

Sports for All  
**Sports** Information  
平成26年度 68  
秋   
世田谷区スポーツのしおり

スポーツ豆知識

レース前の食事&

マラソン1ヶ月前からの過ごし方

第50回 区民スポーツまつり



このコトに会いたい 世田谷アスリート Interview

世界陸上マラソン元日本代表

入船 敏さん

世田谷246

ハーフマラソンを一緒に走るコト!

今まで見えなかった景色が見えてきます。

TAKE  
FREE

ご自由にお持ち  
ください。



# Contents

## 02 このヒトに会いたい 世田谷アスリート Interview

世界陸上マラソン元日本代表

**入船 敏**さん

**世田谷246ハーフマラソンを一緒に走ろう!  
今まで見えなかった景色が見えてきます。**

## 04 スポーツ豆知識 part1「マラソン 1ヶ月前からの過ごし方」

## 05 ハーフマラソンイベント情報

## 07 スポーツ豆知識 part2「レース前の食事」

## 08 イベント&スポーツ教室

## 10 第50回 区民スポーツまつり

## 13 総合型地域スポーツクラブ秋のイベント情報

## 14 いつでも気軽に enjoy sports!

### Pick Up!!

17 総合運動場

19 大蔵第二運動場

21 千歳温水プール

## 23 イベント・教室等の参加お申込み方法

### 総合運動場温水プール休館のお知らせ

【休館期間】 平成26年10月1日(水)～平成27年3月31日(火)

館内改修工事のため、休館とさせていただきます。

ご利用の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力のほどお願い申し上げます。

**財団事務所は仮事務所へ移転しました。(平成27年2月末まで)**

【仮事務所】 大蔵第二運動場屋外プール棟2階(大蔵4-7-1電話番号変更なし)

### アイディクラブ

## 協賛会員(個人)募集!

(公財)世田谷区スポーツ振興財団は、区民の方々が「いつでも」「どこでも」「だれでも」「いつまでも」身近な地域でスポーツに親しみ、楽しむことができる環境づくりに努めています。みなさまから寄せられた会費は、次代を担う“青少年のスポーツ”事業をはじめとしたスポーツの普及・啓発事業に活用させていただき、「スポーツの世田谷」に貢献してまいります。会員特典を利用し、健康で充実したスポーツライフをお楽しみください。



会費/協賛会員(個人会員) 1口 2,000円/年

#### 会員特典/

##### ①事業参加料の割引

会員割引対象の事業参加料を20%割引いたします。

※ただし、参加費が1万円を超える事業及びマラソン大会等を除きます。

##### ②情報の提供

当財団が発行する「スポーツのしおり(Sports Information)」を年4回、ご自宅に郵送いたします。(毎年4月・7月・10月・1月発行予定)

会員期間/1年間。入会日(入金確認日)より翌年の入会月の末日まで。

#### その他/

●ご入会いただいた方には、後日、会員証・利用規約等を送付させていただきます。

●お預かりした個人情報の取り扱いについては、利用目的の範囲内で利用させていただきます。

このヒトに会いたい

世田谷アスリート Interview

世界陸上マラソン元日本代表

入船 敏さん  
Satoshi Irifune



## 世田谷246ハーフマラソンを一緒に走ろう！ 今まで見えなかった景色が見えてきます。

今年も世田谷 246 ハーフマラソンの季節がやってきた。9回目となる今回、秋色深まる国道246号線と一緒に走ってくれるゲストランナーの1人が入船敏さんだ。2005年の別府大分毎日マラソンで優勝し、世界陸上の日本代表も経験した名選手。陸上を始めたきっかけ、マラソンから学んだもの、そしてハーフマラソンの上手な楽しみ方は・・・。

## ■高2になってタイムが30秒縮まった

陸上は中学に入ってから部活で始めました。それまでは特にこれといったスポーツをやってなくて、小学5・6年になって持久走で順位が上の方になったので、陸上で長距離をやってみようかなと思って。中学時代はたいしたことなかったですね。記録が飛躍的に伸びたのは高校（鹿児島商業）に入ってからです。1年のとき5000mが15分台1桁だったのが、2年になると14分30秒台まで縮まり、インターハイに出れるレベルになりました。当時は3000m障害もやっていて、国体で2年・3年と入賞しています。それでもまだ全国的には無名の選手でしたが、全国を意識する気持ちが芽生えましたね。急に伸びた理由を考えてみると、高校に進んで練習量が増え、練習内容が進化したことも当然ありますが、自分の中で意識が変わったことが一番大きいと思います。いいタイムを出せたことで自分に自信がついたし、もっと上を目指そうという欲が自然に湧いてきたんだと思います。

## ■どこまで強い気持ちで夢を追い続けられるか

初マラソンは26歳でしたが、マラソンを意識し始めたのは23・24歳のときでした。僕の同世代には、実業団で若くしてマラソンで活躍してる選手が多かったです。で、彼らとトラックのタイムを比べてみると、僕の方がずっと速かった。これならやれるんじゃないかなと思って。よく、トラック向きとかマラソン向きとかいいますが、僕はそういう考え方はしません。きちんとした長距離練習をやっていれば、マラソンでも必ず成果が出ると思っています。今も同僚で、当時からずっと僕のライバルだった高岡寿成さんがいい例です。

高校・大学と無名だったのに、社会人になって実力が急に開花してオリンピック候補選手になった選手もいるように、マラソンの適性というのは本当のところよくわからない。要は本人の気持ちでしょう。どこまでやりたいか、強い気持ちで自分の夢を追い続けられるかということだと思います。



## ■マラソンのストイックなイメージを変えたい

マラソンを通じて学んだことはいっぱいあり過ぎますね（笑）。いい友人がたくさんできたこと。生きていくうえで姿勢とか、日々の過ごし方とか、競技生活を通じていろいろ学びました。成果が出るとそれなりに注目されます。でも、チーム名の入ったユニフォームを着ることで、会社に支えられているんだ、しっかりしなくちゃいけないと、自分を律する気持ちが強くなりました。普通のサラリーマンでいたらそこまで思わなかったんじゃないかな。マラソンって、とてもストイックなイメージがあるじゃないですか。でも、やっている当人はそうでもないんです。日々の練習は勝ち負けだしきつけれど、終わったら仲のいい仲間に戻り、ふつうにバカを言いあったりしている。何に取り組むにしろまわりが見えなくなるとはいけない、気持ちにゆとりをもってやるというのが僕のスタンスです。今はコーチとして後進の指導に取り組んでいますが、過剰にストイックなマラソンのイメージは変えたいと思っています。

## ■封鎖した道路を走る楽しさ

駒沢公園や砧公園などへ行くと、最近は仲間と会話をしながら楽しそうに走っている人がたくさんいて、とてもうれしいですね。中には競技選手みたいに自分を追い込んで走っている人もいます。それも1つの楽しみ方だけれど、そんなに思いつめず、とにかく楽しくやってほしいという気が僕はしますね（笑）。11月の世田谷246ハーフマラソンは、私もゲストラナーとして走ります。ロードレースの魅力は何と言っても、封鎖した幹線道路を走ることです。いつもはクルマでスピードを出して走っている道を、今度は自分の足でゆっくり走る。すると、今まで見えなかった景色が見えてくるんです。これはこうした市民マラソンに出場した人だけの特典です。もちろん、たくさんの人の声援を浴びながら走るとも。さあ、一緒に走りましょう。僕も今からとても楽しみにしています。

### ● ● ● PROFILE

#### 入船 敏さん

世界陸上マラソン元日本代表

1975年鹿児島県生まれ。鹿児島市立鹿児島商業高等学校卒業。1994年に京セラ入社。2000年にカネボウに移籍。世界陸上ヘルシンキ大会選考レースを兼ねた2005年2月の別府大分毎日マラソンで、2時間10分を切る当時の自己記録で優勝。トップ選手の仲間入りを果たす。同年8月の世界陸上には同僚の高岡寿成とともに出場し、男子マラソン団体金メダル獲得に貢献。その後も主要大会で上位の成績を収めたが、2012年12月の福岡国際マラソン途中で足を痛めてリタイア。これが現役最後のレースとなった。現在はカネボウ陸上競技部のコーチを務める。マラソンの最高記録は2008年福岡国際マラソンの2時間09分23秒。



Part  
1

スポーツの秋、世田谷246ハーフマラソンの秋。

# 最高のコンディションで 本番を迎えるために。

世田谷 246 ハーフマラソンまであと1ヶ月。そろそろ大会本番に向けたコンディション調整が必要になってきました。準備はいかがですか。そこで今回は、大会直前の練習方法や食事についてまとめてみました。自己記録の更新に挑むマラソンフリークはもちろん、これが初挑戦で完走を目指す人も必見です。

《1ヶ月前》



過度の練習は禁物。  
もう長い距離は走らない。

21.0975kmを走る脚づくり、体力づくりはもうできているはず。最後の追いこみをかけたい気持ちはわかりますが、過度の練習は疲労蓄積やケガのもと。1ヶ月を切ったら、ペース確認や体力維持を目的とした1時間以内のランニングに切り替えましょう。失敗しやすいのが初挑戦組です。完走の自信をつけようといつ20km、いやそれ以上走ること。足首や膝を痛めて参加できなくなるとは元も子ありません。

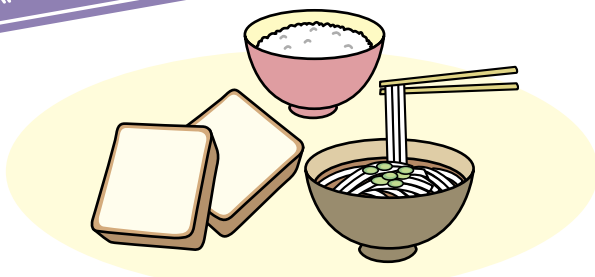
《1週間前》



仕事やプライベートも調整し、  
本番モードに。

仕上げの時期に入りました。仕事やプライベートでの無理を控え、本番に向けたコンディションづくりに入ります。練習は軽めが鉄則。レース本番のペース配分で5km程度走るとか、ゆっくりとジョギングを1時間程度行い、大会当日に向けて集中力を高めていきます。

《3日前》



炭水化物中心の食事に。  
会場の場所・時間確認も怠りなく。

3日を切ったら食事にも気をつけます。生ものや消化の悪いものは口にしないこと。体内にエネルギーを貯め込むため、炭水化物を中心とした食事（カーボローディング、P.7参照）を心がけます。当日の段取り確認も重要です。会場までのアクセス、受付時間・場所、更衣室や荷物預かり、トイレ、ウォーミングアップの場所など、事前にしっかり確認しておきます。

# 第9回 世田谷246 ハーフマラソン



イベント情報

**入場無料**

大会への参加申込受付は  
終了しております。

**11月9日** 日 荒天中止  
駒沢オリンピック公園

大会当日、チャリティーマラソンの一環として、東日本大震災の被災地復興支援のため募金箱を設置します。ご協力をお願いいたします。

## ● 模擬店・物産展

中央広場

**7:00~14:30**

地元商店会による模擬店や、群馬県川場村などの物産展ほか、東日本大震災の被災地復興支援のための物産展が中央広場会場に並びます。



## ● 吹奏楽による オープニング演奏

陸上競技場

**7:30~7:55**

陸上競技場で世田谷区民吹奏楽団による素敵なオープニング演奏があります。



## ● ウルトラセブン ミニショー

中央広場ステージ

**11:40~12:10**

クイズコーナーのある楽しいステージです。

**ウルトラセブン**

©円谷プロ



## ● 区内大学応援団による 応援合戦

中央広場ステージ

**12:10~12:50**

迫力ある応援パフォーマンスを披露します。



## ● ゲストランナー

【ハーフマラソン】



川嶋 伸次 さん  
アテネ世界陸上マラソン代表  
シドニー五輪マラソン代表

【ハーフマラソン】



入船 敏 さん  
ヘルシンキ世界陸上マラソン代表  
ベルリン世界陸上マラソン代表

【ハーフマラソン】



大島 めぐみ さん  
シドニー五輪5000m代表  
アテネ五輪10000m代表

【健康マラソン (5km)】



新宅 雅也 さん  
モスクワ五輪3000m障害代表  
ロサンゼルス五輪10000m代表  
ソウル五輪マラソン代表

【健康マラソン (5km)】



谷口 浩美 さん  
バルセロナ五輪マラソン8位入賞  
アトランタ五輪マラソン代表

## ● エフエム世田谷「ハーフマラソン」ラジオ生中継

「ハーフマラソン」の様子をゲストランナーの新宅雅也さんと谷口浩美さんが実況解説者として、エフエム世田谷(83.4MHz)で放送します!

【放送時間】8:00~10:30

【お問合せ】エフエム世田谷

電話: 03-5491-5211



## ● ハーフマラソンコースマップ & 応援ポイント



## ● 視覚障害者と伴走者のランニング教室

10:00~12:00

駒沢オリンピック公園総合運動場  
第二球技場(人工芝)

視覚障害者と伴走者を対象としたランニング講習を行います。ランニング実技も取り入れた内容となります。



- 【内 容】 ●視覚障害や伴走についての講習  
●視覚障害者と伴走者のランニング実技
- 【協 力】 特定非営利活動法人日本盲人マラソン協会
- 【対 象】 ①視覚障害者  
ランニング経験のないランニング初心者の方  
②伴走者  
伴走経験者または伴走技術を向上させたい方
- 【定 員】 ①②各25名(抽選)
- 【申 込】 対象番号を明記のうえ、ハガキまたはFAX、ホームページから
- 【申込締切】 平成26年10月24日(金)必着  
※詳細は当財団ホームページをご覧ください

## アクセスマップ



駒沢オリンピック公園

東急田園都市線「駒沢大学」駅下車(徒歩15分)

- 10月25日発行の「文化・スポーツ情報ガイド」およびホームページもご覧ください。
- イベント時間、内容は変更となる場合があります。
- 当日は公共の交通機関をご利用ください。また、大会当日は交通規制があります。
- 荒天の場合は中止です。天候等により開催が不明な場合は当日5:30から以下の番号でご案内いたします。

電話: 0180-991-157 (当日のみ自動音声によるご案内)



Part  
2

《当日》

# 2時間前には会場へ。 十分な水分補給で 脱水症状を防ぐ。



会場周辺は多くの出場者でごった返し、ウォーミングアップやジョギングの場所を見つけるのも難しくなります。混乱を避け万全の状態スタートを切るためにも、2時間前には会場入りしたいところ。筋温を下げないよう直前までトレーナーを着用し、緊張や興奮をやわらげる体操やストレッチで体をほぐします。最も重要なのは、のどの渇きや脱水症状を防ぐため、レース1時間前までに十分な水分を摂取しておくこと。食事は、ゼリー状食品のような消化・吸収性の高いものにします。

## カーボローディングとは

炭水化物 (carbohydrate) を体に詰め込む (loading) こと。炭水化物は消化吸収されたのち、肝臓と筋肉にグリコーゲンという形で貯えられ、運動時のエネルギー源となります。カーボローディングはマラソン選手などの間で一般的に行われており、通常、レースの3日前くらいから炭水化物中心の食事に切り替えます。

## 運動と食事のメカニズム

物を食べると胃などで消化が始まります。このとき、消化活動を行うために多くの血液は消化器官に集まります。この状態で運動を始めると、消化器官で働いていた血液は筋肉に向かうため消化活動は弱まります。結果、消化不良を起こしたり脇腹痛を起こしたりします。逆に、空腹のまま激しい運動をすると、糖分の欠乏から低血糖症になるおそれもあります。

## レース当日の食事とメニュー

《レース2時間以上前》	<ul style="list-style-type: none"> <li>炭水化物、たんぱく質、ビタミン・ミネラルをバランスよく含んだ食事をとる</li> <li>揚げ物、炒め物などは極力避ける</li> <li>空腹感を満たす程度の適量にする</li> </ul>	魚介類、豚肉、乳製品、海藻類、果物、野菜など、なるべく多くの食品をバランスよく
《レース1時間～2時間前》	<ul style="list-style-type: none"> <li>消化・吸収の早い糖質(炭水化物)を中心にする</li> <li>腹5分目程度を目安に軽く食べる</li> <li>油分の多い菓子パン類は避ける</li> </ul>	おにぎり、固形の栄養補助食品、うどん・そば、野菜中心のサンドイッチなど
《レース直前(30分以内)》	<ul style="list-style-type: none"> <li>消化に時間を要する固形物は避ける</li> <li>消化・吸収性の高い食品をとる</li> </ul>	ミネラルウォーター、スポーツドリンク、ゼリー状栄養補助食品、野菜ジュース、バナナ・リンゴ・柑橘類の果物など



# イベント event & sports スポーツ教室

各教室の申込方法など詳細は、毎月25日発行の「文化・スポーツ情報ガイド」及びホームページで随時お知らせします。  
※日程等、変更になる場合があります。

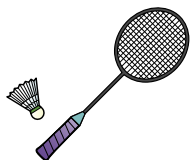
## 初心者・初級者バドミントン教室

高校生相当～大人向け

11月21日～12月19日

毎週金曜（全5回）

会場：世田谷区立上北沢小学校体育館  
対象：高校生相当以上



- 実際の参加者の年齢層  
20代～60代
- 参加者の声  
初心者でも楽しく参加できました。また参加したいと思います。
- PRポイント  
初心者でも気軽に楽しく参加できる教室です。全くラケットを握ったことのない人でも大歓迎です。
- 指導者の声  
初心者でも楽しく参加できる教室です。皆さんと一緒に楽しくバドミントンを楽しみましょう。

## ふれあいサイクリング&ウォーキング

障害者向け

11月3日（月/祝）

会場：昭和記念公園  
対象：中学生以上で軽度の知的障害のある方とその家族（関係者）

- 実際の参加者の年齢層  
中学生～40代
- 参加者の声  
楽しくサイクリングできました。
- PRポイント  
自然を感じながら、参加者同士の交流も深まります。
- 指導者の声  
初秋深まる昭和記念公園で楽しくサイクリングができます。

## わくわくサッカー教室

障害者向け

11月15日（土）、22日（土）、  
30日（日）、12月6日（土）全4回  
9:30～11:00

会場：池尻小学校第二体育館  
対象：小・中学生で軽度の知的障害のある方



- 実際の参加者の年齢層  
小・中学生
- 参加者の声  
友達もでき毎回毎回楽しみにしています（保護者より）
- PRポイント  
身体を動かして、みんなで一緒にサッカーを楽しみましょう。
- 指導者の声  
すごくにぎやかな雰囲気子どもたちも楽しそうに参加しています。

## レディーススポーツ「フットサルボディメイキング」

成人女性向け

11月19日～<sup>27年</sup>2月4日

※11月26日、12月24日、31日、  
1月7日を除く

毎週水曜 全8回

10:00～11:30

会場：総合運動場体育館  
対象：18歳以上の女性

- 実際の参加者の年齢層  
20代～50代
- 参加者の声  
基本的なことから教えてもらえるので、フットサルがすごく楽しく感じます。
- PRポイント  
楽しくフットサルをして、スポーツ習慣を身につけましょう。
- 指導者の声  
明るく楽しい雰囲気です。フットサルを行っています。

## レディーススポーツ「レディーステニス」

成人女性向け

12月2日～<sup>27年</sup>2月17日

※12月23日、30日、1月6日・20日を除く  
毎週火曜 全8回

9:30～10:50

会 場：総合運動場テニスコート  
対 象：18歳以上の女性

●実際の参加者の年齢層  
20代～50代

●参加者の声  
教室の雰囲気がとても良く、テニス仲間もできました。

●PRポイント

体幹を意識したトレーニング法も学べます。教室終了後も、是非続けてください。

●指導者の声

どんなレベルの方でも大丈夫です。楽しくプレイしましょう。

## ふれあいボウリングスクール

障害者向け

<sup>27年</sup>1月10日、1月24日、2月7日

隔週土曜全3回

会 場：オークラランド

対 象：中学生以上で軽度の知的障害のある方

●実際の参加者の年齢層  
中学生～40代

●参加者の声  
たのしくボウリングができました。

●PRポイント

ボウリングを通じて楽しみながら他の参加者と交流ができます。

●指導者の声

参加者に合わせた指導を行うので初めての方でも気軽に参加してください。

## 初心者・初級者ソフトテニス教室

大人向け

<sup>27年</sup>1月～2月(予定)

会 場：総合運動場テニスコート(予定)

対 象：18歳以上

●実際の参加者の年齢層  
20代～40代

●参加者の声  
気軽にできるファミリースポーツとしても、経験して良かった。

●PRポイント

楽しく身体を動かしましょう。

ぜひ教室終了後も続けて下さい。

●指導者の声

ソフトテニスの楽しさ、気軽さを、たくさんの人に知ってほしいです。

## 初心者・初級者ゴルフ教室(成城の部)

大人向け

<sup>27年</sup>1月～3月(予定)

会 場：ニュー成城ゴルフセンター(予定)

対 象：18歳以上

●実際の参加者の年齢層  
20代～40代

●参加者の声  
まったくの初心者でしたが、ゴルフを始める素晴らしいきっかけになりました。

●PRポイント

レッスンプロによる丁寧な指導で、楽しく着実な上達を目指します。

●指導者の声

参加者の方は、いつも熱心にレッスンを受けています。

## 初心者・初級者ゴルフ教室(千歳の部)

大人向け

<sup>27年</sup>1月～3月(予定)

会 場：千歳ゴルフセンター(予定)

対 象：18歳以上

●実際の参加者の年齢層  
20代～40代

●参加者の声  
指導が丁寧で、初心者でも楽しく通うことができました。

●PRポイント

クラブの握り方からスイングまで、レッスンプロが丁寧に指導します。

●指導者の声

楽しむのが上達への一番の近道です。



1964年東京オリンピック・パラリンピック50周年記念

第50回

区民

# スポーツまつり

いい日、いい汗、いい仲間。

小さなお子さまからご年配の方まで、また障害のある方も参加できる  
楽しい遊びがいっぱい。家族みんなで参加しよう！

開会式に  
メダリストが登場

スペシャル  
ゲスト

瀧本 誠 さん	シドニーオリンピック 柔道81kg級 金メダリスト
齋田 悟司 さん	アテネパラリンピック 車いすテニスダブルス 金メダリスト
	北京パラリンピック 車いすテニスダブルス 銅メダリスト

そだてよう みどりの世田谷  
世田谷みどり33  
健康づくりコーナーで記念品プレゼント  
(無くなり次第終了)



©世田谷区



チアリーディング・HipHop  
ダンスwithアイディ体操50Ver.

スポーツ・レクリエーション  
体験コーナー

スポーツチャレンジ  
コーナー

模擬店・  
フリーマーケット・縁日・ショー

## ウルトラマンダイナショー

①12:15～  
握手会あり

②14:45～  
握手会なし

※雨天プログラムの  
場合  
1回のみ開催  
12:30～  
握手会なし



# ウルトラマンダイナ

©円谷プロ

(公財)世田谷区スポーツ振興財団  
マスコットキャラクター「アイディ」



※イベントの様子

## 日時

平成26年10月19日(日)  
10:30～15:30 開会式9:45

## 会場

世田谷区立総合運動場  
世田谷区立大蔵第二運動場

※総合運動場温水プール棟は、改修工事のため、平成26年10月1日より平成27年3月31日まで使用できません。

😊 … 幼児も参加できます。

★ … 事前申込者のみ参加できます。

各通路

大道芸 10:30~15:30

総合運動場体育館

体育館アリーナは室内履きが必要です。

ソフトバレーボールひろば 10:30~12:00  
対象：5歳以上

😊 親子体操体験コーナー 10:30~12:30  
対象：幼児・小学校低学年の子どもと保護者

😊 卓球を楽しもう！ 12:00~14:00

バドミントンを楽しもう！ 14:00~15:30  
対象：小学5年生以上/先着30名

★ レディースフットサル ①13:15~ ②14:30~

フィットネス教室 受付15分前、先着各20名

①10:00~(ボディコンバット) ②10:50~(はじめてのヨガ) ③11:40~(親子ダンス体操)

マシンローイングゲーム 10:30~15:30  
対象：小学3年生以上

ダーツコーナー 10:30~15:30  
対象：小学生以上

チームライフル体験教室 10:30~15:30  
対象：小学生以上/先着200名

体験！ビリヤード教室 11:00~15:00

スポーツ吹き矢コーナー 13:00~15:30

★ 初級者のための弓道 10:30~15:30

※当日体験コーナーあり 対象：小学5年生以上 13:30~15:30

★ 親子で柔道 ①10:45~ ②13:30~

テニスコート

運動靴で参加できます。

😊 ためしてショートテニス [1~4コート] 10:30~15:30

ソフトテニスを楽しもう! [5~12コート]

①10:30~12:45 ②13:15~15:30

内容：講習会・ファミリー(夫婦・親子・祖父母と孫)親善試合  
対象：小学3年生以上/  
各回先着60名

陸上競技場

(フリーマーケットあります)

😊 みんなで体験!

フラッグフットボール 10:30~12:00

※フラッグフットボールゲーム  
デモンストレーション 12:00~12:45

FC東京サッカークリニック

①10:30~12:00、②13:00~14:30

対象：小学5・6年生/9:30~受付/各回先着20名 ※スパイク不可

新体力テスト(受付12:00まで) 10:30~13:00

対象：6歳~

😊 ラクロスを体験しよう! 10:30~15:30

ハンドボール7mスローコンテスト 10:30~15:30

対象：小・中学生

😊 はじめてのラグビーフットボール 12:00~13:00

😊 ジャンボだるま落とし 10:30~15:30

😊 スポーツチャレンジコーナー 10:30~15:30

(輪なげ・サッカーナイン・ディスクチャレンジ・  
ナインフープス・ストラックアウト)

野球場

ラグビーデモンストレーション 10:30~  
対象：小学生以上

😊 ティーボール体験コーナー 10:30~

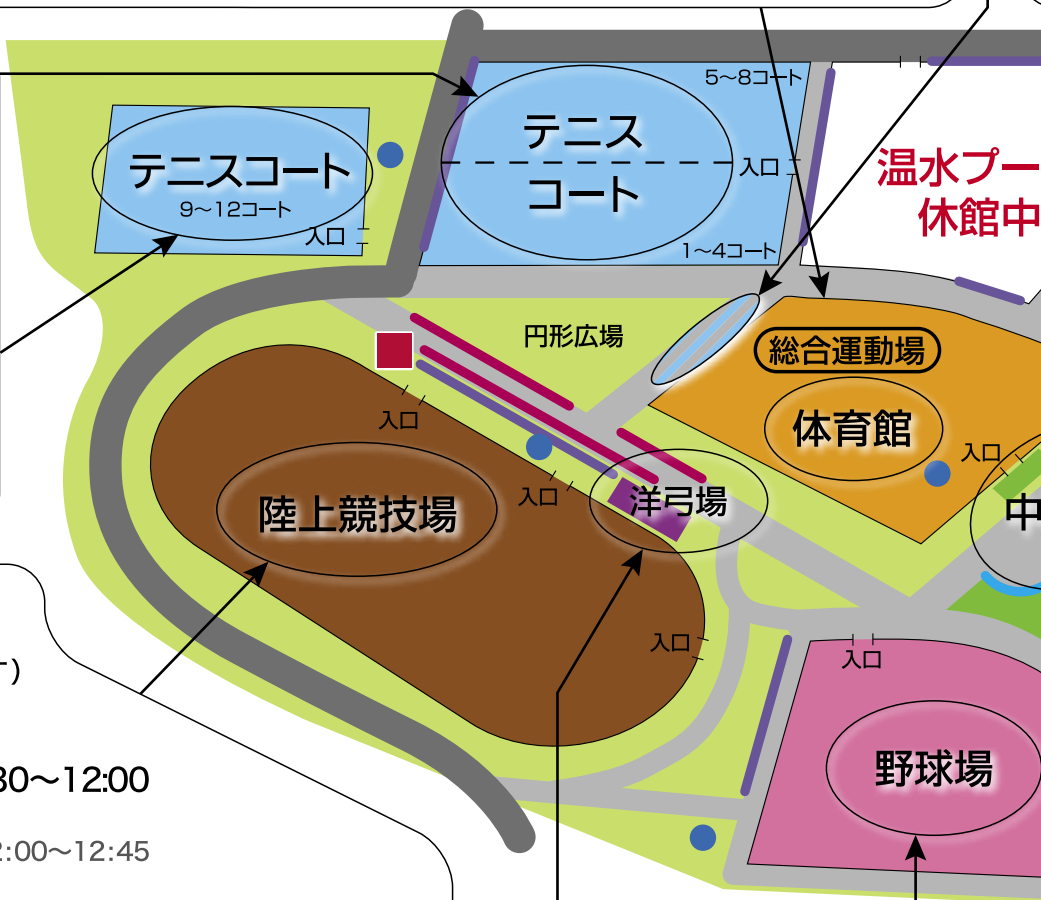
ソフトボールを楽しもう! 13:00~  
対象：小学生以上

😊 ゲートボール体験コーナー 10:30~

洋弓場

アーチェリー体験コーナー  
対象：小学5年生以上

10:30~





健康づくりにおすすめ!

## 「健康づくりコーナー」通路

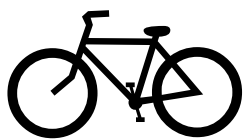
健康チェックコーナー	10:30~15:30
接骨院の健康相談 骨年齢測定	10:30~15:30
ファイテンコーナー	10:30~15:30

## 大蔵第二運動場テニスコート前

大道芸パフォーマンス	①11:00~ ②12:00~ ③13:45~
太極拳体験コーナー	13:00~13:45



## 自由広場 駐輪場



園内は自転車からおりて  
通行してください。

- プログラムは変更となる場合がございます
- 各コーナー等の時間帯は、開始時間から終了時間となります。混雑状況により受付が終了時間より早まる場合がございます。

## 大蔵第二運動場

幼児・家族におすすめ!



## 芝生広場

(模擬店・フリーマーケット・休憩所あります)

☺ コカ・コーラ エコ体験コーナー	10:30~15:30
☺ 温灸・小児はり体験コーナー	10:30~15:30
☺ エアースライダー	10:30~15:30
☺ ふわふわトランポリン	10:30~15:30
☺ 縁日(ヨーヨー・スーパーボールほか)	10:30~15:30

## テニスコート

車いすテニスデモンストレーション & ふれあいテニス [1~3コート] 10:30~12:00

★HipHopダンス教室 [1~3コート] 13:00~14:30

チャレンジテニス [4~9コート]

★夫婦大会	10:30~15:30
一般講習会	12:00~13:30
	14:00~15:30
小学生講習会	13:00~13:45
	14:00~14:45

受付: 10:30~ コート付近

## 体育館

室内履きが必要です。(剣道を除く)

剣道をやってみよう! 10:30~12:00

対象: 小学生以上

☺笑顔のふうせんバレーボール体験コーナー 12:00~13:30

フェンシングを体験しよう! 13:30~15:30

対象: 小学4年生以上

## 中央広場メインステージ

開会式	9:45~10:15
バトントワリングショー	10:30~11:00
☺みんなでおどろうフォークダンス	11:00~11:45
キッズダンスショー	11:45~12:15
☺ウルトラマンダイナショー	①12:15~13:00
※握手会は①のみ	②14:45~15:15
☺いつも元気に健康体操	13:00~13:45
HipHopダンスショー	13:45~14:00
太極拳演舞	14:00~14:15
チアリーディングショー	14:15~14:45
(日本大学応援リーダー部DIPPERS)	
☺みんなでおどろうアイティ体操(50Ver.)	15:15~15:30

## ステージ横

☺昔の遊びコーナー	10:30~15:30
-----------	-------------

## 通路

ローラースキー体験滑走	10:30~15:30
対象: 小学生以上	

# 総合型地域スポーツクラブ秋のイベント紹介

## ●しろやま倶楽部●

### 第8回 しろやま倶楽部フェスティバル

日時 平成26年10月19日(日) 9:30~15:30

会場 城山小学校



自主クラブの体験や展示などに加えて、国土舘大学の学生によるGボール体験、地域の「知っ得コーナー」など、たくさんの“楽しいこと”が盛りだくさん。いろいろなコーナーをまわってスタンプを集めて景品をGET!

家族みんなで  
参加してみよう!

## ●東深沢スポーツ・文化クラブ●

### 第13回 スポーツ・文化フェスティバル

日時 平成26年11月2日(日) 8:30~16:00(予定)

会場 東深沢中学校・東深沢小学校



小さいお子さんやご家族でも参加できるスポーツ・スタンプラリーや、シニア世代に対応する体験型スポーツ、体力測定、文化活動の紹介も充実しています。秋の一日をお楽しみください。

## ●ようがコミュニティークラブ●

### 第11回 ようがコミュニティーフェスティバル

日時 平成26年11月3日(月・祝) 9:00~16:00

会場 用賀中学校



“ひろげよう! ようが地域のふれあいの輪!” ~あらたなパワーを送ろう! ようがから~をスローガンに楽しいフェスティバルの企画が盛りだくさん! 今年の特別イベントは「かけっこ大好き大集合!」 沢山のご来場お待ちしております。

## ●こまざわスポーツ・文化クラブ●

### 第5回こまフェスタ

日時 平成26年11月3日(月・祝) 9:30~15:00

会場 駒沢小学校



みんな集まれ! スポーツ! 文化! 自主クラブの活動発表や体験コーナーなど各種イベントコーナーを実施します。川場村農産物即売会も行ないます。

## ●烏山スポーツクラブユニオン●

### スマイルスポーツフェスタ

日時 平成26年11月30日(日) 9:30~12:30

会場 烏山中学校



子どもの体力up教室、ソフトテニスなどのクリニックを実施します。ダンススイミングクラブの演技発表、誰でも参加できる体力測定、inbodyによる体組成測定などが楽しめます。

「総合型地域スポーツクラブ」  
とは、いつでも・いつまでも  
スポーツが楽しめる、  
地域のみなさんの  
手づくりによるクラブです。



## 千歳温水プールアクアフィットネス教室一覧

事前の申込みは不要です。  
開始30分前から更衣室通路にて受付（開始5分前まで）  
※参加費のほか、施設利用料金がかかります。

教室名	日 時	参加費	定 員
<b>水中ウォーキング&amp;ストレッチ</b> 水中での歩行運動に加え、筋肉や関節の柔軟性をより高めるためのストレッチを行うことで、リラクゼーション効果も高めるプログラムです。	10月20、27日・11月10、17日 12月8、15、22日 毎週月曜（祝日、休館日を除く） 10:00～11:00	200円	先着25名
<b>アクアシェイプ</b> 筋力トレーニングと心肺機能を向上する動きを組み入れたプログラムで脂肪燃焼と筋力強化を目指します。	10月1、8、15、22、24日・ 11月5、12、19、26日・ 12月3、10、17、24日 毎週水曜（祝日、休館日を除く） 12:00～13:00		
<b>ビギナーアクア</b> リズムに合わせて、簡単な動作で楽しく行う水中エアロビクスです。高齢の方、体力に自信がない方でも無理なく有酸素運動を楽しめる入門プログラムです。	10月2、9、16、23、30日・ 11月6、13、20、27日・ 12月4、11、18、25日 毎週木曜（祝日、休館日を除く） 12:00～13:00		
<b>MONOアクア</b> ヌードルやビート板など、さまざまな用具を使いながら明るい音楽にのって水中運動を行うプログラムです。	10月2、9、16、23、30日・ 11月6、13、20、27日・ 12月4、11、18、25日 毎週木曜（祝日、休館日を除く） 13:00～14:00		

※プログラムの内容は変更する場合があります。

※プログラムの詳細は、千歳温水プール管理事務所（TEL 3789-3911 FAX 3789-3912）へお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

## 千歳温水プール フィットネス教室

事前の申込は不要です。  
1階エントランスで20分前から受付をします。（祝日・休館日を除く。）

■参加費：200円／1回（別途、施設利用料金がかかります。） ■会場：体育室 ■定員：先着30名  
■種目：ピラティス・ヨガ・エアロビクス・ボクササイズなど

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前	9:30～10:30	-	アドバンス ピラティス	かんたんエアロ、 ボディシェイプ	-	-	-	-
	10:50～11:50	-	からだ調整体操、 けんこうほぐし体操、 ベーシックピラティス	ボディシェイプ、 アドバンスエアロ	-	-	-	-
午後	12:30～13:30	アドバンスエアロ	-	-	-	さわやかヨーガ	ボクササイズ	-
	13:50～14:50	ベーシック ピラティス	-	-	-	けんこうほぐし体操、 かんたんリズム& ストレッチ	ZUMBA	-
夜間	18:15～19:15	-	経絡ヨガ	-	ムービングヨガ、 からだ調整体操	-	-	-
	19:30～20:30	-	シェイプ ボクシング	-	アドバンスエアロ、 ステップエクササイズ	-	-	-

※プログラムの内容は変更になる場合があります。

※プログラムの詳細は、千歳温水プール管理事務所（TEL 3789-3911 FAX 3789-3912）へお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。



大蔵第二運動場 フィットネス教室

【黄色】は大蔵第二運動場トレーニングルームをご利用の方が、無料で参加できる15~60分のフリープログラムです。  
【問】大蔵第二運動場トレーニングルーム TEL3749-2223 FAX3416-1777

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	9:15~ 【教室】 ゴルフアークS トレーニング		9:15~ 【教室】 太極拳		9:45~ 【教室】 健康体操 (さわやか体操)	9:30~ 【教室】 ヨガ	9:30~ 【教室】 コアトレーニング
11:00	10:45~ 【教室】 婦人体操	10:30~ 【教室】 ヨガ	10:45~ 【教室】 婦人体操	10:30~ 【教室】 気功	11:00~ 【教室】 健康体操 (のんびり体操)	11:15~ ストレッチ30 黒澤	11:15~ ストレッチ30 中村
12:00		11:45~ストレッチ20 入江				12:00~ しっかりエアロ60 前畑	12:00~ ピラティス45 竹川
13:00	12:50~ ストレッチ30 黒澤	12:15~ しっかりエアロ45 前畑	12:30~ストレッチ20 味戸	12:50~ リズムウォーク45 藤原	13:10~ストレッチ20 藤原	13:15~ ボディバンプ45 山下	13:00~ はじめてヒップホップ45 竹川
14:00	13:30~ ダンベル30 黒澤	13:10~ 筋コン30 梅田	13:00~ ペルビック(骨盤)45 関口	13:50~ストレッチ20 山中	13:45~ ボディバンプ30 藤原	14:15~ ボディコンバット45 黒澤	14:00~ ボディコンバット30 田中
15:00	14:15~ ラテンエクササイズ45 MIKI	13:50~ やさしいステップ45 梅田	13:55~ ラテンエクササイズ45 工藤	14:20~足腰体操20 山中	14:30~ エンジョイエアロ45 IPPEI	15:15~ ボディバンプ45 土肥	14:45~ オリジナルエアロ60 (初中級) 古川
16:00	15:10~ ストレッチ30 黒澤	14:45~ストレッチ15 入江	14:50~ ヨガ60 米村	14:50~ やさしいピラティス60 竹川	15:30~ スンバ45 IPPEI	NEW! 16:15~ ストレッチ30 味戸	16:00~ ボディバンプ60 藤原
17:00	16:00~ 【教室】 キックボクシング フィットネス	15:15~ ゴルフアークS 体幹 トレーニング45 後藤	16:10~ 【教室】 健康爽快体操			NEW! 17:00~ ダンベル30 味戸	NEW! 17:15~ ストレッチ30 土肥
18:00							
19:00		NEW! 19:00~ かんたんヨガ60 福永	NEW! 19:00~ ボディシェイプ45 小野寺	18:45~ やさしいピラティス60 山田	18:45~ ペルビック(骨盤)45 前畑		
20:00	19:15~ ボディバンプ30 土肥				19:45~ ステップアップエアロ45 藤原		
21:00	20:00~ ボディバンプ30 山下	20:15~ ボディバンプ60 藤原	20:00~ ボディコンバット60 山中	20:00~ ボクシング トレーニング60 西脇			
	20:45~ ボディコンバット30 黒澤						

青色 / コース型教室プログラム  
参加の方法、料金、内容はお問い合わせください。

黄色 / フィットネスプログラム  
使用料で自由に参加できます。

※プログラムの内容は変更になる場合があります。

大蔵第二運動場 スポーツ教室

事前申し込みが必要です。現地管理事務所までお問い合わせください。  
【問】大蔵第二運動場管理事務所 TEL3416-1212 FAX3416-1777

教室名	日時	会場	対象	参加費
レディースバレーボール教室[2ヵ月単位]	開催中~ <sup>27</sup> 年3月27日 原則毎週金曜日 9:00~12:00 (祝日・年末年始等を除く)	大蔵第二運動場 体育館	女性(18歳以上)	6,400円 (全8回)
バスケットボール教室	開催中~ <sup>27</sup> 年3月24日 原則毎週火曜日(祝日・年末年始等を除く) 小学生 17:00~19:00 中学生 18:00~20:00 高校生 20:00~21:30	大蔵第二運動場 体育館	小学生 小学1年~6年 中学生 中学1年~3年 高校生 高校1年~3年	8,000円 (全10回)
ゴルフスクール[4回単位]	開催中~ <sup>27</sup> 年3月31日 原則毎週月曜日~金曜日(祝日・年末年始 等を除く)時間はお問い合わせください。	大蔵第二運動場 ゴルフ練習場	中学生以上	12,000円~ (全4回)
ゴルフ個人レッスン	開催中~ <sup>27</sup> 年3月31日 原則毎週火曜日~日曜日(祝日・年末年始 等を除く) 時間はお問い合わせください。	大蔵第二運動場 ゴルフ練習場	制限なし	2,000円 (20分) 4,000円 (40分)
デイタイムテニススクール[6回単位]	開催中~ <sup>27</sup> 年3月9日 原則毎週月曜日・金曜日 (祝日・年末年始等を除く) 時間はお問い合わせください。	大蔵第二運動場 テニスコート	18歳以上	7,500円又は 11,000円 ※クラスによります

Pick Up!!

1

# 総合運動場

TOPICS : I

コース型教室

## 決まった曜日で徐々にレベルアップ!

8回~10回を3ヶ月1クールとして行う運動教室です。  
毎週決まった曜日・時間に同じメンバーで行うレッスンです。

ご体験もお待ちしております!!  
体験1回900円  
※1クラス1回限り。  
各教室定員になり次第終了。

3ヶ月で  
7,200円~  
9,000円



成人クラス



親子クラス



キッズクラス



託児つきクラス

フリー  
フィットネス教室

## 好きな時間に運動したい方向け

毎日さまざまなプログラムを開講しています。ライフスタイルに合わせて運動できます。  
※先着制となっています。定員は各プログラムで異なります。詳細はP14を参照

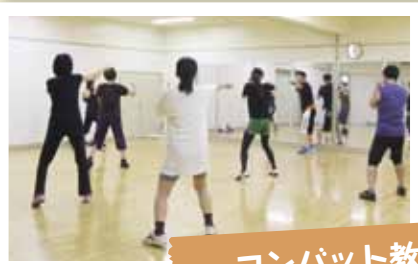
1回  
30分/250円  
45分/400円  
60分/500円



ヨガ系教室



エクササイズ教室



コンバット教室



ズンバ教室

# イベントレッスン

## 10月13日(月・祝) ハロウィンラテンダンス

屋外で行うラテンダンスプログラムです♪ 動きやすい服装なら仮装で参加もOK!!



日程: 10月13日(月・祝)  
 場所: 総合運動場噴水広場(雨天時、体育室)  
 受付時間: 10:15~  
 開始時間: 10:45~11:45  
 定員: 先着50名(雨天時、先着20名)  
 参加費: 1人500円(高校生相当以上)  
 ※親子で参加の場合は親子で500円  
 (中学生以下は親同伴でご参加いただけます。)



IPPEI

## トレーニングルームを利用して理想の体型を目指しましょう!

“やせたい”“筋肉をつけたい”“くびれが欲しい”“体脂肪率を減らしたい”など、みなさまの目標を達成するために欠かせないマシンを多数そろえています。ぜひご利用ください。



ご要望に応じたプログラムを作成し、みなさまの理想へ向けたお手伝いをします。お気軽にお声かけください。



### 筋力系マシン



### 有酸素系マシン



### 利用料金

利用時間 9:00~21:00

	1時間	2時間	超過料金(30分毎)
大人(高校生相当以上)	240円	480円	120円
65歳以上の方 障害のある方	80円	150円	40円

注意事項 ・初めてご利用の方は初回ガイダンスの受講が必要です。  
 ・運動しやすい服装、室内履き持参でお越しください。  
 ・飲み物はフタの閉まるものをお持ちください。

施設の  
詳細は



### 総合運動場

所在地/〒157-0074 大蔵 4-6-1

■体育館棟及び屋外施設 TEL. 3417-4276 FAX.3417-1734  
 休業日: 年末年始(12月29日~1月3日) ※テニスコートを除く。  
 その他、保守点検等により臨時に休館することがあります。

Pick Up!!

2

## 大蔵第二運動場

TOPICS : ■

## スポーツの秋到来！

～暑さがひと段落した今こそスポーツを始めませんか～



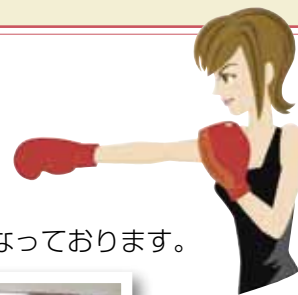
コース名	曜日	時間	回数	定員	期間	参加費
ゴルフアース トレーニング	月	9:15～10:30	10回	20名	10月6日 ～12月22日	¥10,000
婦人体操	月	10:45～12:15	10回	30名	10月6日 ～12月22日	¥9,500
キックボクシング フィットネス	月	16:00～17:00	10回	10名	10月6日 ～12月22日	¥10,000
ヨガ	火	10:00～11:30	12回	60名	10月7日 ～12月23日	¥16,800
太極拳	水	9:15～10:15	10回	30名	10月8日 ～12月17日	¥10,000
婦人体操	水	10:30～12:00	10回	30名	10月8日 ～12月17日	¥9,500
健康爽快体操	水	16:10～17:10	10回	20名	10月1日 ～12月3日	¥10,000
気功	木	10:30～12:00	10回	50名	10月9日 ～12月18日	¥12,000
健康体操(さわやか体操)	金	9:45～11:00	11回	50名	10月10日 ～12月19日	¥9,000
健康体操(のんびり体操)	金	11:00～12:00	11回	30名	10月10日 ～12月19日	¥7,700
ヨガ	土	9:30～10:30	10回	30名	10月11日 ～12月20日	¥10,000
コアトレーニング	日	9:30～10:30	10回	30名	10月12日 ～12月21日	¥10,000

申込み・問合せ先

大蔵第二運動場トレーニングルームへ

TEL : 03-3749-2223 (直通)

定員に達し次第締切となります。期間中空きがあれば、随時受付をおこなっております。



※プログラムの内容は変更になる場合があります。

新コース型

## マンツーマンコース型クラス開講

## ＜マンツーマンコース型とは＞

トレーナーと1対1にて行う単月ごとのコース型教室です。基本のクラス内容を元にインストラクターが常にお客さまの状況を確認しながらレッスンの最初から最後まで、あなたのためだけに指導致します。

## マンツーマンキックボクシング

＜講師＞ 山中幸二郎、リングネーム「幸二郎」  
NJKF(ニュージャパンキックボクシング)  
元バンタム級チャンピオン

## ＜内容＞

インストラクターを相手にパンチやキック、肘打ち、膝蹴りなど、実際に打撃を行いながら有酸素運動を行い、心肺機能の向上を目指します。  
また、キックボクシング流の筋力トレーニングで筋力のアップも取り入れ、引き締まったしなやかな身体づくりを目指してレッスンをを行います。  
最初から最後までインストラクターと1対1なので、レッスンの効果も期待ができます。

## ＜日程＞

## 水曜日

- ①水曜日 16:00～16:45  
30分コース or 45分コース
- ②水曜日 17:00～17:45  
30分コース or 45分コース

## 木曜日

- ①木曜日 16:05～16:50  
30分コース or 45分コース
- ②木曜日 17:00～17:30  
30分コース

## ＜料金＞

- 30分コース 全3回 ¥9,000
- 45分コース 全3回 ¥12,000



## 「健康爽快体操」

＜講師＞ 黒澤 百合子  
エアロビクスインストラクター  
健康運動指導士

## ＜内容＞

運動の苦手な方でも大丈夫!ストレッチで気持ちよく体を伸ばし、リズム体操で楽しくスタミナUP、ダンベル体操で筋力アップを目指します。1対1で行うのでしっかり出来るまで丁寧にお伝えすることが可能です。  
みなさんと一緒にするのはついていけないか不安と言う方には是非おすすめします。

## ＜日程＞

## 水曜日

- 17:15～18:00
- 18:05～18:50

## ＜料金＞

- 45分コース  
全3回 ¥12,000



バスケット

バレー

テニス

ゴルフ

各種教室開講中!

お気軽にお問い合わせください。

※プログラムの内容は変更になる場合があります。

施設の  
詳細は

## 大蔵第二運動場 管理事務所

所在地 / 〒157-0074 世田谷区大蔵4-7-1  
TEL.3416-1212 FAX.3416-1777

休業日: 27年2月3日～5日(保守点検)、  
その他、保守点検等により臨時に休館することがあります。

Pick Up!!

3

# 千歳温水プール

TOPICS : I



## フリーフィットネス教室のご案内

この秋からはじめてみませんか？

～講師のご紹介とワンポイントアドバイス～



### 「かんたんリズム&ストレッチ」 松藤幸子先生

\*マットを使ってストレッチとリズム体操を行ないます。テンポがゆっくりなので、エアロビクスよりも簡単です。むずかしい動作もないので、どなたでもお気軽に参加できます。

### 「けんこうほぐし体操」

\*高齢者向けのやさしい筋力トレーニングです。ひじの痛みなど、体が軽く楽になるようにほぐします。隔週のクラスで「かんたんリズム&ストレッチ」との併用もできます。



### 「アドバンスエアロ」

天沼典子先生

\*少しエアロビクスに慣れてきた方向けのクラスになります。色々なステップバリエーションを楽しみながら気持ち良くてたくさん汗をかけます。



### 「ベーシックピラティス」

下田千景先生

\*カラダを芯から整え代謝を上げるピラティスで全身のバランスを改善し、人が本来持っている機能を取り戻します。初心者にも解りやすくすすめています。



フリーフィットネス、アクアフィットネスを開催しています。詳細はホームページをご覧ください。  
※フリープログラムは、内容を変更する場合があります。予めご了承ください。  
教室の開催日時についてはお問い合わせください。



～この秋、何かスポーツを始めようと思っている方に～

## 卓球をはじめてみませんか！



- ① 2人いれば気楽に始めることができる。
- ② あまり体力を必要としないので、大人も子供もできる。
- ③ ラケットとボールのみの手軽なスポーツで、地域のスポーツセンターや体育館を利用すれば費用もあまりかからない。
- ④ 室内競技で天候に左右されない。
- ⑤ 怪我が少ない。
- ⑥ 消費カロリーは1時間で250kcal程度（体重や運動量による。）肥満防止の効果があり。
- ⑦ 痴呆症（ボケ）防止の効果あり。卓球は目から入った情報を瞬時に脳で判断し、短い時間の繰り返し体を動かすことが必要なスポーツのため、神経系と脳への刺激が大変強くなる。
- ⑧ 年配の方の競技人口も多いことから、コミュニケーションを取る場としても活用できる。
- ⑨ やって見るとなかなか面白い。（スマッシュが決まれば気分爽快！）

### お近くで卓球ができる施設のご案内！

#### 千歳温水プール(体育室)

##### ●個人開放

※卓球台は通常3台設置しています。  
日・祝日（9：00～21：00）

##### 【対象】

中学生以上（保護者同伴の場合は小学生も可）

##### 【施設利用料】

大人 1時間券 240円 1回券 480円

小・中学生、65歳以上 1時間券 80円

1回券 150円

##### 【参加方法】

1階事務所で受付を行っております。ラケット及び球の貸出も行っています。

##### 【持ち物】

室内履き



## 卓球のすすめ

#### 八幡山小地域体育館

##### ●卓球無料開放

月曜～土曜日（12：00～13：00）

##### 【持ち物】

室内履き、ラケット、ボール

##### ●卓球教室

月曜日（13：30～15：30）

木曜日（16：15～18：15）

##### 【対象】

小学4年生以上

##### 【施設使用料】

大人 110円 小・中学生 50円

##### 【参加方法】

直接会場へお越しください。教室開始30分前より受付を開始します。

##### 【持ち物】

室内履き



#### 千歳温水プール

所在地／〒156-0055 船橋7-9-1 TEL.3789-3911 FAX.3789-3912  
休業日：第1月曜（1月を除く。8月は無休）※国民の祝日にあたるときはその翌日の休日でない日。年末（12月29日～31日）、<sup>27年</sup>1月13日～17日（保守点検・保守点検等により臨時に休館することがあります。）

#### 八幡山小地域体育館

所在地／〒156-0056 八幡山1-14-1 TEL&FAX.3302-0800

休業日：年末年始（12月29日～1月3日）

その他、保守点検等により臨時に休館することがあります。

# イベント・教室等の 参加お申込み方法

「文化・スポーツ情報ガイド」は毎月25日に発行します。新聞折込みおよび区内公共施設等で配布しています。

各イベント・各教室は（公財）世田谷区スポーツ振興財団のホームページから申込みすることもできます。各施設の情報もより詳しく掲載しておりますので、是非ご覧ください。

<http://www.se-sports.or.jp/>



- 郵便はがき、ファクシミリまたはホームページからお申し込みください。
- 連記の申込みも可能です。代表者の住所・氏名・年齢・電話番号・申込者全員の氏名・年齢（学年）をご記入ください。
- 申込み先

〒157-0074 世田谷区大蔵4-6-1  
（公財）世田谷区スポーツ振興財団 FAX. 3417-2813

- 参加対象者は、原則区内在住・在勤・在学者の方となります。
- 参加申込み者が定員を超えた場合は抽選となります。（一部先着）
- 下記「個人情報の取扱について」の内容をご確認いただき、**ご同意の上**お申し込みください。
- 参加が確定した方には、イベント・教室開催日の約10日前までに参加通知を送付します。抽選に外れた方にも落選通知を送付します。
- 参加通知に記載されている内容を確認のうえ、イベント・教室にご参加ください。また、参加費の振込方法、キャンセル料金等についても記載されておりますので、併せてご覧ください。

※なお、日程・会場等が変更になる場合がありますので、詳細につきましては、「文化・スポーツ情報ガイド」およびホームページをご覧ください。

## ハガキ・FAX記載例

⑥ ⑤ ④ ③ ② ①  
そ 電 年 氏 住 教  
の 話 齢 名 所 室  
他 番 号 号 所 行  
号 号 号 号 名 事  
号 号 号 号 名 名

## 個人情報の取扱について

公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団

当財団では、区民のスポーツ・レクリエーション活動を通して、「生涯スポーツ社会」の実現を目指し、施設の安全管理や効率的な事業実施など、区民サービスの向上に努めております。お預かりした個人情報を安全に管理することが、当財団の重要な社会的責務であると認識し、以下の取り扱いを実施いたします。

内容をご確認いただき、ご同意の上お申し込み（ご参加）ください。

1. お客様の個人情報（氏名、住所、連絡先等）は、当財団の事業案内、緊急時の対応、事業の円滑な実施・運営、サービス及び情報の提供、各種アンケート、広報やPR活動等に必要範囲で利用させていただくためにお預かりいたします。事業の特性上、特定の機微な情報（身体・精神障害、保健医療に関する事項）を取得することがございます。取り扱いについては、厳正に管理いたします。
2. お預かりした個人情報は、当財団が定める「個人情報保護方針」等に基づき、適切な管理に努めるとともに、事務局次長を個人情報管理責任者とし、責任を持って管理いたします。
3. 個人情報のご提供は、お客様の任意です。ただし、事業の円滑な運営等に必要最低限の個人情報についてもご提供いただけない場合は、事業へのご参加はできませんのでご了承ください。
4. 当財団は、法令等による場合を除いて、ご本人からの同意を得ない限り、個人情報を第三者に提供いたしません。
5. 当財団は、ご本人が容易に認識できない方法による個人情報の取得は行っていません。
6. 事業の実施内容により委託者に個人情報を預託（委託）する場合がありますが、その場合は、十分な個人情報の保護水準を満たしている者を選定し、その委託先に対し個人情報の漏えいや再提供等がないよう、契約により義務付け、適切な管理を実施させます。
7. お客様には、ご自身に関する個人情報の開示を求める権利、その結果により訂正や削除を求める権利があります。開示や訂正等を希望される場合には、当財団までお問い合わせください。



## 「公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団 個人情報の問合せ窓口」

TEL.03-3417-2811 受付時間 9:00～17:00（土・日・祝日、年末年始を除く）

公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団は「プライバシーマーク」使用承諾事業者として認定されています。

赤坂で30年以上、  
昔懐かしい洋食屋として有名なお店です



定番洋食メニューのオムライスやパスタなどお持ち帰り商品のホットサンドなど、多数のメニューを取り揃えております  
また、各種パーティーメニューもご用意しております  
どうぞお気軽にお立ち寄りください！

レストラン赤坂クーポール千歳店  
営業時間 10:30～20:30（LO:20:00）  
世田谷区船橋7-9-1 ☎ 03-3482-0520

薬 セイジョー ドラッグ セガミ



ココカラファイン  
ココロ、カラダ、グンキ。

社名変更に伴い

看板が  
変わりました。

今後とも  
よろしくお願ひします。





# 読者アンケート & PRESENT

アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選で3名様に今回の表紙を飾った入船敏さんのサイン色紙をプレゼントいたします。

## 応募方法

郵便はがきに読者アンケートの回答、住所、氏名、年齢、電話番号、職業を明記の上、下記宛先までご郵送ください。

〒157-0074 東京都世田谷区大蔵4-6-1  
公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団  
「スポーツのしおり秋号アンケート」係

住所  
氏名・年齢  
電話番号  
職業

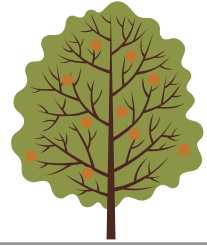
アンケートの回答  
①  
②  
③  
④  
⑤



3名様

## ●●アンケート●●

- ①今号で良かった記事、悪かった記事とその理由をお聞かせください。
- ②今後取り上げてほしいテーマ。
- ③スポーツのしおり秋号はどこで入手しましたか？
- ④スポーツのしおりを見てイベントや教室に参加したことはありますか？  
※ある場合は、参加したイベント名や教室をお答えください。
- ⑤その他、ご意見・ご要望をお寄せください。



●**応募締切**／平成26年11月30日(日)消印有効  
※当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます

個人情報について 個人情報の取り扱いについてはP23をご参照ください。

世田谷区 次大夫堀公園教育田

# 次代へつなぐ協同

## 協同組合の力で農業と地域を豊かに

わたしたちJA（農業協同組合）は、お互いに助け合い、協力し合う心を大切に、地域や農業を支える事業・活動に取り組んでいます。一人ひとりが力を合わせることで、地域や農業を元気にし、協同の輪を広げていきます。



### JA東京中央

— 応援します 豊かな未来 —

<http://www.ja-tokyochuo.or.jp/>



## スポーツも仕事も、人生を充実させる大切な要素。

アズール&カンパニーは、世田谷区のスポーツ振興を応援します。

アズール&カンパニーは、スポーツ、エンターテイメント、ラグジュアリーファッション業界に特化した人材紹介会社です。転職をお考えの方は、無料転職サポートにご登録ください。

アズール&カンパニー

検索



アズール&カンパニー株式会社 [www.azureweb.jp](http://www.azureweb.jp)

〒102-0094

東京都千代田区紀尾井町4番3号 泉館紀尾井町4階

TEL : 03-3239-7317 Email : [info@azureweb.jp](mailto:info@azureweb.jp)

厚生労働大臣許可番号 13-ユ-010851

お問い合わせは、お電話またはメールでご連絡ください。

— 企業からのお問い合わせは、TEL : 03-3239-7317 Email : [client@azureweb.jp](mailto:client@azureweb.jp)

— ご登録に関するお問い合わせは、TEL : 03-3239-7317 Email : [entry@azureweb.jp](mailto:entry@azureweb.jp)



# 熱中症対策には、 何が必要？



答え

熱中症対策には、水分だけではなく  
電解質も必要です。

水分

電解質

ナトリウム  
カリウムなど

汗



熱中症対策には、  
ナトリウムなどの電解質と  
適度な糖分を含む  
スポーツ飲料での水分補給が  
推奨されています。

【スポーツドリンク】運動など発汗等によって  
体から失われてしまった水分や電解質(ナトリウムなど)を  
効率良く補給するために設計された飲料。

熱中症対策で、暑い夏をのりきろう！



コカ・コーラ・イーストジャパン株式会社 (コカ・コーラ指定会社) AQUARIUSとアクエリアスはThe Coca-Cola Companyの登録商標です。Yes! リサイクル No! ポイ捨て

(公財)日本学校保健会推薦

挑む、スポーツの未来のために。



# MIZUNO TRACK CLUB

数多くのトップアスリートが在籍する「ミズノトラッククラブ」。ミズノはこれからも、彼らの挑戦や活躍を通して、日本の若きアスリートたちの夢を、そしてスポーツの未来を応援していきます。