

深川スポーツセンター教室募集のお知らせ

深川スポーツセンターでは、1月から新しく3教室を開催いたします。お申込みをお待ちしております。

ハワイアンフラ教室（一般向け）

- 期間 1月19日から3月23日（全10回）の木曜日
- 時間 10:00～11:00
- 会場 2階 研修室
- 対象 一般女性 ●定員 30名 ●受講料 5,600円

はじめてのキッズフラ教室教室（こども向け）

- 期間 1月21日から3月25日（全9回）の土曜日
- 時間 9:00～10:00
- 会場 2階 研修室
- 対象 小学1～6年生 ●定員 30名 ●受講料 4,590円

深川キッズチアダンス教室（こども向け）

- 期間 1月18日から3月22日（全10回）の水曜日
- 時間 17:15～18:30
- 会場 2階 研修室
- 対象 小学1～6年生 ●定員 30名 ●受講料 5,100円

●申込方法 往復はがきに①教室名②氏名（フリガナ）③生年月日・年齢（学年）④性別⑤郵便番号・住所
⑥電話番号⑦保護者氏名⑧区外在住で区内在勤・在学の場合、勤務先の名称（学校名）、所在地、電話番号を記入の上、深川スポーツセンターに郵送または窓口へ（窓口にてお申込みの場合は普通はがきをお持ちください）

※1月6日(金)必着

●送付問合せ先 深川スポーツセンター 〒135-0044 江東区越中島1-2-18 ☎ 3820-5881



有明スポーツセンター「第19回 ASC杯フットサル大会」

今年も、年に一度の有明スポーツセンター主催「ASC杯フットサル大会」を開催します。栄光のASC杯を掲げるのは、あなたのチームかも！！

- 日時 1月22日(日)9:00～17:00(予定)
- 会場 体育館棟7F 大体育室
- 対象 区内在住・在勤・在学の中学生を除く、15歳以上の方(5人から12人)で構成されたチーム。
※女性の参加はできますが、女性ルールの適用ありません。
- 募集 12チーム(応募多数の場合、抽選となります)
- 参加費 1チーム 6,000円
- 申込締切 1月11日(水)必着
- 申込方法 各スポーツセンターにある専用の申込用紙に必要事項を記入し、fax または、有明スポーツセンター窓口まで
- 問合せ 有明スポーツセンター ☎ 3528-0191 fax 3528-0192



東砂スポーツセンタープール休場のお知らせ

プールろ過機の取り換え工事のため
1月10日(火)から1月31日(火)
上記期間プールを休場いたします。

★1月の休館日・年末年始休館のお知らせ★

1月10日(火) 1月23日(月)
12月29日(木)から1月3日(火) 年末年始休館 2日・3日は臨時営業
毎月第2・4月曜日は休館日です。祝日と重なった場合は、翌火曜日が休館日となります。



応援します！あなたの健康づくり
フィットこうとう
MINI

公益財団法人
江東区健康スポーツ公社
〒135-0016 江東区東陽2丁目1番1号
TEL 3647-5402 FAX 3647-5048
ホームページ <http://www.koto-hsc.or.jp/>



深川スポーツセンターのクライミングウォールは、トップロープとボルダリングの2種類が楽しめます。ボルダリングは、ロープやハーネスを使用しないので、どなたでも気軽に始められます。初めて一般公開を利用される方のために、ボルダリングの「HOW TO」を紹介します。

●誰でも利用できます

高さ5mまでのボルダリングは、4歳からどなたでも楽しむことができます。公開している時間が決まっていますので、次ページの深川スポーツセンターの利用区分と利用方法を見てください。

●料金もリーズナブル

料金は、表のとおりで、時間があれば体育室の一般公開もご利用になれます。また、用具も室内用の運動靴と動きやすい服装であれば、大丈夫です。

クライミングの個人利用料金

区分	大人	こども
午前		100
午後	400	100
夜間	400	100



さあボルダリングに挑戦その前に

■動きやすい服装と室内用運動靴

動きやすい服装（Tシャツに短パンのような）と室内用の運動靴を用意しましょう。

■爪を切ってから参加しましょう

ボルダリングは素手でホールド※を掴んで登っていきます。手の爪が伸びたままだとホールドが掴みにくかったり、ホールドに引っかかって爪が割れたり剥がれたりしてしまう恐れがあります。

登る前に爪を切るのを忘れないようにしましょう。また足の爪が長いまま、きついシューズを履いていると指が痛くなるので、手だけでなく足の爪も忘れずに切りましょう。

※岩の代わりに壁に付けた突起物で写真のように様々な色や形をしたもの

●初心者でも安心です

一般公開時は、指導員が常駐しています。判らないことや困ったことがあったら気軽にお尋ねください。

次のページでもっと詳しく

さあボルダリングに挑戦!



1. ボルダリングのルール

ボルダリング用の壁を見ていただくと、いろいろな色のホールドがあることがわかります。基本的に登るルートは各ルートごとにスタート位置と使えるホールドの色が決められていて、決められたホールドを使いながらゴールラインにタッチしてゴールとなります。



2. まずは登ってみよう

まず最初に挑戦するときは、ルートを気にしないで、とにかく上を目指して登ってみましょう。真上に行ってもいいし、斜めや横に移動しながら登ってもかまいません。つま先をホールドにしっかり置き安定させ、ゆっくりとあわてずに一番上を目指しましょう。



3. 上まで登ったら降りてみよう

無事一番上まで登ったら、今度は安全に降りてみましょう。一番上から飛び降りてしまうと大変危険です、ある程度のところまでホールドを使って降ります。この時もしっかりとしたホールドに足を置き、あわてずにゆっくりと降りていきましょう。ある程度のところまで来たらジャンプして壁からある程度離れた場所に飛び降りるのですが、その前にしっかりと後ろを振り返り、下に人がいないか確認しましょう。また手を着くような降り方をすると怪我してしまうので危険です。まっすぐ降りるようにしましょう。



4. 足に注意しながら横に移動してみよう

先ほどは上に登ったので、今度は壁の一番端から端まで移動してみましょう。持ちやすそうなホールド、足を置きやすそうなホールドを選んで移動しましょう。今回は足に注意して登ってみましょう。クライミング用のシューズを使用している時は、足の裏の土踏まずの部分でホールドに乗るのではなく、つま先で乗るようにします。小さなホールドでも怖がらずにつま先で乗っても大丈夫です。

クライミングシューズは滑らない様に出来ているので、安心して体重を乗せてみてください。つま先で移動すると土踏まずで乗っていた時よりもぐんと動きやすくなるのがわかると思います。この様につま先を使ってホールドに立つのが、ボルダリングの基本的な立ち方になります。



5. スタートとゴール

登り方、降り方ができたら、ルートに挑戦してみよう。各ルートにはスタートとゴールがあります。「スタート」もしくは「S」の文字が課題のテープに書いてある場所がスタートのホールドです。ゴールにも同じ様に「G」や「ゴール」と書いてあります。まずそのスタートのホールドを両手で持ちます。スタートの位置が低い場合は、かがんだりお尻をマットにつけた状態でスタートのホールドを掴み、高い場合には立って

ホールドを両手で掴みます。ゴールの場合もスタートと同じ様に両手でゴールのホールドを掴みます。これが出来たら無事ゴールで、その課題をクリアしたことになります。(ゴールのホールドの代わりに壁のはじっこを掴む場合もあります。) さあ、ボルダリングに挑戦しましょう。

深川スポーツセンタークライミングウォール利用方法と利用区分

<個人利用>

◆クライミングウォールの利用について

- ① ボルダリングは4歳以上、トップロープは中学生以上の方が利用できます。
- ② 利用の際は、クライミング用のシューズ(室内用運動靴でも可)をお持ちください。
- ③ トップロープ利用の際は、ハーネス(安全ベルト)とチョーク(液体)をお持ちください。
- ④ 小学生以下の方が利用する場合は、18歳以上の保護者の同伴が必要です。保護者一人につき、子どもは二人まで入場できます。
- ⑤ 中学生の方が18時以降に利用される場合は、15歳以上(中学生を除く)の保護者の施設までの送迎が必要です。
- ⑥ 利用の際は、事前に「利用申請書及び誓約書」を施設管理者へ提出してください。
- ⑦ トップロープの利用については、当センター実施のトップロープ安全講習会(要予約)を受講し、トップロープカードを取得された方、もしくは、当センター指定の有資格者が、ご利用いただけます。

個人の方が利用できるのは下記の時間帯です

- <一般公開利用区分> 中学生以上
休館日・祝日を除く月曜日から金曜日 19:00~21:30
木曜日 14:30~17:00
土曜日(第三土曜日を除く) 18:00~21:30
日曜日 13:00~17:00
- <子ども・親子一般公開利用区分>
4歳から中学生までと保護者
休館日・祝日を除く
水曜日 14:30~17:00
土曜日(第三土曜日を除く) 13:00~17:00
日曜日 9:00~12:00
※都合により利用予定が変更になる場合がありますので、ご利用の際は、月間利用予定表をご確認ください。

これだけは守ろうマナー

順番を守って登る

大勢の人が利用している場合は、何度も続けて登らずに、一度登ったら次の人にゆずりましょう。順番を待つときは、壁の近くには立たずマットから少し離れたところで待つようにしましょう。登っている人が着地する時にぶつかってしまう可能性があります。

ホールドの穴に指を入れない

腕が疲れてつらくなると、ホールドをとめてあるボルトの穴に指を突っ込みたくなる衝動にかられてしまいます。しかしボルトの穴に指を入れたまま落ちてしまうと重大事故になりかねません。腕がつかなくても入れないように注意しましょう。



亀戸スポーツセンター カヌー一般公開

亀戸スポーツセンターでは、水彩都市江東の特色を活かしたスポーツとして、区内河川を利用したカヌー体験事業を行っています。

体験事業では、センター主催の安全講習会修了者を対象に一般公開を開催いたします。講習会修了者の皆様のご利用をお待ちしております



1月カヌー「一般公開」

- 日 時 1月28日(土) 13:30~15:00 (各30分) 各回5名
※最終の開始は14:30になります。
- 会 場 旧中川「ふれあい橋」付近
- 申込み 開催日10日前(1月18日)から3日前(1月25日)までに電話またはスポーツセンター受付窓口にて予約をしてください。(各時間帯定員5名)
- 当 日 予約時間の前にスポーツセンター受付にて参加費600円(30分)をお支払い頂き支払い済み券を受け取り、現地(ふれあい橋カヌー受付場所)へお越しください。
※支払い時「安全講習会修了カード」をご提示ください。
※キャンセルされる場合は必ずご連絡ください。
- 問合せ 亀戸スポーツセンター
☎ 5609-9571 fax 5609-9574
※1月から3月は、安全講習会はありません。

