

応援します! あなたの健康づくり

# フィットこうとう



NO.89 平成27年(2015年)7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 ☎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

# 夏は、やっぱりプールでしょ!?

2015

7/19(日)～8/31(月)は朝9時から営業!



有明スポーツセンター



深川北スポーツセンター

屋内・屋外充実のプール

### 区内プール施設所在地一覧

施設名	住所	電話	備考
スポーツ会館	北砂1-2-9	3649-1701	大・小プール、採暖室
亀戸スポーツセンター	亀戸8-22-1	5609-9571	大・小プール、採暖室
有明スポーツセンター	有明2-3-5	3528-0191	大・小プール、採暖室、ジャグジー、スライダー
東砂スポーツセンター	東砂4-24-1	5606-3171	大・小プール、採暖室、ジャグジー
深川北スポーツセンター	平野3-2-20	3820-8730	大・小プール、採暖室、ジャグジー
越中島プール	越中島1-3-23	5620-0045	夏季のみ営業

【越中島プール営業予定】※詳細はお問合せください。  
7/4(土)～7/20(月祝)、9/1(火)～9/6(日)10:00～18:00 7/21(火)～8/31(月)9:00～21:00  
プールの詳しいご案内は8ページに掲載しています

## おとなも子どもも みんなでプールに!

江東区内には屋内に5か所、屋外に1か所(夏季のみ営業)のプール施設があることを知っていますか?太陽の下で気持ちよく泳ぎたい方は屋外プールを!紫外線や天候を気にせず楽しみたい方は屋内プールを!暑い夏こそ“涼”を感じに来ませんか?

## たのしい夏の後にはスポーツの秋がやってくる! 第2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2期教室の受講生を募集しています。全210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。2～5面の各施設教室一覧をご覧の上、下記の教室申し込み方法を参考にお申込みください。

**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P2でご確認ください。

### 往復はがき記入例

52 区画	□□□-□□□□	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 ④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	主催施設	あて先
受講者の住所			スポーツ会館	〒136-0073 北砂1-2-9
受講者の氏名			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	〒135-0023 平野3-2-20
			深川スポーツセンター	

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
7月30日(木)	8月3日(月)	8月20日(木)	8月5日(水) AM9:00～

**抽選結果をはがきでお知らせします**  
当選の方 8月20日(木)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、8月5日(水)午前9時より先着順で申込みを受け付けます。受講料をお持ちの上、各施設で直接お申込みください。

### 申込み前にお読みください(全館共通)

- 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枚のはがきでお申込みください。
  - ※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、お申込みください。
- 申込み前にお読みください(全館共通)**
- 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をすることはできません。
  - 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はがきにご記入ください。
  - 1枚のはがきで家族を同時抽選することができません**
  - 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枚でお申込みください。
- 教室へ参加申込み**
- 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、オムツを使用している方は参加できません。(防水オムツ使用不可)
  - 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、開講後で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が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

☎3820-5881

**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

☎3528-0191

**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

☎3820-8730

**深川スポーツセンターは施設改修工事のため、平成27年7月6日～平成28年8月末(予定)の期間、全館休館となります。**

そのため、下記教室は深川スポーツセンター主催となりますが、会場は古石場文化センター、江東区スポーツ会館、有明スポーツセンターでの開催となりますのでご注意ください。また、改修工事期間中、深川スポーツセンターの事務所は深川北スポーツセンター内になります。



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。

はがきのあて先 ⇒ 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**

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
深1	シルバー体操 水①	9:30~10:30	水	10/7~12/16 (9回)	各25人	3,600円
深2	シルバー体操 水②	10:45~11:45				3,600円
深3	シルバー体操 金①	13:15~14:15	金	10/2~12/18 (9回)	各25人	3,600円
深4	シルバー体操 金②	14:30~15:30				3,600円
深5	いきいき体操	14:15~15:15	水	10/7~12/9 (7回)	40人	2,800円
深6	転ばぬ先のトレーニング	15:30~16:30			50人	3,570円
深7	ラクラク健康体操	10:45~11:45	金	10/2~12/18 (10回)	30人	4,000円

**一般向け教室**

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
深8	エアロビクス	13:00~14:00	水	10/7~12/9 (7回)	40人	3,920円
深9	ボディシェイプ&ストレッチ	9:30~10:30	金	10/2~12/18 (10回)	30人	5,600円
深10	中級者バドミントン	10:00~11:30	水	9/2~12/16 (15回)	30人	8,400円

**子ども・親子向け教室**

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
深11	ミニバスケットボール	16:00~17:15	水	9/2~12/16 (15回)	小学1~6年生	60人	7,650円

**【教室開催会場】**

古石場文化センター シルバー体操教室、いきいき体操教室、転ばぬ先のトレーニング教室、ラクラク健康体操教室、エアロビクス教室、ボディシェイプ&ストレッチ教室

有明スポーツセンター 中級者バドミントン教室

スポーツ会館 ミニバスケットボール教室



**【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  
都営地下鉄大江戸線「門前仲町」駅4番出口より徒歩15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  
都バス門33系統「越中島」下車徒歩10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は、来客者用の駐車台数が少ないため、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**

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
有1	転ばぬ先のトレーニング	9:30~11:00	木	9/3~12/24 (17回)	25人	8,670円

**一般向け教室**

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
有2	ボディアート体幹エクササイズ	12:30~13:30	火	9/1~12/22 (13回)	40人	7,280円
有3	おめざめヨガ ①	9:30~10:45	金	9/4~12/18 (16回)	各50人	8,960円
有4	ヨガ	19:15~20:30				8,960円
有5	バドミントン	10:30~12:00	火	9/1~12/22 (13回)	45人	7,280円
有6	エンジョイナイトスイム	19:15~20:30	水	9/2~12/16 (15回)	各40人	9,900円
有7	エンジョイモーニングスイム	10:00~11:15	金	9/4~12/18 (16回)		10,560円

**女性対象教室**

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
有8	ハワイアン・フラ	19:00~20:30	木	9/3~12/17 (16回)	50人	8,960円
有9	レディースアクアピクス	10:00~11:00	火	9/1~12/22 (13回)	40人	8,580円
有10	女性水泳	10:00~11:15	水	9/2~12/16 (15回)	55人	9,900円

**子ども・親子向け教室**

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
有11	ヘビママ産後ビューティー	10:20~11:20	水	9/2~12/16(15回)	生後2か月から歩き始める前までの子と保護者	40組	15,300円
有12	※1バ&ママファミリーエクササイズ	10:30~11:30	土	9/5~12/19(16回)	歩行可能から2歳までの子と保護者	30組	9,760円 〒2人11,360円
有13	1歳クラス	11:30~12:30	金	9/4~12/18(16回)	歩行可能から2歳未満の子と保護者	各35組	9,760円 双子11,360円
有14	親子体操 2歳クラス	11:20~12:20	木	9/3~12/17(16回)	H25.4.2~H26.4.1生まれの子と保護者		9,760円 双子11,360円
有15	3・4歳クラス	11:00~12:00	火	9/1~12/15(12回)	H23.4.2~H25.4.1生まれの子と保護者	各40人	7,320円 〒2人8,520円
有16	キッズ・ビート体操	15:30~16:30	火	9/1~12/22(13回)	H21.4.2~H24.4.1生まれの子		6,630円
有17	4歳クラス	15:00~15:50	金	9/4~12/18(16回)	H23.4.2~H24.4.1生まれの子	45人	8,160円
有18	幼児体操 5・6歳クラス	16:00~17:00	金	9/4~12/18(16回)	H21.4.2~H23.4.1生まれの子	各40人	8,160円
有19	子ども体操1~3年生	15:45~16:45	水	9/2~12/16(15回)	小学1~3年生	各30人	7,650円
有20	有明キッズチア	17:00~18:15	木	9/3~12/17(16回)	小学1~6年生	各30人	8,160円
有21	※2 ヒップホップ	STD	17:15~18:05	金	9/4~12/18(16回)	小学1~中学3年生	8,160円
有22		EXP	18:10~19:00				8,160円
有23	親子水泳(土)	A	9:30~10:30	土	9/5~12/19(16回)	おむつのとれた概ね3歳~満4歳の子と保護者	11,360円
有29		B	10:40~11:40				11,360円
有30	親子水泳(日)	A	9:30~10:30	日	9/6~12/20(16回)	おむつのとれた概ね3歳~満6歳の未就学児と保護者	11,360円
有31		B	10:40~11:40				11,360円
有32	幼児水泳(水)	A	14:50~15:50	水	9/2~12/16(15回)	H21.4.2~H23.4.1生まれの子	8,400円
有33		B	16:00~17:00				8,400円
有34	幼児水泳(木)	水	17:10~18:25	木	9/2~12/16(15回)	小学1~6年生	8,400円
有35		木	9/3~12/17(16回)				8,960円
有36	子ども水泳	金	17:00~18:15	金	9/4~12/18(16回)	小学1~中学3年生	8,960円
有37		火	9/1~12/22(13回)				6,630円

※1 有12/バ&ママファミリーエクササイズ参加のお子様は「歩行可能」なお子様を対象です。なお、保護者の方が1人追加となる場合、別途6,400円が必要です。

※2 EXPクラスはSTDクラスを3期以上受講した方、または経験者。講師が同等のスキルを認めた方が受講できます。マスタークラスはEXPクラスを2年以上受講した方、または講師が同等のスキルを認めた方が受講できます。

**臨時開催教室**

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
有40	おめざめフラ	10:00~11:00	水	9/2~12/16(13回)	女性	各30人	7,280円
有41	おめざめヨガ ②	11:00~12:15	金	9/4~12/18(16回)			8,960円
有42	ママヨガ	9:45~10:45	火	9/1~12/22(13回)	生後2か月から歩き始める前までの子と保護者	30組	16,320円

**株式会社 プロアバンス**

PROVANCE CORP.

〒114-0022 東京都目黒区東目黒4-26-5 五反田駅前ビル6F  
TEL:03-5711-1400 FAX:03-5711-1415  
http://www.provance.co.jp

**株式会社 ダイケングループ**

- 建物清掃業務
- 電気・冷暖房保守業務
- 警備・受付等業務
- 貯水槽清掃業務
- 消火設備保守業務
- 道路・公園清掃業務
- ボイラー清掃業務
- 害虫駆除業務
- 給食業務

〒102-0084 東京都千代田区二番町12-2  
TEL.03-3239-1239 FAX.03-3239-1314

**温室工事 造園工事 貸鉢リース**

**グ린テック(株)**

☎03(3646)3111  
http://www.green-tec.co.jp/  
〒136-0076 東京都江東区南砂2-36-10

**株式会社 J-REC**

東京都練馬区関町南1丁目12番4号  
TEL:03-3594-0597 FAX:03-3594-3439 http://www.j-rec1986.co.jp

**総合ビル管理**

警備 保険・ビル清掃・貯水槽清掃・空調保守管理  
害虫駆除・空気環境測定・受付電話交換・マンション管理  
上下水道施設管理・エレベーター保守管理・プール運営管理

**日本美装株式会社**

本社 埼玉県さいたま市浦和区常盤9丁目14番6号  
営業本部 埼玉県さいたま市浦和区常盤7-5-14 電話048(822)1341(代)  
江東支店 東京都江東区木場2-21-2 電話03(6809)8970(代)

**60歳以上の健康で働く意欲のある方の入会を募集しています!**

シルバー人材センターは、高齢者の働くことを通じた社会参加及び生きがいづくりや、地域社会への貢献等を目的とした公益社団法人です。

- 家事援助(家庭内清掃、洗濯等)
- 植木剪定・草取り
- 宛名書き・賞状書き
- 喫・障子の張替え
- 屋内外軽作業
- 施設管理、駐輪場管理
- 児童通学案内等業務
- その他高齢者向きの仕事

皆様からの仕事のご依頼もお待ちしております。

**公益社団法人 江東区シルバー人材センター**

☎3649-3533 江東区東陽6-2-17 (高齢者総合福祉センター2階)  
ホームページ http://www.sjc.ne.jp/koto

**安全と安心をテーマに**

○トレーニング機器  
○健康予防ストレッチ機器  
○トレーニング指導  
○高齢者介護予防事業

**インストラクター募集中**

東京体育機器株式会社  
TEL:03-3625-6801  
http://tokyotaiiku.com/

スポーツを愛するすべての人を応援します

スポーツ用品・各種ユニフォーム等 全般的

**有限会社 リードスポーツ**

◆本社 〒270-0034 千葉県松戸市新松戸1-117 TEL:047-345-5008 FAX:047-345-5008  
◆東京支店 〒121-0054 東京都足立区辰居1-8-4-102 TEL:03-5682-5607 FAX:03-5682-5610  
◆埼玉支店 〒344-0066 埼玉県春日部市豊町5-6-5-101 TEL:048-755-5677 FAX:048-755-5677

**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

☎3649-1701

シニア (60歳以上)対象教室 ★が多いほど強度が上がります。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
ス1	転ばぬ先のトレーニング (火)★★☆	13:30~14:30	火	10/6~12/22 (9回)	各30人	4,590円
ス2	転ばぬ先のトレーニング (金)★★☆		金	10/2~12/18 (12回)		6,120円
ス3	シルバー体操A★★☆	9:00~10:00	金	9/4~12/18 (16回)	各60人	5,600円
ス4	シルバー体操B★★☆					5,600円
ス5	シルバー体操C★★☆					5,600円
ス6	60歳からのチェアピクス★★☆☆	9:30~10:30	水	9/2~12/16 (15回)	40人	5,250円
ス7	ロコモ予防教室★★☆☆	9:30~10:30	木	9/3~12/17 (16回)	30人	5,600円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
ス8	気楽にヨガ ①	13:30~14:30	火	9/1~12/22 (13回)	各25人	7,280円
ス9	気楽にヨガ ②	16:00~17:00				7,280円
ス10	パワーヨガ	10:00~11:00	金	9/4~12/18 (16回)	各25人	8,960円
ス11	気功	14:45~15:45	火	9/1~12/22 (13回)	各25人	7,280円
ス12	脂肪燃焼エクササイズ	9:30~10:30	水	9/2~12/16 (15回)	各60人	8,400円
ス13	太極拳	10:00~11:30	金	9/4~12/18 (16回)	60人	8,960円
ス14	ナイトスイミング	19:00~20:30	水	9/2~12/9 (14回)	40人	9,240円
ス15	サタデースイミング ① 通年教室	9:45~11:15	第1.3.5土	9/5~ 3/19 (12回)	若干名	7,920円
ス16	サタデースイミング ② 通年教室	11:15~12:45				7,920円
ス17	アクアベシック	14:20~15:20	水	9/2~12/9 (14回)	各50人	9,240円
ス18	アクアダンス	14:20~15:20	木	9/3~12/10 (15回)	各50人	9,900円

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
ス19	レディースヨガ (火)	10:00~11:00	火	9/1~12/22 (13回)	各25人	7,280円
ス20	レディースヨガ (金)	13:30~14:30	金	9/4~12/18 (16回)		8,960円
ス21	骨盤調整ストレッチ ①	10:45~11:45	水	9/2~12/16 (15回)	各40人	8,400円
ス22	骨盤調整ストレッチ ②	12:00~13:00				8,400円
ス23	ハワイアンフラ ①	11:00~12:00	月	10/5~3/7 (12回)	各40人	8,400円
ス25	マンデーフラ ② 通年教室	14:30~15:45				6,720円
ス26	女性水泳 週2日	9:45~11:15	月・木	9/3~12/10 (22回)	各60人	14,520円
ス27	女性水泳 週1日		水	9/2~12/9 (14回)		9,240円

子ども・親子向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
ス28	ママヨガ (火)	11:15~12:15	火	9/1~12/22 (13回)	2歳未満の子と女性の保護者	各25組	8,580円
ス29	ママヨガ (金)		金	9/4~12/18 (16回)			10,560円
ス30	ひよこ体操 (火)	10:00~10:50	火	9/1~12/22 (13回)	H25.9.2~H26.9.1生まれの子と保護者	各40組	7,930円 親子2,230円
ス31	ひよこ体操 (水)		水	9/2~12/16 (15回)			7,930円 親子1,080円
ス32	パンピ体操 (火)	11:00~11:50	火	9/1~12/22 (13回)	H24.9.2~H25.9.1生まれの子と保護者	各40組	9,150円 親子9,050円
ス33	パンピ体操 (水)		水	9/2~12/16 (15回)			9,150円 親子9,050円
ス34	わんぱく体操 (木)	14:45~15:30	木	9/3~12/17 (16回)	H23.4.2~H25.4.1生まれの子	各30人	8,160円
ス35	わんぱく体操 (金)	14:45~15:30	金	9/4~12/18 (16回)	H21.4.2~H23.4.1生まれの子	各40人	8,160円
ス36	チャレンジ体操 (木)	15:45~16:45	木	9/3~12/17 (16回)	H21.4.2~H23.4.1生まれの子	各40人	8,160円
ス37	チャレンジ体操 (金)	15:45~16:45	金	9/4~12/18 (16回)	H21.4.2~H23.4.1生まれの子	各40人	8,160円
ス38	子ども体操	16:00~17:00	水	9/2~12/16 (15回)	小学1~3年生	50人	7,650円
ス39	キッズ空手	16:30~17:30	木	10/1~3/24 (22回)	小学1~6年生	各30人	11,220円
ス40	シニアフィットネス	16:30~17:30	火	10/6~3/22 (19回)	小学1~6年生	各30人	9,690円
ス42	親子スイム ①	12:45~13:30	親3社	9/5~12/5 (8回)	H23.1.1~H24.9.1 生まれの子と保護者	各30組	5,680円
ス43	親子スイム ②		親2社	9/12~12/12 (7回)			4,970円
ス44	チャレンジスイム	15:15~16:00	火	9/1~12/8 (11回)	H21.4.2~H23.4.1生まれの子	35人	6,160円
ス45	のびのびスイム (火)	16:00~17:15	木	9/3~12/10 (15回)	小学1~3年生	各60人	6,160円
ス46	のびのびスイム (木)						8,400円
ス47	すいすいスイム (火)						6,160円
ス48	すいすいスイム (木)	17:15~18:30	木	9/3~12/10 (15回)	小学1~6年生	各60人	8,400円

《注意事項》  
※ヨガ教室・気功・脂肪燃焼・骨盤調整に参加される方は、ヨガマットをご用意ください。

**スポーツ会館 プール休場のお知らせ**

スポーツ会館のプールは、平成27年12月15日(火)~平成28年1月31日(日)(予定)の間、プール工事のため休場いたします。

**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~

スポーツ施設管理・運営・指導・企画

**株式会社 フクシ・エンタープライズ**

(本社)  
〒136-0072  
江東区大島 1-9-8 プレールビル 5F  
電話 03(3681)0294  
FAX 03(3681)0299  
http://www.fep0294.co.jp

快適な居住空間の創造を通じて  
一步先の『豊かさ』を探求する  
『生活環境創造企業を目指して』

■総合ビルメンテナンス

**株式会社 リンレイサービス**

江東営業所 〒136-0071 東京都江東区亀戸 6-2-6-5  
TEL: 03-3681-1163

事務機器・事務用文具  
印刷・ゴム印・印鑑

事務用品センター **コス**

〒136-0071 東京都江東区亀戸9-27-13  
TEL(3638)3711(代)  
FAX(3637)0204

**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

☎5606-3171

シニア (60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
東49	転ばぬ先のトレーニング 通年教室	今回募集はございません。次回募集案内は、区報9月1日号に掲載予定です。				
東1	シルバー体操 (火)	13:30~14:45	火	9/1~12/15 (12回)	各60人	4,200円
東2	シルバー体操 (水)		水	9/2~12/2 (13回)		4,550円

一般向け教室 ★が多いほど強度が上がります。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
東3	ボディシェイプ	19:00~20:15	金	9/4~11/27 (13回)	40人	7,280円
東4	ヨガ (火) ① ●リカ系 ★★☆☆	9:30~10:45	火	9/1~12/15 (12回)	各30人	6,720円
東5	ヨガ (火) ② ●リカ系 ★★☆☆	11:00~12:15				6,720円
東6	ヨガ (水) ▲ハッパ ★★☆☆	19:15~20:30	水	9/2~12/2 (13回)	各30人	7,280円
東7	ヨガ (木) ●リカ系 ★★☆☆	14:30~15:45	木	9/3~11/26 (13回)	各30人	7,280円
東8	ヨガ (金) ① ●相川助 ★☆☆	9:30~10:45	金	9/4~11/27 (13回)	各30人	7,280円
東9	ヨガ (金) ② ▲ハッパ ★★☆☆	19:15~20:30				7,280円
東10	ヨガ (土) ① ◆ワ・リカ系 ★★☆☆	9:30~10:45	土	9/5~11/28 (13回)	各60人	7,280円
東11	ヨガ (土) ② ◆ワ・リカ系 ★★☆☆	11:00~12:15				7,280円
東12	太極拳 (水) 経験者のみ	10:00~11:30	水	9/2~12/2 (13回)	各50人	7,280円
東13	太極拳 (木)	14:00~15:30	木	9/3~11/26 (13回)	各50人	7,280円
東14	モーニングバドミントン	10:00~11:30	火	9/1~12/15 (12回)	各60人	6,720円
東15	イブニングバドミントン	19:15~20:45	水	9/2~12/2 (13回)	各60人	7,280円
東16	モーニング水泳 (火)	9:30~11:00	火	9/1~12/15 (12回)	各50人	7,920円
東17	モーニング水泳 (木)		木	9/3~11/26 (13回)		8,580円
東18	金曜ナイトスイミング	19:00~20:30	金	9/4~11/27 (13回)	60人	8,580円
東19	期SCスイミングクラブ 通年教室 ※4歳以上25m泳げる方	11:00~12:30	木	9/3~11/26 (13回)	若干名	8,580円
東20	火曜アクアピクス	13:00~14:00	火	9/1~12/15 (12回)	各40人	7,920円
東21	すいすいアクアピクス	19:00~20:00	水	9/2~12/2 (13回)	各40人	8,580円
東22	水中らくらく運動	14:00~15:00	木	9/3~11/26 (13回)	各40人	8,580円
東23	水中ウォーキング		金	9/4~11/27 (13回)		8,580円

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
東24	女性水泳	9:30~11:00	月・金	9/4~11/30 (19回)	60人	12,540円

子ども・親子向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
東25	親子deスキップ (水)	9:20~10:05	水	9/2~12/2 (13回)	H26.9.2~H27.4.1生まれの子と保護者	各30組	7,930円
東26	親子deスキップ (木)		木	9/3~11/26 (13回)			7,930円
東27	親子deすくすく体操 (水)	10:30~11:15	水	9/2~12/2 (13回)	H25.9.2~H26.9.1生まれの子と保護者	各30組	7,930円
東28	親子deすくすく体操 (木)		木	9/3~11/26 (13回)			7,930円
東29	親子deニコニコ体操 (水)	11:35~12:20	水	9/2~12/2 (13回)	H24.9.2~H25.9.1生まれの子と保護者	各30組	7,930円
東30	親子deニコニコ体操 (木)		木	9/3~11/26 (13回)			7,930円
東31	親子de体操	9:30~10:30	金	9/4~11/27 (13回)	H23.4.2~H24.9.1生まれの子と保護者	35組	7,930円
東32	アフターピクス	10:45~11:45	木	9/3~11/26 (13回)	産後1ヶ月検診を受診済みのお母さんと子	25組	7,930円
東33	幼児体操	16:00~17:00	木	9/3~11/26 (13回)	H21.4.2~H23.4.1生まれの子	50人	6,630円
東34	子どもリズムダンス Jr	15:15~16:00	火	9/1~12/15 (12回)	小学1~6年生	若干名	6,120円
東35	子どもリズムダンス 通年教室	16:15~17:30					6,120円
東36	ミニバスケットボール ①	16:30~17:30	水	9/2~12/2 (13回)	小学4~6年生	各50人	6,630円
東37	ミニバスケットボール ②	17:40~18:40					6,630円
東38	Kids空手	17:40~19:10	木	9/3~11/26 (13回)	H27.4.1現在満5歳の子~小学6年生	40人	6,630円
東39	Kidsスイム&mamaアクア	9:4~11/27 (13回)	金	9/4~11/27 (13回)	H23.4.2~H24.9.1生まれの子と保護者	20組	9,230円
東40	ひよこ水泳 (水)	15:00~16:00	水	9/2~12/2 (13回)	H21.4.2~H23.4.1生まれの子	各30人	7,280円
東41	ひよこ水泳 (木)		木	9/3~11/26 (13回)			7,280円
東42	ひよこ水泳 (土)	11:30~12:30	土	9/5~11/28 (13回)	各30人	7,280円	
東43	あひる水泳	16:00~17:00	金	9/4~11/27 (13回)	小学1~2年生	40人	7,280円
東44	子ども水泳 (水) ①	16:15~17:15	水	9/2~12/2 (13回)	小学1~6年生	各60人	7,280円
東45	子ども水泳 (水) ②	17:15~18:15					7,280円
東46	子ども水泳 (金) ①	17:00~18:00	金	9/4~11/27 (13回)	小学1~6年生	各60人	7,280円
東47	子ども水泳 (金) ②	18:00~19:00					7,280円
東48	子ども水泳塾 通年教室	9:45~11:15	土	9/5~11/28 (13回)	小学1~6年生&クールで15m程度泳げる方	40人	7,280円

《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。  
※通年教室とは、1年間のプログラムを行う教室です。希望する方は、2期、3期の継続受講が可能です。

印刷のことなら  
お任せください

印刷のことなら  
お任せください

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

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

〒135-0042 東京都江東区木場5-6-36-1003  
TEL: 03-5809-9400  
FAX: 03-5809-9438  
http://www.aquatic.co.jp

**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

☎5609-9571

シニア (60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
亀1	転ばぬ先のトレーニング	13:30~15:00	金	9/4~12/18 (16回)	40人	8,160円
亀2	シルバー体操	10:00~11:15	火	9/1~12/22 (13回)	60人	4,550円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
亀3	太極拳	13:15~14:45	火	9/1~12/22 (13回)	50人	7,280円
亀4	健康シェイプアップ	13:30~14:45	水	9/2~12/16 (15回)	40人	8,400円
亀5	リラクセスヨガ	13:30~15:00	木	9/3~12/17 (16回)	各60人	8,960円
亀6	火曜朝のスイミング					

### 健康センターからのお知らせ

#### 秋から歩く！ウォーキング12週間

江東区には、水彩都市ならではの親水緑道や緑豊かな公園といったウォーキングコースが充実しているのをご存知ですか。  
この講座では、健康センターを起点にこれらのコースを歩きながら、ゲートブリッジやスカイツリーなど話題のスポットを巡ります。  
また講演では、大学教授によるウォーキングの効用や正しい歩き方、ストレッチ方法などケガをしないための知識も学びます。  
期間中は、ポールを持って歩くノルディックウォーキングにも挑戦します！さあ、一緒に歩きましょう！



- 日程** 下表をご参照ください
- 対象・定員** 概ね40歳以上の区内在住・在勤者 80名
- 費用** 6,170円（傷害保険等含む）
- 申込方法** 平成27年8月5日（水）午前9:00～定員になり次第終了  
健康センター1F窓口または電話にて先着順  
東陽2-1-1 ☎ 3647-5402

日時	内容
9/13(日) 14:00～16:00	開講式 講演「健康ウォーキング」 (社)日本ウォーキング協会名誉会長 東京大学名誉教授 宮下 充正 氏 「ウォーキングにおけるケガや病気の予防」 共立女子大学教授 川久保 清 氏
9/19(土)～11/28(土) 9・10月は 14:00～16:00頃 11・12月は 13:00～16:00頃	第1回～第11回「ウォーキング」(毎週土曜日) 区内の主な公園や緑道などを巡るコース。 (歩行距離は、3km程度から徐々に伸ばし、最長で10km程度となります。) ※ノルディックウォーキングも開催予定です。
12/5(土) 14:00～16:30	第12回「ウォーキング」・閉講式

## 職員御礼

### こうとう大相撲

七月(名古屋)場所が始まりました。  
本場所は年6回、地方での開催は今年の名古屋と、福岡(11月)大阪(3月)の3回です。残りの3場所は両国技館で行われます。  
最近では、大相撲にハマる若い女性「すもじょ」や「スー女」が急増中です。今まではご年配からの支持を主に受けていた大相撲ですが、女性ファンの増加によりさらなる盛り上がりを見せ、本場所は連日の満員御礼、チケット入手も困難な状況です。  
先場所(五月)は、関脇照ノ富士が初優勝と大関昇進を決めました。この初優勝を援護したのが、兄弟子の横綱日馬富士です。先々場所の三月(大阪)場所では、同じように照ノ富士が千秋楽まで優勝争いをしてきたものの、兄弟子として援護射撃ができなかった悔しさもあったはずの日馬富士。五月場所結びの一番、腰を落とすことになるも、必死にこらえ白鵬に飛びついて寄り倒し、兄弟子の意地を見せるとともに、兄弟子の初優勝を手繰り寄せることができました。  
相撲は、本場所の優勝決定戦にならない限り同部屋の力士が対戦することはありません。理由としては八百長を防ぐためと言われていますが、相撲部屋は同じ釜の飯を食う同士、まさに家族なのです。  
その相撲部屋、両国技館に近いという場所柄もあり江東区内に6つもあることをご存知ですか？ 毛利には、伊勢ヶ濱(いせがはま)部屋、清澄には、大塚(おおたけ)部屋、尾車(おぐるま)部屋、北の湖(きたのうみ)部屋、鏡山(しころやま)部屋、高田川(たかだがわ)部屋があります。いつものウォーキングがてら訪れてみてはいかがでしょうか。  
また、深川北スポーツセンターには、昭和の大綱横と称された大鵬の優勝額(本場所でも幕内最高優勝を達成した力士に贈呈される額縁)が飾られています。国技館の2階席の真上にくるりと掲げられていると小さく見えるのですが、実際はとても大きなものです。昭和42年五月場所で優勝した時のもので、縦3.17m、横2.28m、重さは約80Kgもあります。ご自分の目で見て、その大きさを感じてみてください。  
健康スポーツ社は、縁深き江東区内の相撲部屋も含め、勝手に大相撲を応援します。相撲ファンも、ファンになっていない方も、楽しんでお読みいただければと思います。



### 健康センターってどんなところ？

#### 「健康センターで元気なからだづくり」

現在、2人に1人ががんになり、区民の死亡者数のおよそ3人に1人ががんで亡くなっています。

がんを防ぐ生活習慣(がんを防ぐための新12か条)では、「バランスのとれた食生活」と「適度に運動」等があげられています。出典：(公財)がん研究振興財団

#### がんを防ぐための新12か条 ～「がん」を防ぐ生活習慣～

- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| 1条 たばこは吸わない          | 7条 適度に運動                 |
| 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける | 8条 適切な体重維持               |
| 3条 お酒はほどほどに          | 9条 ウイルスや細菌の感染予防(ワクチン)と治療 |
| 4条 バランスのとれた食生活を      | 10条 定期的ながん検診を            |
| 5条 塩辛い食品は控えめに        | 11条 身体の異常に気がついたらすぐに受診を   |
| 6条 野菜や果物は豊富に         | 12条 新しいがん情報でがんを知ることから    |

健康センターには、元気なからだづくりをサポートするためのトレーニングルームがあります(事前に健康測定を受けていただきます)。また、健康測定を受けていただいた方には、無料の保健師による保健指導・管理栄養士による栄養指導も受けられます。

健康センターで、栄養バランスのいい食事を学び、気持ち良く汗を流して、がん予防を目指しましょう。

そして忘れてはならないのが、健康診断やがん検診等、各種検診を定期的に受け、生活習慣病やがん等の早期発見・早期治療を心がけることです。  
江東区保健所が実施している各種検診のうち、胃がん、肺がん検診は区内7か所で行われています。この検診で、健康センターにも検診車を配車しており、申込み制で受けられますので、ぜひご利用ください。

- 対象** 胃がん検診35歳以上、肺がん検診40歳以上
- 実施期間** 平成27年7月1日～平成28年2月29日
- 申込先** (公財)東京都予防医学協会 ☎0120-128-331(フリーダイヤル)  
※翌月の予約  
または、区内公共施設にある「江東区胃がん・肺がん検診のご案内」の専用はがきでもお申込みができます。

## 豊洲西小学校 屋内プール・トレーニング室一般開放中!

豊洲西小学校体育館棟の屋内プールとトレーニング室が5月14日にオープンしました!他のスポーツ施設とちがうのは、学校施設の一部を地域の皆さんに開放している点。とはいえ、設備は他スポーツセンター同様に充実しています。縦25m×横13mに6コース設置の屋内プールには床暖房も完備。採暖室もあります。トレーニング室には広いストレッチスペースや、ランニングマシンをはじめとする有酸素マシンと、筋力系マシンを設置しています。

平日はシルバー世代や主婦層、仕事帰りのリフレッシュ目的の方々を中心にご利用が増えており、週末は親子でプールを利用されるなど、家族でのご利用が増えていきます。

当施設は、区内在住、在勤、在学の方がご利用いただけます。ご利用には利用登録が必要です。初回のみ、保険証等の身分証明書をお持ちください。また、トレーニング室を利用する場合は、初回講習会を受講してください。

詳しい利用予定スケジュール等はホームページをご覧ください。  
※ 学校が施設を使用する時間帯は一般開放していません。

**ホームページアドレス** <http://www.fep0294.co.jp/toyosunishi/>  
**お問合せ** 豊洲西小学校体育館棟(豊洲5-1-35) ☎5144-1311

プール利用料金	一般	中学生以下	シニア
使用券(2時間)	400円	150円	150円
超過料金(1時間ごと)	200円	75円	75円
回数券(11枚)	4,000円	1,500円	1,500円
1ヵ月 定期券	3,500円	1,500円	1,500円
3ヵ月 定期券	9,500円	4,000円	4,000円
6ヵ月 定期券	16,500円	6,900円	6,900円

トレーニング室利用料金	一般	シニア
使用券(2時間)	400円	100円
回数券(11枚)	4,000円	1,000円
1ヵ月 定期券	3,000円	1,200円
3ヵ月 定期券	8,000円	3,250円
6ヵ月 定期券	15,000円	6,000円

※区内スポーツセンターの定期券や回数券等はご利用になれません。

## 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** 平野3-2-20 ☎ 3820-8730  
交通機関  
●東京メトロ東西線  
●都営地下鉄大江戸線  
●都営バス  
木場公園 徒歩3分  
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  
●都営地下鉄大江戸線  
●JR京葉線  
●都営バス  
越中島駅(1番出口) 徒歩5分  
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  
有明駅 徒歩10分  
有明2-3の森駅 徒歩15分  
●有明かい線  
有明駅 徒歩15分  
●都営バス  
有明一丁目 徒歩3分  
有明2-3の森 徒歩7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  
●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  
●都営地下鉄新線  
●都営バス  
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  
●都営バス  
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  
●都営バス  
東陽一丁目 徒歩5分

### 第69回江東区民体育大会優勝者・優勝チーム

4月5日(日)から様々な競技が行われました。6月7日(日)までに終了した競技の優勝者・優勝チームは次のとおりです。

- テニス
  - 一般男子の部 森 慎太郎
  - 一般女子の部 鈴木 郷子
  - 壮年男子の部 宮田 治芳
  - 壮年女子の部 橋上 万美恵
- 軟式野球
  - 小学生の部 深川ホークス
  - 中学生の部 亀六クラブ
- ソフトテニス
  - 一般男子1部 立石・林(谷内クラブ)
  - 一般男子2部 落合・中澤(GT原クラブ)
  - 一般女子 井畑・茶木(谷内クラブ)
  - シニア男子45歳以上の部 佐々木・遠藤(谷内クラブ)
  - シニア男子60歳以上の部 西橋・遠藤(GT原クラブ)
  - シニア女子1部 塚本・上原(フリー)
- サッカー
  - 少年の部 F.C北砂
  - 柔道
    - 幼年・小学1年の部 岩澤 壮平(びやまクラブ)
    - 小学2年の部 弟子丸 隼虎(スポーツ道徳倶楽部)
    - 小学3年の部 加藤 望和(スポーツ道徳倶楽部)
    - 小学4年の部 福山 權也(スポーツ道徳倶楽部)
    - 小学5・6年女子の部 東 睦(練磨会)
    - 小学5年の部 安河内 幸生(城東警察)
- バレーボール
  - 小学6年の部 渡辺 理恵(練磨会)
  - 中学女子の部 齋藤 智美(三亀中)
  - 小学1年の部 奥山 瑞輝(三亀中)
  - 中学2年の部 福辺 高斗(深川練磨会)
  - 中学3年の部 新開 壽来(スポーツ道徳倶楽部)
  - 一般有段の部 松川 厚史(スポーツ道徳倶楽部)
  - 小学生団体の部 練磨会
  - バスケットボール
    - 一般男子の部 WAT
    - 一般女子の部 ス克蘭ブル
  - 卓球
    - 小学生低学年の部 下村 泰之(福住)
    - 小学生中学年の部 大槻 哲平(福住)
    - 小学生高学年の部 大槻 大河(一善)
    - 中学生の部 大槻 武史(深刺)
    - 高校生の部 前川 竹磨(深刺)
    - 一般三段以下の部 西山 亮(福住)
    - 一般四・五・六段の部 福住剣友会A
    - ビーチボール
      - 男子の部 BLACK ROSE
      - 混合の部 マダムFプラス2
      - 女子中学生以上の部 BLACK ROSE
      - 女子40歳以上の部 MBCプリンセス
  - 空手道(組手)
    - 幼年の部 田邊 礼(同志会)
    - 小学生低学年の部 笠島 孝介(一友会)
    - 小学生中学年の部 山口 葵侑斗(一友会)
    - 小学生高学年の部 小川 育大(一友会)
    - 中学生の部 原沢 孝佳(一友会)
    - 一般有段の部 小塚 真之(一友会)
    - 団体の部 水城 琢磨(石川島)
  - 空手道(形)
    - 幼年の部 田中 匠(一友会)
    - 小学生低学年の部 伊藤 彩果(一友会)
    - 小学生中学年の部 角田 葵(同志会)
    - 小学生高学年の部 河本 奈々(松誠道会)
    - 中学生の部 春原 駿貴(一友会)
  - バレーボール
    - 9人制一般男子の部 三砂クラブ
    - 一般男子の部 三省クラブ
    - 家庭婦人の部 MJKクラブ
    - 6人制一般男子の部 三砂クラブ
    - 6人制一般女子の部 深三クラブ
    - 小学生の部 ジュニアファイターズ
    - ふな釣り
      - 個人の部 中丸 英治
      - 団体の部 ベテラン女子の部
      - 弓道
        - 個人の部 黒川 亮(同志会)
        - 団体の部 川北武宏・野口若子・長岡千菜美
    - 卓球
      - 一般男子の部 田島 裕之(勝男クラブ)
      - 女子の部 山際 咲子(F.C.J.U.I.C)
      - 新人の部 村上 茂
      - 中学生の部 山崎 隆寛
      - 高校生の部 田中 梨乃

男子の部 亀井 達久  
女子の部 久山 喜美子  
新人の部 村上 茂  
中学生の部 山崎 隆寛  
高校生の部 田中 梨乃

●卓球  
一般男子の部 田島 裕之(勝男クラブ)  
一般女子の部 山際 咲子(F.C.J.U.I.C)  
セミシニア男子の部 増野 秀夫(ベクトル)  
セミシニア女子の部 菱沼 友子(ベクトル)  
シニア男子の部 相原 徹人(I.P.C.C.)  
シニア女子の部 窪田 幸子(葵クラブ)  
ベテラン男子の部 坂本 謙一(神馬クラブ)  
ベテラン女子の部 若林 富子(イルカ)  
スーパーベテラン男子の部 武山 嘉成(卓友会)  
スーパーベテラン女子の部 高浜 恵子(のぞみ)

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  
東京都江東区東陽1-25-10 谷口ビル3F  
電話 03(3615)7999

東京電力優秀電気工事店

柳澤電気工業株式会社

工事部 TEL(3642)1266(代) FAX(3642)1268

東芝ストアー 家庭電化製品販売・修理

電化センター ヤナギサワ

販売部 TEL(3641)3691 江東区白河3-1-15  
FAX(3642)1268 家電担当 森田

4月5日(日) 区民大会総合開会式

※今後、ゲートボール・ハンドボール・ボウリング・なぎなた・サッカー(一般)・ソフトボール・バドミントン(ダブルス)・軟式野球(一般)・水泳・ゴルフ・陸上競技・ダンススポーツの各大会が予定されています。

NISSHO 生涯スポーツの創造

認定取得 ISO 9001

営業内容  
●学校体育衣料販売  
●学校部活用品販売  
●学校体育教材販売  
●スポーツ用品全般販売  
●各種運動場設計・施工

ニッソ 日勝 スポーツ工業株式会社

本社 / 〒154-0005 東京都世田谷区三宿2丁目36番9号  
TEL 03-6805-2106 FAX 03-3410-7314 <http://www.nissho-sports.com>  
世田谷支店 大田支店 足立支店 板橋支店 多摩支店 町田支店 新溝支店 日本女子体育大学内売店

# 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6回

東京オリンピック・パラリンピック2020について、最近取り上げられている話題の中に、開催場所の変更や野球やソフトボールなどの新種目の追加があります。

「オ・モ・テ・ナ・シ」が流行語にもなった招致活動の中で、オリンピックは16日間で1都市、つまりすべての競技を東京都内で開催すること、そして28競技306種目を開催する、という条件のもと、東京で開催することが決まりました。これはオリンピック憲章で決められているものであり、勝手に変更・提案することの出来ない基礎条件となっていました。

2014年12月にモナコで開催された国際オリンピック委員会（IOC）臨時総会で、この条件等を変更する案が採択されました。これが「五輪アジェンダ2020」と呼ばれているものです。

40項目にもおよぶ中長期改革案であるこの「五輪アジェンダ2020」の中で特に注目を浴びた条件

- ・開催都市以外、または開催国以外での競技開催
- ・競技数の上限を撤廃し、夏季は310種目、そして開催都市に1または複数の追加種目の提案権を持たせる



この2点について、大きな話題を呼びました。

開催都市以外での競技開催については、開催地変更のニュース等で存じの方も多いかと思えます。

では、種目の追加についてはどうでしょう? 「野球やソフトボール、空手などが確実らしいよ?」という話題は出るものの、「いくつ増えるの?」「日本だけで決めるものなの?」そんな疑問が浮かぶのではないのでしょうか?

今回の改革で変更になった「競技」と「種目」。ここが大切なポイントになります。

「競技」というのは、「陸上」「水泳」「バスケットボール」などのスポーツの種類を示します。

そして「種目」というのはたとえば「男子マラソン」「100メートル平泳ぎ」「女子バレーボール」などを言います。具体的に例を挙げるとロンドンオリンピックでは「陸上」というひとつの競技で47種目が開催された、ということになります。実際に選手に与えられる「金メダルの数」が種目の数である、とも言えるでしょうか。

競技数の上限28という数字が撤廃になり、全部で310種目までなら開催可能となり、なおかつ、開催都市に追加種目提案権が与えられる、ということで、現在オリンピック種目となっていない団体が「我こそはオリンピックにふさわしい」と手を挙げているところなのです。

ただしこのほかの条件として、「総出場選手数の10,500人そして役員人数は5,000人」という人数の上限は変更されませんでした。また男女平等といった視点からの開催種目の見直し案についても採決されており、水面下ではそれぞれの団体の思惑や駆け引き等が行われているのかもしれない。

追加種目の立候補には26団体が手をあげました。その後、6月22日に「野球・ソフトボール、ボウリング、空手、ローラースポーツ、スポーツクライミング、スカッシュ、サーフィン、武術の8団体に絞られた」ということが発表されました。

8月には東京で各団体へのヒアリングが行われます。そしてその中で選ばれた種目が9月にIOCへ提出され、来年8月のIOC総会で正式に決定するというのがこれからの流れです。

メダルを狙える競技や、日本でメジャーなスポーツなどいろいろな案が出ていますが、さあ、どの団体が晴れてオリンピック種目となり2020年に選手を送り込むことが出来るのか、予想や応援をしてみるとより一層オリンピックが身近に感じられるようになるのかもしれないね。注目していきましょう。

# プールへ行こう!



## 利用案内



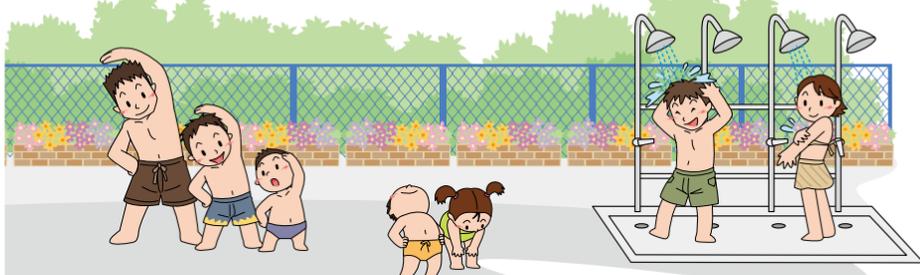
水泳の練習に!  
親子で水遊びに!!  
暑い時間に涼を求めて!!!  
みんなでプールを利用して、夏を楽しく乗り切りましょう♪

営業期間	屋内プール	夏季期間 7/19(日)~8/31(月) 9:00~21:45 通常期間 上記以外の期間 9:30~21:45 ※最終入場時間は21:30です
	& 越中島屋外プール	7/ 4(土)~7/20(月・祝) 10:00~18:00 7/21(火)~8/31(月) 9:00~21:00 9/ 1(火)~9/ 6(日) 10:00~18:00 ※8/30(日)は休場 8/ 1(土)、8/29(土)は一部利用可

プール利用料金	<p>【大人】400円 【子ども】(中学生以下)150円 【シニア】(区内在住で65歳以上の方)150円</p> <p>◆シニア料金をご利用の方は区内在住で65歳以上であることが分かる身分証明書をご提示ください。 ◆2時間までの料金です。2時間を超えた場合は1時間毎に超過料金がかかります。 ◆その他、お得な回数券や定期会員証も販売しています。</p>
---------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

持ち物	水着・水泳帽・タオル・ロッカー代(20円投入10円返却) 越中島プールのロッカー代は10円です。
-----	-----------------------------------------------------

注意事項	<p>◆深川スポーツセンターにはプールはありません。また現在改修工事中です。 ◆概ね3歳以上でおむつが取れている方、排泄コントロールのできる方が利用できます。 ◆小学3年生以下は18歳以上の保護者と一緒に入場してください(保護者1人につき3人まで)。 ◆小学4~6年生は2人以上で入場するか、保護者と一緒に入場してください。 ◆中学生以下の方が18時以降に利用する場合は、保護者と一緒にご来館ください。 ◆妊娠中やその可能性のある方は各センターのウォーキング専用コースをご利用ください。 ◆その他、詳細は各施設にお問合せください。各施設の連絡先は1面に掲載しています。</p>
------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



## 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**

TOP Indoor Stage 40th SINCE 1974

### 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 検索

見学歓迎! スクール生募集中!

### 想いを形にする 柔軟な提案力と 確かな品質

大光社印刷株式会社  
〒135-0021 江東区白河 2-10-4  
website: www.d-k-s.co.jp TEL: 03(3643)2971

筋力UP

初心者の方でも大丈夫!  
トレーニング未経験者大歓迎!!  
丁寧にご案内いたします!!

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。  
2015年8月31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