

みんなでスポーツフェスタ 第3回 ボッチャ交流大会 開催報告



令和6年12月8日(日)、深川スポーツセンターを会場に、第9回みんなでスポーツフェスタ、第3回ボッチャ交流大会を開催いたしました。

みんなでスポーツフェスタの体験ブースでは、パラスリートと一緒に参加していただき、トークショーやデモンストレーションなど終日イベントを盛り上げていただきました。



今泉 大地さん (パラ卓球)



安 直樹さん (車いすフェンシング)



「楽しそうに卓球をしていたので、自分が卓球を始めた時の気持ちを思い出しました。卓球が好きになっていただけるきっかけになれば嬉しいです。パラスポーツへの応援をよろしくお願いいたします。」



「スタートラップの体験では、皆さんとても楽しんで体験されていたので、私も嬉しくなりました。多くの方に来ていただき良かったです。」

デフピック東京大会開催に向けて

デフスポーツの迫力や独特の文化を実際に会場で観て、興味をもってください。また、聴覚障害への理解も深まればなお良いと思います。ぜひ会場に足を運んで、デフアスリートの活躍を目に焼き付けてください! 応援よろしくお願いします!!

豆知識 デフスポーツとは?

耳が聞こえない・聞こえにくい人(聴覚障害者)が行うスポーツのことです。4年毎に開催されるデフピックは、デフアスリートを対象とした国際総合スポーツ大会で国際手話のほか、スタートラップや旗などを使った視覚による情報保障が特徴です。2025年11月の東京大会では、テニス・水泳・ゴルフの3競技が江東区で行われます。

優勝	1st MIND
準優勝	さくらんぼ
第3位	バンビーズα
第4位	mouri's fun!

◎ボッチャ交流大会では、障害のある方、小学生、シニア、一般など様々な構成のチームが参加し、32チームが8つのブロックに分かれた予選リーグが行われ、各ブロック上位2チームによる決勝トーナメントでは、一投毎に歓声の上がるハイレベルな試合が繰り広げられました。

すべてのスポーツにエールを

スポーツの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

くじを買うはエールになる

スポーツくじ WINNER 10000 BIG

快適環境"を追い求めて...

株式会社 第一管理代行 <http://www.dikd.co.jp>

〒101-0061 東京都千代田区神田三輪町2-15-5 TEL. 03-3261-7731 FAX. 03-3261-7732

相続・遺言の無料相談実施中!

このような方は是非無料相談をご活用ください

- 相続登記の義務化に必要な手続きを知りたい
- 相続手続きのサポートをしてほしい
- 将来的に利用予定のない土地を手放したい
- 遺言作成など終活対策のアドバイスがほしい

相続に強い司法書士が親切・丁寧に対応いたします! お気軽にご相談ください。

門前仲町駅より徒歩3分、越中島駅より徒歩5分

江東区もんなか相続センター

運営:司法書士法人リーガルフロンティアWEST

フリーダイヤル つなごう いざんを

0120-275-130

電話受付:9:00~17:00 〒135-0044 東京都江東区越中島1丁目2-7 アベニューさくら1階

補聴器の疑問 お答えします

補聴器のことなら 城東補聴器センターにおまかせください

認定補聴器専門店

城東補聴器センター

錦糸町店: ☎03-3624-3304 墨田区太平3-1-2
一之江店: ☎03-5663-3304 江戸川区一之江7-88-20

<http://www.johto-hochoki.com> 営業時間(両店とも) 10:00~17:30 日・祝定休

明日の元気 未来の健康 今こそフィットネス!!

国内1号店のゴールドジム 通いやすい路面店 イースト東京店

☎03-3645-9434 江東区南3-3-6

大型ジム、スタジオ2面・体育館・プール 総合フィットネスセンター 東陽町店

☎03-6660-2323 江東区南2-2-20

スクール実施中! ダンス・空手・柔術・キック 詳しくは...

スクール実施中! トライサウナ (南砂町、東陽町) 光明石温泉(人工温泉) (東陽町) 詳しくは...

GOLD'S GYM

¥500 施設体験

東陽町店 ビックルホール実施中! メンバー様は無料

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう

NO.122 令和7年(2025年)2月15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 <https://www.koto-hsc.or.jp/>
☎3647-5402 FAX 3647-5048

江東区スポーツ施設情報紙

職場、町内会等の運動会もできちゃう!

会社の会議やサークルの発表会もできちゃう!

会議室で卓球!? 武道場でヨガ!? 体育室で運動会!?

色々使える スポーツセンター

バレーの後にバスケやバドミントンだってできちゃう!

友達同士少人数でも楽しめちゃう!

具体的活用方法は2面➡

江東区区民体育館(以下、スポーツセンター)では、プールやトレーニング室、体育室等で開催する各種目を個人で利用するだけでなく、体育室や会議室、武道場等(以下、室場)を貸切利用することで自分たちだけの空間として使用することもできます。体育室や多目的室は競技スポーツのほか、レクリエーションや発表会等の会場としても利用可能です。また、会議室(研修室)では、会社やサークル等の打ち合わせのほかに、ヨガ等の軽運動にもご利用いただけます。

令和7年 4~7月開催 第1期教室 募集情報は5面へ

スポーツくじ

WINNER 10000 BIG

スポーツ振興くじ助成事業

スポーツセンター活用特集

団体利用 みんなで楽しむために利用してみませんか?

スポーツセンターには様々な室場があり、団体で貸切利用ができることはご存じですか? チーム練習や大会会場等として大人数での利用はもちろんのこと、競技スポーツだけでなく仲間内やサークルで集まり、レクリエーション等で気軽に利用できることも魅力の1つです。下記に団体での利用例を紹介します。

多様な使い方で人気上昇中! …第2多目的室



旧レストランスペースを改修した深川スポーツセンターの第2多目的室が今、人気です。外から見えない造りであり、プライベートな空間としてご利用いただけます。また、室内に個室トイレがあるため、家族や子供たちと一緒にイベントでは1つの室場で完結できる点もおおすすめです。バレエをはじめ、ヨガやピラティスといった少人数で活動する時に「手軽」で「便利」と好評です。
※20人程度までの利用に適しています。

少人数での利用に最適!会議や研修だけじゃない! …会議室・研修室



仲間内で運動やレクリエーションをしたいけれど体育室では広すぎると言う方には、各センターにある会議室や研修室もおおすすめです。例えば亀戸スポーツセンター会議室では、いつでも卓球台が設置でき仲間内で卓球を楽しむのにちょうどよい広さです。ダンス等の練習や、ヨガやピラティス等のエクササイズルームとしてもご利用いただけます。一部のスポーツセンターの研修室は仕切りを外して2部屋をつないで利用することができます。

「会社」のメンバーと「運動会」してみませんか? …大体育室



社員同士の交流や結束を深めるために、「企業運動会」として大体育室の利用が増えてきています。企業運動会と言っても内容は様々。スポーツセンターにある用具を使用し、各種目(バスケットボール・フットサル・バレーボール・バドミントン・ビーチボール等)でからだを動かしたり、利用団体が用具を持ち込み、玉入れ・モルック・借り物競争等を楽しまれたりしています。用具を持ち込みたい、利用種目を途中で変更したい等のご要望は、事前にスポーツセンターまでご相談ください。※スポーツセンターによっては、実施できない種目があります。

複数の室場を組み合わせると利用の幅が広がります!



実技と講義が必要な講習会では「体育室(実技)と会議室(講義)」、スポーツマンガのコスプレ撮影会等では「体育室(撮影)と会議室(控室)」など、複数の室場を組み合わせられた利用実績があります。

大会等で使用する電光掲示板やマイク等の音響設備・各種ボール等は有料貸出も行っていきます。また、令和7年10月からはストレッチマットや移動式スポーツミラー等貸出可能物品がさらに増える予定です。

団体利用(室場貸切利用)をするには

◆江東区スポーツ施設予約システム「江東区スポーツネット」
各スポーツセンターの室場は、江東区スポーツネットに登録することで、団体での貸切予約ができます。また施設利用料金が口座引き落としでお支払いいただけるため便利です。

◆まずは各施設の窓口へ
江東区スポーツネットの登録は、各スポーツセンター、健康センター及び夢の島競技場の窓口にて受け付けています。必要な登録書類を持参のうえ、窓口にお越しください。また、登録の際に必要な書類一式は各施設窓口にご用意しております。

◆パソコン・スマートフォンでかんたん予約
インターネットから施設の空き状況の確認や予約申込ができます(区内団体は抽選予約に申し込みます)。また、継続して利用される予定がない場合、江東区スポーツネットへの登録がお済みでない場合等、窓口での現金予約も承りますので、ご相談ください。

◆利用区分

◎体育室等		◎会議室等		◎その他	
9:00 ~ 12:00	午前	午前・午後	(9:00 ~ 17:00)	午後・夜間	(13:00 ~ 21:30)
13:00 ~ 17:00	午後	夜間		全日	(9:00 ~ 21:30)
18:00 ~ 21:30	夜間				



個人利用 ひとりでも! 仲間とでも! 個人利用を楽しもう

スポーツセンターのトレーニング室・プール・体育室等で開催する種目は、区内・区外問わず会員登録不要で利用券等を購入することで個人利用ができます。*トレーニング室は中学生を除く15歳以上の方が利用できます。どの室場で何の種目ができるかについては各スポーツセンターホームページ内の月間利用予定表をご覧ください。



はじめてご利用になる方へ 月間利用予定表

自分の好きな時間にトレーニング室を利用しよう(9:00~21:50)



トレーニングマシンを各種取り揃えています。マシンをはじめて使う場合でもご安心ください。トレーナーが常駐しているため、個々の目的に合わせた使い方の説明や運動のアドバイスを受けることができます。

◎ショートエクササイズ(深川北スポーツセンターは実施していません)



トレーナーによる、トレーニング室の利用者を対象としたショートエクササイズを実施しています。ストレッチ系のエクササイズや筋トレを中心とした運動等様々なプログラムを行っています。マシンが苦手な方やきつい運動が苦手な方でも20分以内の短い時間のプログラムなので、気軽に参加できます。プログラムや開催時間の詳細は各スポーツセンターにお問い合わせください。

トレーニング室はトレーニング室専用券で発券から4時間、プールはプール利用券で発券から2時間、体育室等は午前・午後・夜間の区分の利用券で利用することができます(区分内の複数種目も可)。また、当日の全ての個人利用種目が利用できる共通利用券、お得な定期券、回数券もあります。ご利用頻度に合わせてお選びください。

プールは1年中利用できます(9:30~21:45、夏季7/19~8/31は9:00から営業します)



プールは、小さなお子様とも利用しやすい小プール、水中ウォーキングや遊泳用の25mプールがあり、ビート板やアームヘルパー等の貸出もあります。また、東砂スポーツセンターと深川北スポーツセンターでは、定期的に、障害者専用レーンを設置する日を設けています。
※深川スポーツセンターにはプールはありません。*換水期間はプールをご利用いただけません。

◎アドバイスコーナー(亀戸スポーツセンター) ◎プールサービスプログラム(東砂スポーツセンター)



亀戸スポーツセンターと東砂スポーツセンターでは、個人利用の方を対象に泳ぎ方やフォーム等を指導する機会を設けています。美しく泳ぎたい方や自己ベストを更新したい方等におすすめです。詳細は各スポーツセンターホームページの月間利用予定表をご確認ください。

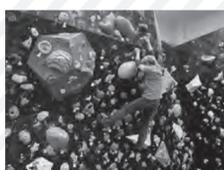


亀戸スポーツセンター 月間利用予定表 東砂スポーツセンター 月間利用予定表



障害者専用レーンの設置について

深川スポーツセンタークライミングウォール



決められたコース(課題)を手や足、そして頭脳を使って登るスポーツです。難易度を10級から初段まで設定しているため、自分の限界にチャレンジしてみましょう! ※1年に3回ルートを変更しています。

ランニングステーション



荷物を預けてスポーツセンター周辺をランニング! 終わった後はシャワーでスッキリ! ストレッチやトレーニングを組み合わせてからだをリフレッシュしましょう!

イベント・教室

令和7年度の(公財)江東区健康スポーツ公社主催の主なイベント事業を紹介いたします。

- スポーツクライミングチャレンジ教室(深川北スポーツセンター)
小学生を対象に9月開催予定の第3回クライミングチャレンジ大会に向けたスキルアップ教室です。短期集中でコースのポイントをみっちり学んでレベルに差をつけよう!
- ねんりんピック2028年東京大会に出場しよう!(深川北スポーツセンター)
3年後の本大会出場を目指して、ポッチャ等の実技講習会を実施予定。
- 障害者対象レクリエーション(亀戸スポーツセンター)
ポッチャやふうせんバレー等のレクリエーションに加え、令和7年度は障害者トランポリンを新種目として実施予定。
- モルック体験(有明スポーツセンター)
企業運動会などで人気の種目「モルック」の体験イベントを開催予定。「モルック」とは、数字が書かれた「スキットル」と呼ばれるピンを並べ、「モルック棒」を当てて合計点を競うスポーツです。

- デフリンピック100日前イベント(仮)(深川北スポーツセンター)
本年11月に開催されるデフリンピック夏季大会に向け、デフスポーツの楽しさを体感していただけるイベントを開催予定。
- ランニング事業(亀戸・東砂・深川北スポーツセンター)
11月開催の江東シーサイドマラソン大会に向けてサポートを行います。
- トレイルランニング体験会(東砂スポーツセンター)
令和6年度は「高尾山」で実施! 好評にお応えして、令和7年度も実施します(コース未定)。自然を感じながら山道等の未舗装路等を走りませんか。
- ウォーキング事業
令和7年度も、各スポーツセンターではウォーキングイベントを予定しております。また、令和6年度に引き続き「こうとう健康チャレンジ」も開催予定です。

教室 期間開催の教室事業もご紹介します。

区内各スポーツセンターでは、1年間に大きく3つの期に分けて教室を実施しております。亀戸・深川北スポーツセンターでは4月より新しい教室が開催予定です。

その他、区内スポーツセンター実施の教室は5面~7面で確認いただけます。

第78回(令和6年度)江東区民スポーツ大会 優勝者・チーム

令和6年10月1日以降に開催された競技の優勝者・チームは以下のとおりです。

Table with 3 columns: 種目, 選手名, 所属/成績. Includes categories like 陸上競技大会, 卓球大会, バドミントン大会, etc.

Table with 3 columns: 種目, 選手名, 所属/成績. Includes categories like ゴルフ大会, ダンススポーツ大会, ライフル射撃大会, etc.

「SAGA2024国民スポーツ大会」上位入賞江東区在住選手

2024年10月5日～15日に開催された大会で、見事入賞されました。おめでとうございます。

- 陸上競技 少年男子B110mハードル 第2位 13秒86 (大会新記録) ◎門田 拓磨(かた たくま)
●なぎなた 少年の部 演技競技 優勝 (しかけ 片岡 萌、応じ 山本小百合) 試合競技 第3位 (先鋒 山本小百合、中堅 片岡 萌) 総合 第2位 ◎片岡 萌(かたおか めい) 山本小百合(やまもと さゆり)
●弓道 成年男子遠的の部 優勝 成年男子近的の部 第3位 ◎川越 俊彦(かわごえ としひこ) 成年女子遠的の部 第2位 成年女子近的の部 第3位 ◎大丸久美子(おおまる くみこ) 男女総合(天皇杯) 優勝



陸上競技大会(夢の鳥競技場) 水泳大会(東京アクアティクスセンター)

Table with 4 columns: 大会名, 開催時期, 大会名, 開催時期. Lists various regional sports events like 春季大会, 秋季大会, etc.

Advertisement for Net Co., Ltd. (株式会社 ネット) for building management and electrical work.

Advertisement for Mami Taijokura (マミ体操クラブ) for children's gymnastics classes.

令和7年度第1期教室(4～7月開催)一覧 (申し込み方法は7面に掲載)

深川スポーツセンター (Fukagawa Sports Center) contact information: 〒135-0044 越中島1-2-18, ☎ 3820-5881 / FAX 3820-5884

交通機関 (Transportation) information: 東京メトロ東西線/都営大江戸線 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(門33 門19 海01) 越中島 徒歩1分

施設から一言 (Facility Message) and QR code for facility information.

シニア(65歳以上)対象教室 (Senior 65+) table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 定員, 受講料, 内容.

一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方) (General 15+) table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 定員, 受講料, 内容.

女性対象教室(中学生を除く15歳以上の方) (Women 15+) table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 定員, 受講料, 内容.

深川北スポーツセンター (Fukagawa North Sports Center) contact information: 〒135-0023 平野3-2-20, ☎ 3820-8730 / FAX 3820-8731

交通機関 (Transportation) information for Fukagawa North Sports Center: 東京メトロ東西線 木場駅(3番出口) 徒歩10分, 半蔵門線 清澄白河駅(B2出口) 徒歩10分, etc.

施設から一言 (Facility Message) and QR code for Fukagawa North Sports Center.

シニア(65歳以上)対象教室 (Senior 65+) table for Fukagawa North Sports Center with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 定員, 受講料, 内容.

一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方) (General 15+) table for Fukagawa North Sports Center with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 定員, 受講料, 内容.

女性対象教室(中学生を除く15歳以上の方) (Women 15+) table for Fukagawa North Sports Center with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 定員, 受講料, 内容.

ヨガ教室に参加される方は、ヨガマットをお持ちください。

令和7年度第79回 江東区民スポーツ大会 2025年2月21日より申込受付開始!

○江東区民スポーツ大会とは? 区民を対象に競技力の向上を図るとともに、地域の交流や親睦、スポーツを気軽に楽しんでもらうことを目的とした大会です。第79回を迎える本大会は、4月に行われる江東区民スポーツ大会総会開会式を皮切りに、春季大会と秋季大会の2期に分かれ、全27種目の大会を行います。小学生から一般までクラスが分かれており、江東区内在住・在勤・在学の方が対象となります。(種目によってクラスと対象が異なります) 申込方法及び申込先は大会ごとに異なりますので、詳細は江東区民スポーツ大会ホームページをご確認ください。

Advertisement for R Co., Ltd. (株式会社 東京ダイケンビルサービス) for cleaning services.

Advertisement for AQUATIC ultra fine bubble pool for water treatment.

Advertisement for Yamato Yagomu (山豊護謨株式会社) for industrial rubber products.

Advertisement for Net Co., Ltd. (株式会社 ネット) for building management.

Advertisement for Mami Taijokura (マミ体操クラブ) for children's gymnastics.

