

東京オリンピック正式種目に決定 スポーツクライミング始めてみませんか

フリークライミングのスポーツ性を強調したものがスポーツクライミングです。

この競技は、1950年代に米国で始まったと言われ、用具を使わず、岩や人工壁の出っ張りや割れ目などを利用して、自分の腕や足の力だけでよじ登るスポーツです。

最近では、屋内の専用人工壁も増え、手軽に挑戦できるようになりました。

フリークライミングには、命綱のロープで安全を確保しながら登る「リードクライミング」や、あらかじめ上部からロープを垂らし安全を確保する「トップロープ」、ロープを使わず、けが防止マットを敷いて低い岩や人工壁に登る「ボルダリング」があります。

国際大会では、毎年開催されるワールドカップと2年に1回開催される世界選手権があり、日本人選手も活躍しています。2020年開催の東京でのオリンピックでもメダル獲得の有望競技です。

まずは始めてみませんか、年齢、性別を問わず誰でも簡単に始めることができるのがスポーツクライミングの魅力です。

腕力が必要なイメージがあるかと思いますが、ボルダリングは腕の筋力で登るのではなく、全身を上手に使い、手や足も使って登ります。もちろん腕や足の筋肉も必要ですが、懸垂が1回も出来なくてもコツをつかめば登ることが出来ます。

クライミングは全身運動のため、筋力はもちろん、バランス、柔軟性が自然に身につきます。また、ルートを考えることは頭の体操にもなります。

子供の発育運動に最適ですし、体力に自信のない方も気軽に楽しみながら体を鍛えられる注目のスポーツです。

写真上 ハーネス 写真右 クライミング専用シューズ



トップロープ用の新規導入したオートビレイ機



トップロープ用のハーネスや専用シューズも初回利用につき、無料で貸し出し。



ボルダリングは、誰でもすぐに挑戦できます。

リオをライブ観戦！地域の皆さんがエールを送りました！

江東区出身のオリンピック選手を応援するため、スポーツ会館と深川スポーツセンターでライブ観戦イベントを企画いたしました。多くの地元の皆さんが一体となって熱いエールを送っていました。



参加者の応援が届いたのか、接戦の末、江東区出身の吉田選手の大活躍で見事に初戦を勝利しました。(写真上)

支援の成果！
ケンブリッジ選手みごと準決勝に進出！(写真下)



8月13日
深川スポーツセンター会場

ライブ観戦 実施日と参加者

8月7日(日)	女子バスケットボール	約 250名
8月13日(土)	陸上男子100m予選	約 200名
8月15日(月)	陸上男子100m準決勝	約 250名
8月20日(土)	陸上男子400mリレー決勝	約 230名



★9月の休館日のお知らせ★

9/12(月) 9/26(月) 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 リニューアルOPEN 8月28日からプレオープン

昨年7月から改修工事に入っていた深川スポーツセンターは、9月1日(木)から営業を再開します。

営業開始に先立ち、8月28日(日)から31日(水)までの4日間、リニューアルオープンイベントを開催します。

今回の改修工事では、空調設備や衛生設備の更新、体育室・武道場の床の張替、照明設備のLED化等を行い、更衣室等も一部拡張し利用しやすくなりました。

また、トレーニングルーム内では、従来からのクライミングウォールを拡張し、初心者の方でも安心してご利用いた

だけのようにしたほか、オートビレイ機を導入し、トップロープ(落下防止用のロープを使用した登攀[よじ登る]方法)が楽にできるようになります。

研修室も最新オーディオ装置を導入し、簡易エアロビクススタジオとして活用できます。

新しく利用しやすくなった深川スポーツセンターでは、皆様のご来場をお待ちしております。



クライミングウォール利用法

クライミングウォールで団体利用ができるようになります。また、一般公開も大幅に増やしました。
※ご利用の際は、深川スポーツセンターのホームページで利用規定をご確認の上、お申込みください。

<団体利用>

◆団体利用について

① 団体貸切で利用する場合は、施設予約システム「江東区スポーツネット」に事前登録し、利用申請(予約)をしてください。団体登録は10名以上の団体に限ります。

② 団体利用に際し、事故・トラブル等が発生した場合は、団体において解決し当センターは一切責任を負いません。

◆団体利用の要件

団体貸切でご利用の際は、事故を予防する安全管理等を熟知している方であると証明できる資格等をその都度確認させていただき、下記のいずれかの条件を満たしていれば利用することができます。なお、利用の都度「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。

① 当日利用者の中で、公益財団法人日本体育協会公認の山岳指導員以上の資格を取得している方が、1／10以上在籍している団体。

② 当日利用者の中で、当センターのトップロープカードを取得している方が、1／5以上在籍している団体。

<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。

深川スポーツセンター クライミングウォール利用区分

	月	火	水	木	金	土		日
						第3	第3以外	
午前 9:00～12:00						★		
午後 13:00～17:00			14:30～ 17:00					
夜間 18:00～21:30	19:00～ 21:30	19:00～ 21:30	19:00～ 21:30	19:00～ 21:30	19:00～ 21:30		18:00～ 21:30	

団体

一般

中学生以上

こども

4歳以上中学生以下

- ・★印のあるところは、スポーツ塾開催時は使用できません。
- ・イベント等の開催により利用区分を変更する場合があります。

クライミングウォールをまるごと楽しむための トップロープ講習会を開催します。

リニューアルしたクライミングウォールでは、トップロープにオートビレイ機を装備しておりその利用方法の講習や安全にトップロープを利用するための講習会を開催します。
※トップロープ利用のためには、講習会の受講もしくは、センター指定の資格が必要です。

講習会開催日	時間	定員	対象
平成28年 9月13日(火)	19時～20時30分	6名	中学生以上
平成28年 9月28日(水)			

- 【受講料】 3,080円
- 【持ち物】 スポーツウェア、クライミング用シューズ
- 【申込み】 深川スポーツセンターのホームページから、8月31日までにお申込みください
深川SCクライミング fukagawa-climbing@koto-hsc.or.jp
- 【その他】

- ・定員を超える申込みがあった場合は区内在住、在勤、在学優先で抽選を行います。
- ・申込期間外の申込みは無効とさせていただきます。
- ・開催日の1週間前になっても、参加可否の連絡が届かない場合は、深川スポーツセンターまでご連絡ください。



みんなに遊びに
来て欲しいね！

そうだね
みんな来てくれると
いいなあ～～

団体利用料金

区分	料金
午前 9:00～12:00	1,900 (2,300)
午後 13:00～17:00	3,050 (3,700)
夜間 18:00～21:30	3,850 (4,600)
午前・午後 9:00～17:00	4,600 (5,500)
午後・夜間 13:00～21:30	6,150 (7,400)
全日 9:00～21:30	7,700 (9,250)

個人利用料金

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

その他の施設も一新しました。

トレーニングルームほか全ての室場の床を張替えなどにより施設をリニューアルしました。ぜひご覧ください。



大体育室
床全面張替えと、体育室照明のLED化を行いました。またバスケットゴールも最新の機種に入れ替えを行っています。



多目的室
床の全面張替えを行いました。音響機器の入れ替え、多目的室専用の卓球台も入れ替えています。

第一武道場
床面の張替えと照明のLED化を行いました。
床のクッション性も高まり安全性を向上させています。



第二武道場
床面の張替えと照明のLED化を行いました。
音響設備も一新して、エアロビクス等にも快適にご利用いただけるようになりました。

第三武道場
人口芝の張替えのほか、専用更衣室等を改修。

