11:50	—	代謝アップ トレーニング	アドバンスエアロ	—	健康太極拳	—	—
午後	12:30～13:30	アドバンスエアロ	—	—	—	さわやかヨーガ	ボクシング エクササイズ	—
	13:50～14:50	ベーシック ピラティス	—	—	—	けんこうほぐし 体操	ZUMBA	—
夜間	18:15～19:15	—	経絡ヨガ	—	バランスリズム 体操	—	—	—
	19:30～20:30	—	シェイプ ボクシング	—	お気軽エアロ	—	—	—

※プログラムの内容は変更する場合があります。

詳細は現地管理事務所までお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

【問】千歳温水プール TEL 3789-3911 FAX 3789-3912





大蔵第二運動場 フィットネス教室

大蔵第二運動場トレーニングルームをご利用の方が、無料で参加できる
15～60分のフリープログラムです。

【問】大蔵第二運動場トレーニングルーム TEL3749-2223 FAX3416-1777

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	9:15～ 【教室】 ゴルファー's トレーニング				9:45～ 【教室】 健康体操 (さわやか体操)	9:30～ 【教室】 ヨガ	9:30～ 【教室】 体幹トレーニング
11:00	10:45～ 【教室】 婦人体操	10:00～ 【教室】 ヨガ	10:30～ 【教室】 婦人体操	10:30～ 【教室】 気功	11:00～ 【教室】 健康体操 (のんびり体操)	11:15～ ストレッチ30 黒澤	11:15～ ストレッチ30 中村
12:00		11:45～ストレッチ20 入江				12:00～ しっかりエアロ60 前畑	12:00～ ピラティス45 大谷
13:00	12:45～ シンプルエアロ45 黒澤	12:15～ しっかりエアロ45 前畑	12:30～ストレッチ20 廣瀬	12:50～ リズムウォーク45 ARI	13:10～ストレッチ20 ARI	13:15～ ボディバンプ45 スタッフ	13:00～ はじめてヒップホップ45 大谷
14:00	13:40～ ストレッチ30 黒澤	13:10～ 筋コン30 梅田	13:00～ ベルビック(骨盤)45 関口	13:50～ストレッチ20 山中	13:45～ ボディバンプ30 ARI	14:00～ ボディコンバット30 田中	NEW! 14:00～ ボディコンバット30 田中
15:00	14:20～ ダンベル 30 黒澤	13:50～ やさしいステップ45 梅田	13:55～ ラテンエクスプレスコンサルサ45 工藤	14:20～足腰&体幹20 山中	14:30～ エンジョイエアロ45 IPPEI	14:15～ ボディコンバット45 黒澤	14:45～ オリジナルエアロ60 (中上級) 古川
16:00	15:00～ ストレッチ30 岡田	14:45～ストレッチ15 入江	14:50～ ヨガ60 米村	14:50～ やさしいピラティス60 竹川	15:30～ ズンバ45 IPPEI	15:15～ ヒーリングコンディショニング45 福永	16:00～ ボディバンプ60 ARI
17:00						16:15～ 足腰&体幹30 福永	17:15～ 筋力リリースストレッチ30 ARI
18:00							
19:00			NEW! 19:00～ 骨盤調整エクササイズ45 福永	18:45～ やさしいピラティス60 山田	18:45～ ベルビック(骨盤)45 前畑		
20:00	19:30～ストレッチ20 井上	19:00～ かんたんヨガ60 福永	20:00～ ボディコンバット60 山中	20:00～ ボクシング トレーニング60 西脇	19:45～ ステップアップエアロ45 ARI		
21:00	20:00～ ボディバンプ45 スタッフ	20:15～ ボディバンプ60 ARI					
	21:00～ ボディコンバット30 黒澤						

※プログラムの内容は変更になる場合があります。



大蔵第二運動場 スポーツ教室

事前申し込みが必要です。現地管理事務所までお問合せください。

【問】大蔵第二運動場管理事務所 TEL:03-3416-1212 FAX:03-3416-1777

教室名	日 時	会 場	対 象	参加費
レディース バレーボール教室	2月5日～3月25日 原則毎週金曜 9:00～12:00 (祝日・年末年始を除く)	大蔵第二運動場 体育館	女性(18歳以上)	6,400円 (全8回)
バスケットボール教室	1月12日～3月22日 原則毎週火曜(祝日を除く) 小学生 17:00～19:00 中学生・高校生相当 19:00～21:00	大蔵第二運動場 体育館	小学生 中学生 高校生相当	8,000円 (全10回)
ゴルフスクール	開催中～3月31日 原則毎週月曜～金曜(祝日を除く) 時間はお問合せください。 ※2月2日～4日は休館日のため中止となります	大蔵第二運動場 ゴルフ練習場	中学生以上	12,000円～ (全4回)
ゴルフ個人レッスン	開催中～3月31日 原則毎週水曜～日曜(祝日を除く) 時間はお問合せください。 ※2月2日～4日は休館日のため中止となります	大蔵第二運動場 ゴルフ練習場	制限なし	2,000円～ (20分～)
デイトタイム テニススクール	1月29日～3月11日 原則毎週月曜・金曜 (祝日を除く) 時間はクラスにより異なりますのでお問合せください	大蔵第二運動場 テニスコート	18歳以上	7,500円又は 11,000円 ※クラスによります (全6回)

TOPICS

1

ジザイ 体エクササイズ

いつまでも自分の体を自在(JIZAI)に動かせるよう、
脳と身体を連動させて、ゲーム感覚で楽しく運動する教室です。

日時 2月5日～3月25日 毎週金曜
10時00分～11時30分

場所 第1武道場(豊)

対象 60歳以上
※医師に運動を止められていない方

定員 抽選25名
※申込者が10名に満たない場合は中止

料金 11,800円(全8回)

講師 東京農業大学応用生物科学部
スポーツ科学博士 勝亦陽一氏

申込 ホームページまたは
ハガキか FAX で総合運動場管理事務所
(〒157-0074 大蔵4-6-1
FAX 3417-1734) へ

締切 1月15日(金) 必着

問い合わせ 総合運動場管理事務所 (TEL 3417-4276)

弓道場がリニューアルしました!

きれいになった弓道場に
是非お越し下さい。
団体利用がなければ
個人利用もできます。

個人利用について

利用時間 9:00～21:00

料金 平日→240円(1時間)
土・日・祝日→280円(1時間)

※毎朝8時頃に当日の個人利用可能情報を
ホームページに掲載します。



忘年会、お正月、新年会等で美味しいものをたくさん食べた後は、、、

総合運動場庭球場で身体を動かしませんか?

利用時間 7:00～21:00

面数 12面(夜間照明は8面)

コート種類 砂入り人工芝コート

コート料金 平日→2400円(2時間)
土・日・祝日→2880円(2時間)

照明料金 820円(1時間)



TOPICS 2

総合運動場温水プール、千歳温水プール 合同企画!! **スタンプラリー**

実施期間：1月17日(日)～2月14日(日)

金曜
スタンプ
2倍!



木曜
スタンプ
2倍!



- 期間中に対象施設を1回利用するごとに、専用カードにスタンプを押します。
(1回券での利用はスタンプ2個!!1時間券での利用はスタンプ1個!)
- スタンプを10個で施設利用1回券又は1時間券2枚と交換します。
- 交換可能な施設は、総合運動場温水プールまたは千歳温水プールです。
※対象施設であれば、どの施設をご利用いただいても、同じカードにスタンプを集めることができます。
- 対象 小学校以上

注目 レッスン

～当施設で行われている人気のレッスンをご紹介します～

はじめようスイミング



はじめようスイミングA

4月7日～6月16日 毎週木曜(全10回)
12:00～14:00 ※除外日あり

はじめようスイミングB

4月8日～6月17日 毎週金曜(全10回)
14:00～16:00 ※除外日あり



はじめようスイミング担当者が語る!!レッスンの特徴



- 1回あたりのレッスン時間が長いので、準備運動ストレッチ等も丁寧に行います。
- レッスンには男性の参加率が多いのも特徴!!
練習の質・量ともに満足頂ける内容です。
- 参加者の様々なレベルにお応えできるクラスをご用意!!
個性あふれるユニークな担当メンバーで皆様をお待ちしております!!

日程、申込方法等の詳細は2月25日発行の「せたがや文化・スポーツ情報ガイド」にてお知らせします

施設の 詳細は



総合運動場 所在地〒157-0074 大蔵4-6-1

■体育館棟及び屋外施設 TEL. 3417-4276 FAX. 3417-1734
休業日：年末年始(12月29日～1月3日) ※テニスコートを除く
その他、保守点検等により臨時に休館することがあります

■温水プール TEL. 3417-0017 FAX. 3417-0013
休業日：毎月第3月曜。ただし7月は第2月曜、8月は無休
※国民の祝日にあたるときはその翌日の休日でない日、年末(12月29日～31日)、28年2月15日～2月24日(保守点検等のため)。その他、保守点検等により臨時に休館することがあります



新春也大蔵第二運動場で!! ゴルフの初打ちは大蔵第二運動場で!!



ゴルフ練習場利用案内

内 容

110打席（1階：53打席、2階：57打席）
オートティーアップ機、93～130ヤード

※ICカード方式となります。初めてご利用の方は、フロントにお申し出ください。

※ICカードは1打席に1枚必要です。1枚のカードで2打席はお取りできませんので、ご注意ください。

※打席料・ボール使用料は、ICカードからお支払いいただきます。

使用時間

- 早朝ゴルフ ▶ 3月～11月
平日 5：00～8：00 土・日・祝日 4：30～8：00
- ▶ 12月～2月
平日 6：00～8：00 土・日・祝日 5：30～8：00
- 通常ゴルフ ▶ 通年
平日 9：00～22：00 土・日・祝日 8：30～22：00

※毎月第2木曜は、ネット点検のため12：00から開始（早朝ゴルフは通常通りご利用いただけます。）

※早朝ゴルフ終了後は、打席清掃及び集球作業を行いますので、練習場より一旦ご退出いただきます。

引き続き通常ゴルフをご利用の場合は、再度フロントにて受付をお願いします。

打席料

- 早朝ゴルフ…無料
- 通常ゴルフ…420円

ボール使用料

- 早朝ゴルフ ▶ 通年 1階打席：12円 2階打席：11円
- 通常ゴルフ ▶ 平日 1階打席：15円 2階打席：14円
- ▶ 土・日・祝日 1階打席：16円 2階打席：15円

コース型教室に参加してみませんか!?

～冬の寒さをスポーツで乗り切りましょう!!



コース名	曜日	時間	回数	定員 (先着)	期間	参加費
ゴルフアー's トレニング	月	9:15～10:30	10回	20名	1月4日 ～3月14日	10,000 円
婦人体操	月	10:45～12:15	10回	30名	1月11日 ～3月14日	9,500 円
ヨガ	火	10:00～11:30	12回	60名	1月5日 ～3月29日	16,800 円
婦人体操	水	10:30～12:00	11回	30名	1月6日 ～3月23日	10,450 円
気功	木	10:30～12:00	10回	50名	1月7日 ～3月24日	12,000 円
健康体操（さわやか体操）	金	9:45～11:00	11回	50名	1月8日 ～3月18日	9,900 円
健康体操（のんびり体操）	金	11:00～12:00	11回	30名	1月8日 ～3月18日	7,700 円
ヨガ	土	9:30～10:30	11回	30名	1月9日 ～3月19日	11,000 円
体幹トレーニング	日	9:30～10:30	11回	30名	1月10日 ～3月20日	11,000 円

※プログラムは変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

申込み・問合せ先

日程等の詳細は大蔵第二運動場トレーニングルームへ
(直通) : 03-3749-2223

定員に達し次第締切となります。期間中空きあれば、随時受付をおこないます。



大蔵第二運動場 管理事務所

所在地/〒157-0074 世田谷区大蔵4-7-1
TEL.3416-1212 FAX.3416-1777

休業日: 2月2日～4日(保守点検)

その他、保守点検等により臨時に休館することがあります。

TOPICS

1

トレーニングルームのご案内



千歳温水プールのトレーニングルームには、お客様の多様なご要望にお応えする様々なトレーニング機器があります。体の筋肉量等がわかる**体組成計**や大画面付き**有酸素系マシン**のほか、**ウエイトマシン**を用意しています。寒い時期の運動不足解消にぜひご利用ください。

体組成計



内蔵脂肪指数や基礎代謝量等、身体の細部まで測定可能なインボディ測定器です。結果が数字で出るので、トレーニング前後の身体の変化が目に見えてわかります。

有酸素系マシン



有酸素系マシンは、世界各地のランニングコースを体感できる機能やTV機能が付いています。その他、エアロバイクなどのマシンも用意しています。

ウエイトマシン



各種ウエイトマシンを用意しています。お客様の鍛えたい部位に合わせてご利用いただけます。重さも選べるので、無理なく筋力アップができます。



トレーナーからのコメント



当トレーニングルームは、若い方からご高齢の方まで多くの方々にご利用いただいています。初回ガイダンスで、元気なトレーナーがトレーニング機器の使い方等を丁寧に説明しますので、トレーニングルームのご利用が初めての方でも安心してご利用いただけます。健康増進や筋肉アップ等、お客様の目的に合わせてトレーニングルームをご利用ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

初めてご利用の方へ

初めてトレーニングルームをご利用いただく際は、初回ガイダンスにて機器の使用法および利用ルールの説明を受けていただく必要があります。

初回ガイダンス開催時間

平日	土・日・祝日
① 11:20 ~	① 9:20 ~
② 14:20 ~	② 11:20 ~
③ 18:50 ~	③ 14:20 ~
(所要時間 40 分程度)	④ 18:50 ~

※ 10 分前までに運動に適した服装でトレーニングルームへお越しください。
※ 室内シューズが必要です。

TOPICS
2

冬の寒い時期でもプール！ 温水プールなので、いつでも快適に泳げます

ジャクジー



泳ぎ疲れた体をリフレッシュ！
温水と冷水の2種類あり

ウォータースライダー



区内唯一の屋内
スライダーです

いろいろな種類の
プールを紹介！

流水プール



25Mプール



水深0.6mで
お子様が楽しく
安全に泳げます



幼児用プール



このほかアクアフィットネス教室等、楽しく運動できる教室を用意しています。また、1月17日(日)から2月14日(日)の間は、総合運動場温水プールと合同でスタンプラリーイベントを行います。この機会にぜひ千歳温水プールへお越しください。
※スタンプラリーの詳細については、7ページをご覧ください。

施設の
詳細は



千歳温水プール

所在地／〒156-0055 世田谷区船橋7-9-1 TEL.3789-3911 FAX.3789-3912
休業日：年末(12月29日～31日)、第1月曜(1月・2月を除く)
※国民の祝日にあたるときは翌日の休日でない日。
保守点検等により臨時休館することがあります。

走る 跳ぶ 投げる 蹴る 泳ぐ 打つ 世田谷ジュニアアカデミー

2016 年度の新規参加者募集は 1 月 25 日 (月) から開始

世田谷ジュニアアカデミーでは、多様なスポーツ活動を通して子どもの体力・基礎的運動能力の向上に取り組むとともに、団体行動の中での規律性・積極性・協調性といった心(人格)の成長を育み、子どもが自らの夢を実現できる人間力の形成を目指します。

※2016年度の開催日程等はホームページ(<http://www.se-sports.or.jp/stja/>)をご覧ください。



アスレックスアカデミー

毎週
水曜



総合監修 高野 進

- 1961年5月21日生まれ
- 東海大学体育学部 教授
- 東海大学陸上競技部 監督
- 特定非営利活動法人
日本ランニング振興機構 理事長
- 400m日本記録保持者
- 1992年バルセロナオリンピック400m入賞



総合監修「高野進」の提唱する「4・1ラン」で基礎走能力の向上を目指し、ゲーム等を通しての協調性や競争性、イレギュラーな動きに対応できる巧緻性やバランス感覚を養い、発育・発達段階に応じた基礎運動能力の向上を目指します。

テーマ

アスレックスアカデミー

カテゴリー	時間	定員	参加費
小学 1～3 年生	16:00～17:30	各45名	8,240 円/月
小学 4～6 年生①	16:00～17:30		
小学 4～6 年生②	17:30～19:00		
中学生以上	17:30～19:00		



フットボールアカデミー

総合監修 北澤 豪

- 1968年8月10日生まれ
- 公益財団法人日本サッカー協会 理事
- 日本フットサルリーグ (Fリーグ) COO 補佐
- JICA オフィシャルサポーター
- 國學院大学客員教授
- 日本代表通算59試合出場
- Jリーグ通算265試合出場



火曜コース
水曜コース



テーマ

サッカーを通して子どもの体力・基礎運動能力の向上を目指します。また、サッカーのプレーを通して人とのコミュニケーションの大切さを伝え、お互いを尊重する気持ち、助け合う気持ち、感謝の気持ちを育みます。

フットボールアカデミー

カテゴリー	曜日	時間	定員	参加費
幼児（年少～年長）	火曜・水曜	15:15～16:05	各45名	8,750円/月
小学1・2年生	火曜・水曜	16:15～17:15		9,780円/月
小学3・4年生	火曜・水曜	17:25～18:45		10,800円/月
小学5・6年生	火曜	19:00～20:30		小学生 11,840円/月
小学5年生～中学3年生	水曜		各10名	中学生 12,360円/月
ゴールキーパースクール				
小学5・6年生	火曜			
小学5年生～中学3年生	水曜			



器械運動アカデミー

毎週
木曜

総合監修 高橋 正典

- 1947年12月18日生まれ
- 1971年 全日本選手権個人総合第7位 鉄棒第2位
- 1985年 神戸ユニバーシアード体操競技日本代表監督
- 1989年 ザグレブユニバーシアード体操競技日本代表監督
- 1980～1990年 財団法人日本体操協会ナショナル強化コーチ



器械運動アカデミー

カテゴリー	時間	定員	参加費
幼児（年少～年長）	15:10～16:10	40名	6,180円/月
小学1年生～中学3年生	16:20～17:50	90名	7,720円/月

テーマ

柔軟運動、マット運動、鉄棒運動、跳び箱運動、平均台運動、ミニトランポリン等に遊び的な要素を取り入れ、各年代の子ども達の発育・発達段階に欠かせない基礎運動能力の向上を目指します。



Giants Method ベースボールアカデミー

総合監修 河埜 和正

- 1951年11月7日生まれ
- 元読売ジャイアンツ野手（1970～1986年）
- 1974年 ダイヤモンドグラブ賞受賞
- 1977年 ベストナイン選出



水曜コース
木曜コース



テーマ

読売巨人軍のコーチ・選手OBと、豊富な競技経験を持つアマチュアスタッフが子どもの発育発達に合わせて、野球の基礎技術を楽しく指導します。

Giants Method ベースボールアカデミー

カテゴリー	曜日	時間	定員	参加費
幼児（年中）	水曜・木曜	15:15～16:15	各13名	6,480 円／月
幼児（年長）	水曜・木曜			
小学1年生	水曜・木曜	15:55～16:55		
小学2年生	水曜・木曜			
小学3年生	水曜・木曜	16:35～17:55		
小学4年生	水曜・木曜			
小学5年生	水曜・木曜	17:35～18:55		
小学6年生	水曜・木曜			
				8,640 円／月



Lifesaving Spirit スイミングアカデミー

火曜コース
木曜コース



総合監修 飯沼誠司

- 1974年12月18日生まれ
- 館山サーフクラブ代表
- 特定非営利活動法人 日本ライフセービング協会競技力強化委員長
- 一般社団法人ATLETE SAVE JAPAN代表
- 2001年 全日本選手権アイアンマンレース5連覇
- 2010年 世界選手権準優勝
- 2014年 世界選手権ユース日本代表監督



テーマ

初心者は水に慣れるところからはじめ、個々の能力に合わせ段階的に4泳法の習得を目指します。正しい泳ぎ方を身につけ、きれいに・速く泳げることを目指します。また、ウォーターセーフティ（自助）の大切さを学び、セルフレスキューや自然、人命救助の大切さ等、子どもたちの体感を通して指導します。

Lifesaving Spirit スイミングアカデミー

カテゴリー	曜日	時間	定員	参加費
幼児（年中・年長）	火曜	14:50～15:50	30名	4～6月、10～1月・3月 6,690円/月 9・2月 3,090円/月
	木曜		45名	
小学1～6年生	火曜	16:20～17:50	45名	4～6月、10～1月・3月 7,720円/月 9・2月 3,600円/月
	木曜		65名	
小学3年生～高校3年生	火曜	18:20～19:50	65名	
	木曜		65名	



テニスアカデミー

総合監修 坂井 利彰

- 1974年4月9日生まれ
- 1992年 Under18 日本代表、高校日本代表
- 1993～1997年 ナショナルチームメンバー
- 2003年 全豪オープン出場
- 慶應義塾大学専任講師・庭球部監督
- 公益社団法人日本プロテニス協会常務理事



水曜コース
金曜コース



テーマ

テニスを通じて身体に多様な刺激を与え、神経系の発達という身体的基础を作り上げ、子どもたちの身体能力を最大限発揮できるよう導きます。相手を思いやる気持ち、自ら考える力、そして感謝の気持ち等、子どもたちのメンタルを磨き育てます。

テニスアカデミー

カテゴリー	曜日	時間	定員	参加費
小学1～4年生【初級】	水曜 金曜	17:10～18:10	30名 40名	7,820円/月
小学3～6年生【初中級】	水曜 金曜		30名 40名	
小学4年生～高校3年生【初中級】	水曜 金曜	18:15～19:25 19:30～20:50	30名 40名	8,640円/月 9,780円/月

事業内容及び申込方法は、お問い合わせいただくホームページをご覧ください。

問い合わせ先 公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団
世田谷ジュニアアカデミー担当 ☎ 03-3417-2811

HP URL <http://www.se-sports.or.jp/>

2016年度 新規参加者募集

募集期間 1月25日(月)～2月15日(月)

※全種目 入会金・年会費 5,150円が別途かかります。

イベント& スポーツ教室

各教室の申込方法等、詳細は毎月25日発行の「せたがや文化・スポーツ情報ガイド」および当財団ホームページで随時お知らせします。

※日程等、変更になる場合があります。

スポ・レクネット基礎講習会

1月30日(土)

※全5科目

9:00~17:00

会場：総合運動場体育館会議室兼軽運動室

対象：20歳以上

大人向け

●目的

スポ・レクネットの指導者として登録するための講習会です。

基礎講習会の5科目を受講された方はボランティア指導者と部活動指導者として登録することができます。

●実際の参加者の年齢層

20歳~70歳

●参加者の声

普段学ぶことができない専門的知識を教わることができました。

●PRポイント

地域スポーツの現場ですぐに役立つ科目ばかりです。

ビリヤード教室

2月6日~3月12日

毎週土曜(全4回)

※除外日・予備日あり

会場：ビリヤードニュー文化

対象：小学5年生以上

大人向け

●目的

基本的技術の習得、健康増進、体力向上を図るとともに、スポーツ・レクリエーションに親しみきっかけづくりを目的としています。

●実際の参加者の年齢層

10代~70代

●参加者の声

回数を重ねる度に上達しているのがわかります。

●指導者の声

初心者の方でも気軽に参加できます。これを機会にビリヤードを初めてみませんか？

●PRポイント

キューの使い方から基本的な技術、ゲームの進め方等を指導しますので、初心者の方でも安心して参加できます。

ドッジボール大会

3月13日(日)

会場：総合運動場体育館

対象：世田谷区在住・在学の小学1~6年生

子ども向け

●目的

普段の練習の成果を発揮する場を提供することで運動能力の向上を図ることを目的としています。

●実際の参加者の年齢層

小学生

●参加者の声

「普段やることのない相手と対戦できるので楽しかった!」「チーム一丸となって勝てると嬉しい!」

●PRポイント

全60チームが参加するドッジボール大会!奮ってご参加ください。



障害児運動教室

4月～²⁹3月

障害者向け

ひまわり運動教室

原則第1・3・(5)土曜

会場：尾山台地域体育館

対象：小学生で軽度の障害のある方

中学生運動教室

原則第2・4土曜

会場：尾山台地域体育館

対象：中学生で軽度の障害のある方

コアラ運動教室

原則第2・4土曜

会場：八幡山小地域体育館

対象：小学生で軽度の障害のある方

ハヤブサ運動教室

原則第1・3・(5)土曜

会場：八幡山小地域体育館

対象：中学生で軽度の障害のある方

みつばち運動教室

原則第1・3・(5)水曜

会場：砧中学校格技室

対象：小学生で軽度の障害のある方

- 目的
運動を通して、健康の増進・体力の向上を図るとともに、運動することの楽しさや素晴らしさを伝える。
- 実際の参加者の年齢層
小学1年生～中学3年生
- PRポイント
小学生対象教室はリトミック等の運動を指導員とマンツーマンで行います。中学生対象教室はグループでリトミックや球技運動を行います。

障害児運動教室の補助指導員を募集します!!

1. 教室概要

教室名	会場	対象	開催日
ひまわり運動教室	尾山台地域体育館	小学生	原則第1・3・(5)土曜
中学生運動教室	尾山台地域体育館	中学生	原則第2・4土曜
コアラ運動教室	八幡山小地域体育館	小学生	原則第2・4土曜
ハヤブサ運動教室	八幡山小地域体育館	中学生	原則第1・3・(5)土曜
みつばち運動教室	砧中学校格技室	小学生	原則第1・3・(5)水曜

※従事時間は、水曜＝午後2時45分～5時15分／土曜＝午後1時～4時。

2. 内 容

障害児運動教室をスムーズにかつ安全に運営できるよう、他指導員と協力し児童・生徒の指導を行う。

3. 申込対象

18歳以上の健康な方で、障害者スポーツに興味のある方。スポーツや障害児指導の経験がある方は、なお可。

4. 募集人数

5名程度

※採用された方は4月以降に実施する教室に従事していただきます。

5. 選考方法

個別面接

6. 面接日程

3月上旬

7. 謝 礼

1時間1,500円【税・諸経費込】

※採用から1年間は補助指導員としての従事となります。1年以上かつ15回以上経験された方は、翌年度から指導員として従事していただきます。なお、指導員に昇格した場合は1時間2,100円(税・諸経費込)となります。

8. 申込方法

2月22日(月)までに市販の履歴書をスポーツ振興財団まで郵送又は持参(必着)

※提出書類の返却はいたしません。

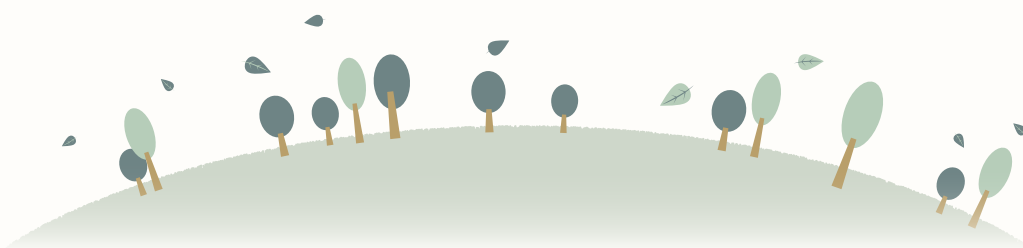
9. 申込・問合せ先

公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団 障害児運動教室補助指導員募集担当あて

〒157-0074 世田谷区大蔵4-6-1区立総合運動場温水プール2F

電話 03-3417-2812(平日のみ 午前9時から午後5時)

FAX 03-3417-2813(24時間受付)





—— 冬場の運動の注意点 ——

冬も屋外で楽しくスポーツするために

寒い冬はつい運動をさぼりがち。結果、皮下脂肪が蓄積され冬太りが起こりやすくなります。

一方、この季節、屋外での運動には、リスクが待ち受けていることも事実です。

そこで、以下の注意点に気を付けて、冬も楽しくスポーツしましょう。

冬の運動の3大リスク

ウイルス、発汗⇒カゼ

低温・乾燥した冬の外気により、ウイルスは活性化します。また、衣類に吸収された汗が冷えて、体温が奪われることからカゼをひきやすくなります。

血圧上昇⇒心筋梗塞、脳卒中

寒さを感じると、体温の発散を防ごうとして、全身の血管が収縮し、血圧が上がります。血圧上昇により、心臓に負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中等のリスクが高まります。

水分欠乏⇒脱水症

冬場は運動しても夏ほどノドが渇きません。水分補給なしに激しい運動をすることで、脱水症を起こしやすくなります。

3つの注意点

① 入念なウォーミングアップ

冬の運動で最も大切なのは、ウォーミングアップを十分に行うことです。関節や筋肉が硬くなっているため、いきなりの運動は捻挫や肉離れのもとです。念入りのストレッチにより十分体をほぐしてから運動しましょう。また、冬場は激しい運動は控え目にして、頑張り過ぎないことも大切です。なお、厳冬期は無理して外に出ず、室内でエアロバイクやランニングマシン等の有酸素運動により、体力を維持することも1つの方法です。



② 温かい服装で

首、手首、足首等が長時間外気にさらされると、肌から熱が逃げて体温が下がります。冬場に外で運動する場合は、帽子、手袋、マフラー、レッグウォーマー等で、体を温かくして出かけることが基本です。だからといって何枚も厚着をしては身体が動きにくくなり、衣類に吸収された汗が蒸発して、その分体温が奪われます。そこで、防寒・防湿性ととともに、汗を素早く吸収する機能性下着等を上手に活用しましょう。また、冷たい空気をいきなり肺に吸い込むと気管支が収縮するので、真冬の早朝等はマスクも有効です。



③ うがい・手洗いをする

運動した後は、外気を吸い込むことで、多くの細菌・ウイルスが口腔内に付着します。乾燥した冬場の空気により、ノドの粘膜は乾燥して、炎症を起こしやすくなり、ウイルスを防御する力も衰えます。ここにカゼがしのびこみます。運動中は適度な水分補給を心掛け、運動した後は必ずうがい・手洗いをしましょう。



消防署からのお知らせ

救命講習を受けましょう！

世田谷区内の各消防署では普通救命講習を開催しています。身の回りで誰かが倒れたとき、その命を救うことができるのは、あなたです。

正しく応急手当をするために、救命講習を受講しましょう。お申し込みや詳しい日時、場所等は各消防署の救急係にお問い合わせください。

(教材費として1,400円/人が必要になります。)

世田谷消防署 (毎月第4金曜に開催)

住 所: 世田谷区三軒茶屋二丁目33番21号

電 話: 03-3412-0119

玉川消防署 (開催日はお問い合わせください)

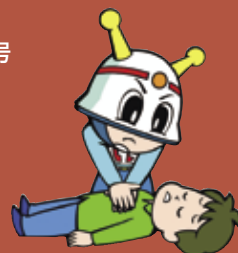
住 所: 世田谷区中町三丁目1番19号

電 話: 03-3705-0119

成城消防署 (毎月第2金曜に開催)

住 所: 世田谷区成城一丁目21番14号

電 話: 03-3416-0119



イベント・教室等の 参加お申込み方法

「せたがや文化・スポーツ情報ガイド」は毎月25日に発行します。新聞折込みおよび区内公共施設等で配布します。

各イベント・各教室は（公財）世田谷区スポーツ振興財団のホームページから申込みと
ともできます。各施設の情報もより詳しく掲載しておりますので、是非ご覧ください。

<http://www.se-sports.or.jp/>



- 郵便はがきか FAX またはホームページからお申し込みください。
- 連記の申込みも可能です。代表者の氏名・住所・年齢・電話番号・申込者全員の氏名・年齢（学年）をご記入ください。
- 申込み先

〒157-0074 世田谷区大蔵4-6-1
（公財）世田谷区スポーツ振興財団 FAX. 3417-2813

- 参加対象者は、原則区内在住・在勤・在学者の方となります。
- 参加申込み者が定員を超えた場合は抽選となります。（一部先着）
- 下記「個人情報の取扱いについて」の内容をご確認いただき、**ご同意の上**お申し込みください。
- 参加が確定した方には、イベント・教室開催日の約10日前までに参加通知を送付します。抽選に外れた方にも落選通知を送付します。
- 参加通知に記載されている内容をご確認のうえ、イベント・教室にご参加ください。また、参加費の振込方法、キャンセル料金等についても記載されておりますので、併せてご覧ください。

※日程・会場等が変更になる場合がありますので、詳細につきましては、「せたがや文化・スポーツ情報ガイド」およびホームページをご覧ください。

ハガキ・FAX記載例

⑦⑥⑤④③②①
性 年 生 電 住 氏 教
年 齢 年 話 名 室
学 年 月 番 所 行
別 年 月 番 所 事
日 号 名

個人情報の取扱いについて

公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団

当財団では、区民のスポーツ・レクリエーション活動を通して、「生涯スポーツ社会」の実現を目指し、施設の安全管理や効率的な事業実施など、区民サービスの向上に努めております。お預かりした個人情報を安全に管理することが、当財団の重要な社会的責務であると認識し、以下の取り扱いを実施いたします。

内容をご確認いただき、ご同意の上お申し込み（ご参加）ください。

1. お客様の個人情報（氏名、住所、連絡先等）は、当財団の事業案内、緊急時の対応、事業の円滑な実施・運営、サービス及び情報の提供、各種アンケート、広報やPR活動等に必要範囲で利用させていただくためにお預かりいたします。事業の特性上、特定の機微な情報（身体・精神障害、保健医療に関する事項）を取得することがございます。取り扱いについては、厳正に管理いたします。
2. お預かりした個人情報は、当財団が定める「個人情報保護方針」等に基づき、適切な管理に努めるとともに、事務局次長を個人情報管理責任者とし、責任を持って管理いたします。
3. 個人情報のご提供は、お客様の任意です。ただし、事業の円滑な運営等に必要最低限の個人情報についてもご提供いただけない場合は、事業へのご参加はできませんのでご了承ください。
4. 当財団は、法令等による場合を除いて、ご本人からの同意を得ない限り、個人情報を第三者に提供いたしません。
5. 当財団は、ご本人が容易に認識できない方法による個人情報の取得は行っておりません。
6. 事業の実施内容により委託業者に個人情報を預託（委託）する場合がありますが、その場合は、十分な個人情報の保護水準を満たしている者を選定し、その委託先に対し個人情報の漏えいや再提供等がないよう、契約により義務付け、適切な管理を実施させます。
7. お客様には、ご自身に関する個人情報の開示を求める権利、その結果により訂正や削除を求める権利があります。開示や訂正等を希望される場合には、当財団までお問い合わせください。



「公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団 個人情報の問合せ窓口」

TEL.03-3417-2811 受付時間 9:00～17:00（土・日・祝日、年末年始を除く）

公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団は「プライバシーマーク」使用承諾事業者として認定されています。

広告

赤坂で30年以上、
昔懐かしい洋食屋として有名なお店です



定番洋食メニューのオムライスやパスタなどお持ち帰り商品の
ホットサンドなど、多数のメニューを取り揃えております
また、各種パーティーメニューもご用意しております
どうぞお気軽にお立ち寄りください！

レストラン赤坂クーポール 千歳店

営業時間 10:30～20:30（LO:20:00）
世田谷区大蔵4-6-1 ☎ 03-3417-0094
世田谷区船橋7-9-1 ☎ 03-3482-0520

広告



社名変更に伴い

看板が
変わりました。

今後とも
よろしくお願いします。



読者アンケート & PRESENT

アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選で3名様に今回の表紙を飾った高木美帆さんのサイン色紙をプレゼントいたします。

応募方法

郵便はがきに読者アンケートの回答、住所、氏名、年齢、電話番号、職業を明記の上、下記宛先までご郵送ください。

〒157-0074 東京都世田谷区大蔵4-6-1
公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団
「スポーツのしおり冬号アンケート」係

住所
氏名・年齢
電話番号
職業
アンケートの回答
①
②
③
④
⑤

3名様



●●アンケート●●

- ①今号で良かった記事、悪かった記事とその理由をお聞かせください。
- ②今後取り上げてほしいテーマ。
- ③スポーツのしおり今号はどこで入手しましたか？
- ④スポーツのしおりを見てイベントや教室に参加したことはありますか？
※ある場合は、参加したイベント名や教室をお答えください。
- ⑤その他、ご意見・ご要望をお寄せください。

●応募締切／2月29日(月) 消印有効

※当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます

個人情報の取り扱いは、P18をご参照ください。



広告

世田谷区 次大夫堀公園教育田

次代へつなぐ協同

協同組合の力で農業と地域を豊かに

わたしたちJA（農業協同組合）は、
お互いに助け合い、協力し合う心を大切に、
地域や農業を支える事業・活動に取り組んでいます。
一人ひとりが力を合わせることで、
地域や農業を元気にし、協同の輪を広げていきます。

 JA東京中央

— 応援します 豊かな未来 —

<http://www.ja-tokyochoo.or.jp/>



スポーツも仕事も、人生を充実させる大切な要素。

アズール&カンパニーは、世田谷区のスポーツ振興を応援します。

アズール&カンパニーは、スポーツ、エンターテインメント、ラグジュアリーファッション業界に特化した人材紹介会社です。転職をお考えの方は、無料転職サポートにご登録ください。



アズール&カンパニー株式会社 www.azureweb.jp

〒102-0094

東京都千代田区紀尾井町4番3号 泉館紀尾井町4階

TEL : 03-3239-7317 Email : info@azureweb.jp

厚生労働大臣許可番号 13-ユ-010851

お問い合わせは、お電話またはメールでご連絡ください。

— 企業からのお問い合わせは、TEL : 03-3239-7317 Email : client@azureweb.jp

— ご登録に関するお問い合わせは、TEL : 03-3239-7317 Email : entry@azureweb.jp

監修：公益財団法人 日本学校保健会

ねっ ちゅう しょう たい さく
熱中症対策には、
 すい ぶん
水分だけではなく
 ひつ よう
ミネラルも必要です。

熱中症対策で、暑い夏をのりきろう！



汗をかいた時に**水**だけ飲むと
 体液が**薄ま**ってしまう^{※2}



ミネラル^{※1}を含むスポーツドリンクで
 体の**水分**バランスを！

※1、ミネラルとは、ナトリウムのことです。
 ※2、たくさん汗をかいたとき

日本コカ・コーラ株式会社（アクエリアス）は、日本学校保健会の活動を応援しています。

AQUARIUS

AQUARIUSとアクエリアスはThe Coca-Cola Companyの登録商標です。Yes! リサイクル No! ボイ捨て



明日は、きっと、できる。



自分に挑む。 世界に挑む。

もっと強くなりたい。

もっと速くなりたい。

その純粋でひたむきな思いは、
世界としのぎを削る今も変わらない。

すべては、自分を超えるために。

MTC MIZUNO TRACK CLUB



室伏広治



荻田大樹



飯塚翔太



野澤啓佑



石塚祐輔



川面聡大



市川華菜



菅井洋平



和田麻希



ディーン元気

ミズノトラッククラブ 検索
mizuno.jp ☎0120-320-799

