

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.92 平成28年(2016年)2月16日発行

公益財団法人
江東区健康スポーツ公社
〒135-0016 江東区東陽二丁目1番1号 ☎3647-5402
ホームページURL <http://www.koto-hsc.or.jp/>

江東区スポーツ施設情報紙



小さい頃から運動体験



楽しみながら健康づくり

特集

4月からスタート▶

春の教室

自分にぴったりの運動に出会えるチャンス!世代や体力、目的に応じて多彩なプログラムをご用意しています。



自分に合った運動で無理せず体力維持・増進

詳しくは各施設の案内ページ(2~6面)をご覧ください

スポーツ塾も募集開始!

学校がお休みの土曜日は
スポーツセンターで楽しく体を動かそう!

各スポーツセンターでは、小学生向けに週末のスポーツ活動の場としてスポーツ塾を開催します。
実施日程等は、内面各施設の案内ページをご覧ください。
(内容は開催施設によって異なります)



新生活のスタートにスポーツをはじめよう! 第1期教室 受講生募集スタート!

区内各スポーツセンターでは、第1期教室の受講生を募集しています。
全253教室の中から、あなたの希望に合った教室がきっと見つかるはず。2~6面の各施設教室一覧をご覧くださいの上、下記の教室申し込み方法を参考にお申し込みください。

教室申し込み方法 記入例を参考に、往復はがきでお申し込みください。あて先は、下の表をご覧ください。
※窓口でも受付可能です。普通はがきをご用意の上、ご来館ください。
※深川スポーツセンターの教室申込みは、改修工事のため深川北スポーツセンターで受付いたします。詳しくは2面でご確認ください。

往復はがき記入例

52 返信欄	□□□-□□□□	①教室No.・教室名・コース名 ②受講者氏名・ふりがな ③生年月日・年齢 ④4月からの新学年(小中学生は記入) ⑤性別 ⑥郵便番号・住所 ⑦必ず連絡が取れる電話番号 ⑧保護者氏名(中学生以下の方は受講する場合記入) ⑨区外在住の方で区内在勤の方は勤務先および所在地・電話番号、区内在学の方は学校名
受講者の住所		
受講者の氏名		

主催施設	あて先
スポーツ会館	〒136-0073 北砂1-2-9
亀戸スポーツセンター	〒136-0071 亀戸8-22-1
有明スポーツセンター	〒135-0063 有明2-3-5
東砂スポーツセンター	〒136-0074 東砂4-24-1
深川北スポーツセンター	
深川スポーツセンター	〒135-0023 平野3-2-20
健康センター	〒135-0016 東陽2-1-1

はがき申込み締切(必着)	抽選	支払締切	追加申込み受付開始	
全施設共通				
3月1日(火)	3月4日(金)	3月18日(金)	3月6日(日) AM9:00~	3月8日(火) AM9:00~

抽選結果をはがきでお知らせします

当選の方 3月18日(金)までに、受講する施設で受講料の支払い手続きを行ってください。
落選の方 キャンセルが出た場合に、キャンセル待ち番号の早い方から順に連絡します。

追加募集について

募集人数に達しなかった教室の追加募集は、3月6日(日)(健康センターは3月8日(火))午前9時より先着順で申込みを受け付けます。受講料をご用意の上、各施設で直接お申し込みください。

申込み前にお読みください(全施設共通)

- 往復はがき1枚につき1教室お申し込みください。
- 同一教室への申込みは1人1枚までです。
- 一般とは中学生を除く15歳以上の方です。
- 同一施設内で同一内容の教室が複数ある場合、複数の教室への申込みは可能ですが、受講できるのは1教室です。(定員に空きがある場合を除く)
- 各施設教室一覧の「受講料」欄に「双子」や「子2人」と料金が記載されている親子教室は、追加料金でお子様2人(保護者1人)の参加が可能です。1枚のはがきでお申し込みください。
- スポーツ塾の募集は年1回です。2期、3期に募集はありません。
- ※各施設で実施する教室には、個別の注意事項が記載されている場合があります。必ず教室一覧をご確認の上、お申し込みください。

- 応募多数の場合は、区内在住・在勤・在学者を優先します。
- 当選の権利を譲渡することや教室の変更はできません。
- 落選となった方には、返信はがきでキャンセル待ち番号をお知らせします。キャンセルが出た場合に番号の早い方から順に連絡します。必ず連絡が取れる電話番号を往復はがきに記入してください。
- 1枚のはがきで家族を同時抽選することができます**
- 同じ住所に住む家族が、同じ教室に申込みした場合、往復はがき1枚で申込みが可能です。1枚の往復はがきに参加希望者全員分の必要事項のほか、「同時抽選希望」とご記入ください。(抽選結果は家族で同じになります)
- ※家族同時抽選を希望しない方は、往復はがき1人1枚でお申し込みください。

- 実施日は、祝日、休館・休場日を除きます。
- 医師等に運動を制限されている方は参加できません。
- 妊娠中の方はマタニティ教室を除き参加できません。
- プール教室には、おむつを使用している方は参加できません。(防水おむつ使用不可)
- 教室開催会場へは受講者のみ入場できます。お子様を場内で見学させることはできません。
- ★印のついている教室の運動レベルは、★が多いほど運動強度が上がります。
- 受講料は払戻しできません。なお、特別の理由があると認められる場合のみ、全額または一部を払戻しします。
- 定員に空きがある教室は、開講後も途中参加が可能です。(教室によっては、一定回数を終了した後の途中参加はできない場合があります)各施設にお問合せください。

深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18 深川 スポーツ

検索

有明スポーツセンター

〒135-0063 有明2-3-5 有明 スポーツ

検索

深川北スポーツセンター

〒135-0023 平野3-2-20 深北 スポーツ

検索

改修工事のため平成28年8月まで休館いたします。

下記教室は深川スポーツセンター主催となりますが、会場は他施設での開催となります。下記記載の会場をよくご確認の上お申込みください。



往復はがきのお申込み先は深川北スポーツセンターへお願いします。はがき申込先 → 深川北スポーツセンター 〒135-0023 江東区平野3-2-20

シニア (60歳以上)対象教室 会場 古石場文化センター

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Lists various fitness classes for seniors.

*シルバートレーニングは複数当選されても、受講できる教室は1教室となります。

一般向け教室 会場 エアロピクス、ボディシェイプ&ストレッチ教室：古石場文化センター

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Lists general fitness classes.

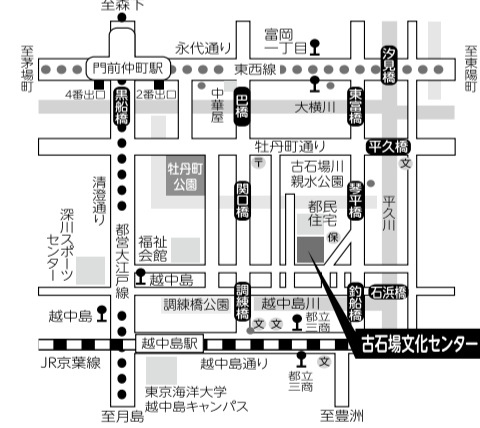
子ども・親子向け教室 会場 ミニバスケットボール教室：スポーツ会館

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 募集人数, 受講料. Lists children and parent-child classes.

*スポーツ塾の4月~7月の会場は深川第三中学校となります。

【古石場文化センターへのアクセス】

電車利用の方 JR京葉線「越中島」駅3番出口より徒歩10分 東京メトロ東西線「門前仲町」駅2番出口より徒歩10分



バス利用の方 都バス都07系統・東22系統「富岡一丁目」下車徒歩7分 都バス海01系統・海01系統・門19系統「都立三商」下車徒歩7分

- 教室のお問合せについては、☎3820-5881までお願いします。
●古石場文化センターへはお問合せをしないでください。
●古石場文化センターには、駐車場が完備されていますが少ない台数です。ご利用の際は、公共交通機関・自転車・徒歩などでご来場ください。

シニア (60歳以上)対象教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Lists senior classes.

一般向け教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Lists general classes.

女性対象教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Lists women's classes.

子ども・親子向け教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 募集人数, 受講料. Lists children and parent-child classes.

- *1 歩き始める前のお子様を対象です。
*2 歩行可能なお子様が対象です。
*3 保護者の方が1名追加となる場合、別途7,600円が必要。
*4 ボンボン代が別途かかります。
*5 *6 *7 抽選になった場合、1人(組)1教室の受講に限らせていただきます。

シニア (60歳以上)対象教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Lists senior classes.

一般向け教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Lists general classes.

女性対象教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Lists women's classes.

子ども・親子向け教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 募集人数, 受講料. Lists children and parent-child classes.

- 《注意事項》
* 募集定員を超えて抽選になった場合、1人の方の複数教室受講には制限があります。
* ヨガ系の教室に参加される方でヨガマットが必要な方は、各自でご用意ください。

Advertisement for ProVance Corp. featuring a man at the gym and company information.

Advertisement for Dai-Ken Group (ダイケングループ) listing various maintenance services.

Advertisement for Green Tec (グ린テック) for greenhouse and garden construction.

Advertisement for J-REC (株式会社 J-REC) and Nippon Gakko (日本美装株式会社) for facility management.

Advertisement for the Silver Human Resource Center (シルバー人材センター) recruiting people aged 60 and over.

Advertisement for Shimadachi (下町探偵団) for investigations and other services.

亀戸スポーツセンター

〒136-0071 亀戸8-22-1 亀戸 スポーツ 検索

検索

シニア (60歳以上)対象教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Includes 亀1 転ばぬ先のトレーニング and 亀2 シルバー体操.

一般向け教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Includes 亀3 太極拳, 亀4 健康シェイプアップ, 亀5 リラックスヨガ, etc.

女性対象教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Includes 亀17 女性水泳.

子ども・親子向け教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 募集人数, 受講料. Includes 亀18 わくわくスポーツ塾, 亀19 親子でチャレンジ体操, etc.

江東区スポーツ会館

〒136-0073 北砂1-2-9 江東区スポーツ会館 検索

検索

シニア (60歳以上)対象教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Includes ス1 転ばぬ先のトレーニング(火), ス2 転ばぬ先のトレーニング(金), etc.

* ●のシルバー体操A・B・C教室は、どれか一つを選んでお申し込みください。重複申込は、無効となります。

一般向け教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Includes ス8 気楽にヨガ①, ス9 気楽にヨガ②, ス10 パワーヨガ, etc.

女性対象教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Includes ス19 レディースヨガ(火), ス20 レディースヨガ(金), etc.

子ども・親子向け教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 募集人数, 受講料. Includes ス25 スポ館スポーツ塾, ス26 ママヨガ(火), etc.

(注意事項)

* ヨガ・気功・骨盤調整の教室に参加される方は、ヨガマットをご用意ください。 * 障害者水泳教室の申込みは区報(4/1号)でお知らせいたします。 * ス40ジュニアヒップホップステップアップ教室は、「体育の日」10月10日(月・祝)に行う発表会の参加が必須となります。

東砂スポーツセンター

〒136-0074 東砂4-24-1 東砂 スポーツ 検索

検索

シニア (60歳以上)対象教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Includes 東49 転ばぬ先のトレーニング, 東1 シルバー体操(火), etc.

一般向け教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Includes 東3 ボディシェイプ, 東4 ヨガ(火)①, 東5 ヨガ(火)②, etc.

女性対象教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Includes 東24 女性水泳.

子ども・親子向け教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 募集人数, 受講料. Includes 東18 親子でチャレンジスポーツ塾, 東19 親子でチャレンジ体操, etc.

(注意事項)

* ヨガの同じマーク(●▲◆)の教室同士は、同一内容となります。同じマークの教室を複数受講することはできません。 * 時間が重なる教室や同一内容の教室には1教室だけ参加できます。

Staff recruitment advertisement for Fushin Enterprise. Includes text: スタッフ募集中!! 指導スタッフ, トレーニングルーム・スタジオ・健康づくり教室, 施設管理スタッフ, 総合受付案内・プール監視・グラウンド管理 etc ~気軽に問合せください~

Advertisement for Net Building Management. Includes text: 建物総合管理 電気及び空調工事請負, 株式会社 ネット, 江東支店 ☎135-0016

Advertisement for Rinreishin Service. Includes text: 快適な居住空間の創造を通じて 一步先の『豊かさ』を探究する 『生活環境創造企業を目指して』, 株式会社 リンレイサービス

Advertisement for Racket Shop. Includes text: ラケットショップ RIBI アイテムラ, パドミントンプロショップだからできる 一本張りこだわりの店

Advertisement for Aquatic. Includes text: 水に親しみ 水と遊ぶ, 各種スポーツ企画・運営・指導 スポーツ施設総合管理 警備業(プール管理), 有限会社 アクアティック

健康センター		〒135-0016 東陽2-1-1 ☎3647-5402		健康センター		検索	
一般向け教室							
No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
健1	早朝リフレッシュ体操	9:00~10:00	火	4/5~6/28 (12回) (5/3を除く)	おおむね40歳以上	各45人	7,320円
健2	リフレッシュ体操	10:10~11:10					7,320円
健3	ビューティーシェイプ	11:30~12:30					7,320円
健4	エアロ&トーン NEW	19:00~20:00	水	4/6~6/29 (12回) (5/4を除く)	一般	各50人	7,320円
健5	ロコモヨガ	9:15~10:15					7,320円
健6	シェイプヨガ NEW	19:00~20:00	木	4/7~6/30 (12回) (5/5を除く)	一般	各50人	7,320円
健7	yoga	10:15~11:15					7,320円
健8	コアセットヨガ	11:30~12:30					7,320円
健9	カローリーバーナーエアロ	19:00~20:00	金	4/1~6/24 (11回)	一般	各50人	6,710円
健10	フラダンス(初級)	18:45~19:45					6,710円
健11	フラダンス(中級) NEW	19:50~20:50	土	4/9~6/25 (12回)	一般	各50人	7,320円
健12	スタイルアップピラティス	9:15~10:15					7,320円
健13	マットピラティス	10:30~11:30	日	4/10~6/26 (12回)	一般	各50人	7,320円
健14	エアロボクシング	18:00~19:00					7,320円
健15	気功	11:00~12:30					7,320円

※1教室ごとの受付になりますので、2教室以上お申込みの方は、教室ごとに申込書・はがきをご用意ください。
※ご家族で一緒に受講希望の方は、1枚のはがきに参加希望者全員の氏名をご記入の上、お申込みいただければ、一緒に抽選をいたします。

こども・親子向け教室		〒135-0016 東陽2-1-1 ☎3647-5402		健康センター		検索	
No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
健16	わくわく親子体操	10:45~11:45	水	4/6~6/29 (12回)(5/4を除く)	H24.42~H26.4.1生まれの子と保護者	25組	7,320円

※妊娠されている方はご遠慮ください。

新講座のご紹介

健4 エアロ&トーン
歩く動作を変化させた簡単なステップや、ボール・チューブなどを使用してシェイプアップしていくクラスです。駆け足やジャンプが入りませんので、膝・腰に不安のある方も安心して参加できます。

健6 シェイプヨガ
ウエスト・ヒップ・二の腕など引き締め効果のあるポーズをとりながら深い呼吸で新陳代謝を促し、血液・リンパの流れを良くしていきます。適度に筋肉を使うので姿勢が整って背筋が伸び、成長ホルモンの分泌を促します。

健11 フラダンス(中級)
フラダンスになれた方を対象に、フラダンスのステップやハンドモーションをさらにステップアップさせたクラスです。

日本生涯スポーツ学会第18回大会

江東区で開催

生涯スポーツとは、健康の維持・推進やレクリエーションを目的に生涯を通じて「だれもが、いつでも、どこでも気軽に参加できるスポーツ」のことです。

そして日本生涯スポーツ学会は、レクリエーションを含むさまざまな生涯スポーツの普及・啓蒙とその指導者育成に関する研究と発表を行っている学会です。

その「日本生涯スポーツ学会第18回大会」を、今年11月にわが街「江東区」で開催することが決定しました。

普段、スポーツの学術的側面に触れられる場はなかなかありません。

この機会に、自らの健康やスポーツへの取り組み、指導方法等について専門家のお話を聞き、ご自身の健康やスポーツとの関わりについて、改めて考えるきっかけにしてみませんか？

詳しい日程や内容が決まり次第お知らせします。お楽しみに！

KOTOチャンピオンズリーグ

2/21 SUN

江東区内全小学校が参加し、各スポーツセンターで行われた予選会を勝ち抜いた各学年上位2チーム(全48チーム)によるスーパードッジボールの学年別江東区No.1決定戦が、2月21日(日)にスポーツ会館で行われます。熱い戦いをみんなで応援しよう！

3年生の生(の)部

- ・南砂ファイヤー(南砂小)
- ・よんすなファイターズ(四砂小)
- ・数矢ファイターズ(数矢小)
- ・明治ファイヤードラゴンズ(明治小)
- ・一亀サンダース(一亀小)
- ・STブルーレイプン(建設小)
- ・とよきたキング(豊洲北小)
- ・SKドラゴン(豊洲小)
- ・三砂ファイターズ(三砂小)
- ・五砂レアルブラザーズ(五砂小)
- ・うまいボール八名川(八名川小)
- ・八名川ブルージェイズ(八名川小)

4年生の生(の)部

- ・南砂ブルードラゴンズ(南砂小)
- ・We LOVE四砂、(四砂小)
- ・四砂セブンレイプン(四砂小)
- ・勝利のかもちっ子(越中島小)
- ・ファイヤー明治(明治小)
- ・NEXT一亀(一亀小)
- ・レジェンド恋仲(香取小)
- ・豊洲ストライクショット(豊洲小)
- ・豊洲チャンピオンズ(豊洲北小)
- ・三砂五郎丸(三砂小)
- ・七砂スターズ(七砂小)
- ・モンスターズ(豊洲小)
- ・ノビートルズ(元加賀小)

出場チーム

5年生の生(の)部

- ・タイガードッチーズ(南砂小)
- ・ぶたとかめきささかあ(四大小)
- ・数矢勝つんず(数矢小)
- ・グリーンメイジーズ(明治小)
- ・4649ガリガリ君(水神小)
- ・魔王(二亀小)
- ・マックスマック(豊洲小)
- ・ピクニックマラ有明支店(有明小)
- ・三代目三砂ブラザーズ(三砂小)
- ・七砂ハッスル(七砂小)
- ・元加賀コロチキYD(元加賀小)
- ・元加賀ヒストリーの輝き(元加賀小)

6年生の生(の)部

- ・南砂ビクトリーワン(南砂小)
- ・We LOVE四砂、(四砂小)
- ・真、明治ジュニア(明治小)
- ・スーパー明治一亀(明治小)
- ・水神ミラクルファイター(水神小)
- ・ゴキゲン電ちゃんズ11(一亀小)
- ・桜川ファイターズ(桜川小)
- ・東雲チーターズ(東雲小)
- ・七砂ファイヤー(七砂小)
- ・ケンタウロスB10ピ(三砂小)
- ・元加賀乙女心(元加賀小)
- ・深川チキチキベッパース(深川小)

健康センター がん出前講座『乳がん講演会』受講生募集

参加費無料

乳がんは、早期発見・早期治療であれば5年相対生存率が90%以上で、治りやすいがんと言われています。40代後半からの女性がかかりやすい乳がんの予防法、家族の寄り添い方などについて学びませんか。

日時: 平成28年3月27日(日) 午後2時~午後4時
費用: 無料
定員: 区内在住・在勤の方80名
申込: 3月7日(月) 午前9時から電話で先着順 ☎3647-5402
内容: 乳がんについて、がん体験者の話

講師: 昭和大医学部乳癌外科准教授 昭和大江東豊洲病院プレストクリニック 明石定子氏
キャンサー・ソリューションズ株式会社 代表取締役社長 桜井なおみ氏(がん体験者)

あなたの近くにもきっとある! スポーツセンターMAP

1 深川北スポーツセンター
〒135-0220 ☎3820-8730
交通機関
●東京メトロ東西線 木場駅 徒歩10分
●都営地下鉄大江戸線 清澄白河駅 徒歩12分
●都営バス 木場四丁目 徒歩5分

2 深川スポーツセンター
越中島1-2-18 ☎3820-5881
交通機関
●東京メトロ東西線 門前仲町駅(4番出口) 徒歩5分
●JR京葉線 越中島駅(1番出口) 徒歩2分
●都営バス 越中島 徒歩1分

3 有明スポーツセンター
有明2-3-5 ☎3528-0191
交通機関
●臨海新交通ゆりかもめ お台場海浜公園駅 徒歩10分
●有明2-3-5の駅 徒歩15分
●ゆりかもめ 徒歩15分
●都営バス 有明一丁目 徒歩3分

4 亀戸スポーツセンター
亀戸8-22-1 ☎5609-9571
交通機関
●東武亀戸線 亀戸水神駅 徒歩3分
●JR総武線 亀戸駅東口 徒歩15分
●都営バス 亀戸七丁目 徒歩6分

5 江東区スポーツ会館
北砂1-2-9 ☎3649-1701
交通機関
●都営地下鉄新橋線 西大島駅 徒歩12分
●都営地下鉄大江戸線 住吉駅 徒歩12分
●東京メトロ半蔵門線 清澄白河駅 徒歩12分
●都営バス 扇橋二丁目 徒歩7分 扇橋三丁目 徒歩4分 大島一丁目 徒歩8分

6 東砂スポーツセンター
東砂4-24-1 ☎5606-3171
交通機関
●東京メトロ東西線 南砂駅 徒歩20分
●都営地下鉄新橋線 大島駅 徒歩20分
●都営バス 東砂四丁目 徒歩5分 北砂七丁目 徒歩7分

7 健康センター
東陽2-1-1 ☎3647-5402
交通機関
●東京メトロ東西線 東陽町駅 徒歩8分
●都営バス 東陽町駅前 徒歩5分 東陽一丁目 徒歩5分
●会員制 ご利用方法はお問合せください。

第69回江東区民体育大会 優勝者・チーム

●バスケットボール(小学生の部)
小学生男子の部 深川ミニバスケットクラブ
小学生女子の部 深川ミニバスケットクラブ

●ライフル射撃
正式競技
SFRP-60の部 小松原 廣 樹
ARS-60の部 小松原 純 子
オープン競技
HR-40の部 野村 昇
ARP-60の部 飯田 篤 男

●クレール射撃
トラップの部
Aクラス 渡辺 克 行
Bクラス 堀 洋 通
Cクラス 吉岡 壽 夫
スキートの部
Aクラス 牛島 哲 夫
Bクラス 梶 見 猛
Cクラス 幸田 由 香

●駅伝競走
一般の部 チームぼん太A

社長の部 深川ランナーズA
中学の部 第二砂町A
女子の部 江東区立亀戸中学校A

●武術太極拳
個人競技
入門太極拳男女混合 太田 弘 子
初級太極拳男女混合 応 性 江
24式太極拳男女混合80歳以上 清水 ヨシエ
24式太極拳70歳代男子 飯坂 光 雄
24式太極拳70歳代女子 浅山 靖 子
24式太極拳60歳代男子 稲 荷 順 太 子
24式太極拳60歳代女子 島 田 照 子
24式太極拳59歳以下男女混合 佐藤 一 博
48式太極拳88式太極拳男女混合 中 村 雅 宏
総合太極拳男女混合 大 鶴 雅 昭
陳式太極拳男子 天 神 和 久
陳式太極拳女子 石 川 房 子
器械(32式剣)男子 梶 原 隆
器械(32式剣)女子 手 呂 内 佐 知 子
短器械(扇)男女混合 杉 山 律 子
吳式太極拳は楊式太極拳男子(公開競技) 福 田 信 夫

器械(42式剣)男子(公開競技) 黒谷 雄 二
器械(42式剣)女子(公開競技) 本 田 弘 子
集団競技
24式太極拳(套路通り) IPCC A
24式太極拳(フォーム)の部 電 子 一 組
器械(32式剣) IPCC B
陳式太極拳(公開競技) さざんかチーム

※第70回(平成28年度)江東区民体育大会の申込受付が2月21日から始まりです。詳細は江東区ホームページをご覧ください。区内各スポーツセンター、区役所スポーツ振興課にお問合せください。なお、4月1日より江東区健康スポーツ公社は江東区から事業のすべてを受託し区民体育大会を運営いたします。【問合せ先】スポーツ会館 ☎3649-1701

江東スポーツ施設運営パートナーズ

電圧球場改修工事の終了に伴い、3月より一般開放を再開いたします。ご不便をおかけし、大変申し訳ございませんでした。皆様のご理解とご協力、誠にありがとうございました。

【江東区電圧球場庭球場】
所在地 〒136-0071 江東区亀戸2-6-50 電 話 3685-7699
休 場 日 毎月第2・4月曜日(祝日にあたる場合はその翌日)
年 末 年 始 (12/29~翌年1/3)
グランド整備期間(区報等でお知らせします)
交通手段 JR総武線 亀戸駅下車 徒歩10分
都営バス 亀24乙、上26 亀戸天神下車 徒歩1分

【屋外スポーツ施設事務所】 ご予約・お問い合わせ ☎136-0081 江東区夢の島1-1-2 夢の島競技場内 ☎03-3522-0846

印刷のことならお任せください

印刷のことなら
京葉線 潮見駅前の
松本文信堂へ

株式会社 松本文信堂
〒135-0052 東京都江東区潮見2-5-3
TEL.03-3649-6151 FAX.03-3649-6155

株式会社 川村印刷
〒135-0021 東京都江東区白河2-11-7

印刷のことなら
京葉線 潮見駅前の
松本文信堂へ

株式会社 松本文信堂
〒135-0052 東京都江東区潮見2-5-3
TEL.03-3649-6151 FAX.03-3649-6155

消火器、消防設備・油の防除

株式会社 小久保商店
江東区深川2-21-2
TEL 03-3641-2324
FAX 03-3642-2321

企画・デザイン・総合印刷

株式会社 ソフトイス
〒136-0071 東京都江東区亀戸7-34-5
TEL 03(3638)4973(代表)
FAX 03(3638)4970
E-mail:softis@nifty.com

3月3日は耳の日です
22年の実績
補聴器のことなら
城東補聴器センターにおまかせ下さい

錦糸町店: 墨田区太平3-1-2 ☎03-3624-3304
一之江店: 江戸川区一之江7-88-20 ☎03-5663-3304
営業時間(両店とも) 9:30~17:30 日・祝日休
website http://homepage2.nifty.com/johto-hochoki/ 城東補聴器 検索

わが街江東に **オリンピック** **パラリンピック** がやってくる!! 第8回

2015年8~9月にかけて中国・武漢で行われたバスケットボールアジア選手権大会で、女子バスケットボール日本代表チームは2大会連続で優勝し、2016年リオデジャネイロオリンピックへの出場権を得たことは前号のこの紙面でお伝えしました。

その日本代表チームのキャプテンとして日本代表を率いるのは、江東区出身の吉田亜沙美選手です。吉田選手は幼少のころから地元でバスケットボールに親しみ、区内でもずっと注目を集めてきた存在です。現在、実業団チームである「JX-ENEOSサンフラワーズ」に所属している吉田選手に今回特別にインタビューをさせていただくことができました。

一バスケットボールを始めたきっかけは？

家族全員がバスケをやっていたので当然のように自分も始めました。深川スポーツセンターで開催されていた「ミニバスケットボール教室」にも小学生の時に参加していましたが、とにかく楽しかったです。上級生・下級生、年齢に関係なくみんなでバスケを習うということは、自分にとって良い経験となりました。また東陽ミニバスでは父がコーチでしたが、ここでの練習もとても楽しかったです。



一リオオリンピックで楽しみにしていることは？

代表選手に選出されて、世界の強豪チームと試合をすることは誰もが経験できることではないし、その中で自分が日本代表として日本のバスケをどこまでできるのか、また日本の良さをしきり出すことができるのか、ということが楽しみのひとつです。またポイントガードとして海外の選手とのマッチアップをして、どのような事を感じるのだろうか、ということも楽しみにしています。

一どんな事をすれば吉田選手のように素晴らしい運動神経を培うことができるのでしょうか？

子どもの頃に父とキャッチボールをしたことはバスケットボールにとっても役立っていると感じています。何よりも外で遊んだことは、友達みんなで楽しむことを知り、足を鍛えることや考える力を養うこともできたと思います。今の子ども達は部屋の中でゲームをして遊ぶことが多いと思いますが、外で遊ぶことでつく力というものもあると思うので、ぜひ元気に身体を使って遊びながら全身を鍛えてほしいと思います。

一これから吉田選手に続き、日本代表を目指す未来のバスケットボール選手へメッセージをお願いします。

まず、バスケを好きになること、バスケの楽しさを見つけて楽しむことが大切だと思います。そして「オリンピックに出たい!」という強い気持ちや、高い目標を持って取り組むことも大切なことです。誰にでもチャンスはあると思うので、自分はダメだと思わずに努力を続ければ自分を超越することができるはず。自分を信じてがんばってほしいと思います。

JX-ENEOSサンフラワーズのキャプテンとして、また日本代表のキャプテンとして活躍する吉田選手は、ひとつひとつの言葉を丁寧に話してくださいました。オリンピックという夢の大舞台で吉田選手が思い切って力の限りに戦えるように、大きく、そして温かい声援を送りましょう。



吉田選手も参加していたミニバスケットボール教室は、現在もスポーツ会館を除く各スポーツセンターで開講しており、多くの子ども達が未来の吉田選手になるべく練習を重ねています。ご興味のある方はぜひお問合せください。

吉田選手のサイン入り色紙を抽選で5名様差し上げます。ご希望の方は、住所・氏名・年齢・電話番号・フィットこうとうを添った感想をご記入の上、〒135-0016 江東区東陽2-1-1 健康スポーツ公社 吉田選手サインプレゼント係まで普通はがきでご応募ください。締切は2/29(必着)です。当選の発表は色紙の発送をもってさせていただきます。

稽古御礼

こうとう大相撲



おたけ

今号では前回に引き続き大嶽部屋の一日を紹介します。近頃は相撲人気も高まりを見せていますが、相撲ファン、いわゆる好角家の中にも、取り組み内容や技などに興味のある方や、塩まきや四股など一連の所作を楽しむ方、あるいは顔立ちや体型の好みの力士を応援する方などその楽しみ方は様々です。普段私たちが目にするのは土俵上の力士たちの華々しい姿ですが、日々の稽古では力士たちの厳しい、いつもとは違った一面を見ることが出来ます。

大嶽部屋の一日は朝7時の稽古から始まります。稽古は入念な準備運動の次に、四股、すり足、と徐々に強度を増していきます。最後はぶつかり稽古で終わりますが、11時までの約4時間、少しも手を抜かず稽古を行います。稽古の間にもおもりを持ってのすり足や、ダンベルでトレーニングをするなど、まさにアスリートとしての力士の姿を見ることが出来ます。稽古の後は自分たちで土俵を掃除し、番付順にお風呂、食事になります。食後は休憩となり4時には部屋の掃除と、ちゃんこ番は夕飯の準備をします。6時からの夕飯は、もちろんちゃんこです。夕飯後は門限まで自由時間となります。

さて、気になる力士の食事量ですが、大食いタレントほどは食べないと謙遜しつつも牛丼は3杯、ラーメンは替え玉5つ・・・これが小腹がすいた時の夜食だということだからやっぱりすごい!!

また、部屋自慢を聞いてみると「アットホームなところ」と答えたのは電山(でんざん)さん。横を通りかかったおかみさんにも同じ質問を向けると「私かしら!？」と一言。それには一同「自分で言いますか〜っ」と、ため息混じりに失笑が起こり、部屋の温かみが伝わってくる場面でした。

ここでちょっと、下の写真の力士を紹介しましょう。前列右、歌って踊れる新屋敷(しんやしき)さんは、現在体重の増重に苦戦中。中央は角界きっての愛されキャラ、森麗(もりうら)さん。前列左は明るくおしゃべり上手な電山さん。後列右から玄界鵬(げんかいほう)さん、銀星山(ぎんせいざん)さん、大勢竜(だいせいりゅう)さん。そして後列左の神嶽(しんがく)さんは、自主トレのため深川北スポーツセンターのトレーニング室に来ることもあるそうなので、運が良ければトレーニング姿を目撃できるかもしれません。

こんな面々が揃った大嶽部屋の朝稽古を見学してみませんか。本気で両者がぶつかり合う音や気迫を是非間近で感じてみてください!力士、ひいては相撲の新たな一面を発見できるでしょう。見学を終える頃には、お気に入りの力士を目で追ってしまうはず。お目当てやごひいきの力士がいると相撲観戦はより楽しくなるものです。

場所中や巡業中などを除き大嶽部屋では、誰でも朝稽古を見学することができますので、一度足を運んでみてはいかがでしょうか。出稽古等で見学できない日もありますので、事前にお電話で確認のうえお出掛けください。
(大嶽部屋 清澄2-8-3 ☎3820-8340)



カラダを動かす、新習慣。

フィットネス・ジュニアスイミングスクール



見学随時OK! お気軽にお越し下さい。

スポーツクラブ **オッソ南砂**

〒136-0076 江東区南砂6-7-15
トピレックプラザ 西館2F

お問い合わせ
資料請求は
こちら

フリー
コール **0077-78-0550**



私たちにとって、
地域社会は
かけがえのない
パートナーです。
Coca-Cola East Japan
コカ・コーラ・イーストジャパン株式会社
<http://www.ccej.co.jp>

TOP Indoor Stage

大島3丁目に新館誕生!

JR 亀戸駅東口・徒歩3分 サンストリート駐車場5F
インドアテニス&ゴルフスクール

トップインドアステージ 亀戸

03-3636-3990 TOP 亀戸

見学歓迎!
スクール生
募集中!

筋力UP

NEW YEAR NEW YOU

はじめるなら今!!
トレーニング未経験者大歓迎!!

シェイプアップ 健康管理

フィットネスクラブ **GOLD'S GYM**

ダンス・格闘技スクールも併設!!
☎03-3645-9434
メトロ東西線 南砂町駅西口より徒歩3分

通常¥2,500
¥500 施設体験
南砂町店(イースト)のみ、1回限り有効。要身分証。
2016年2月29日まで有効。※料金は税抜
※当店のご利用が初めての方に限りです