

ウォーキングしませんか？

Topics



★あさお体験ウォーク★

麻生区では、素晴らしい景観を楽しみながら、年10回のウォーキングツアーが実施されています。地元のスペシャリストを中心に、作成された選りすぐりのウォーキングコースをボランティアさんと保健師さんの同行の元、安心して歩くうちに…いつしか誰もが顔見知りになり、心地良く汗をかいて、気持ちも爽やかに！



★公園de健康づくり(入門編)★

麻生区の身近な公園でオリジナルの健康体操&ウォーキングと共に、マイペースに健康維持を♪



◆公園巡りコース◆ 9月27日(火) AM.9:30 区役所時計台集合 (健脚向け) PM.12:30頃 王禅寺ふもと公園解散 (雨天延期※9月29日(木))

◆芋ほりと秋の味覚コース◆ 10月15日(土) AM.9:30 黒川駅北口集合 PM.12:00 黒川青少年野外活動センター解散 ※実費あり(雨天延期※10月16日(日))

■お問い合わせ・申込み先 麻生区保健福祉センター 地域保健福祉課 電話：044 965 5157

●麻生区内スポーツ公共施設紹介●

黒川青少年野外活動センター

黒川青少年野外活動センターは、四季折々の自然に恵まれた場所にあります。スタッフ全員バーベキューインストラクターの資格を持っていて様々なアウトドアのイベントを開催しています。森のようちえんプログラムとして、おさんぽくらぶ(2〜3歳児)・のあそびくらぶ(4〜6歳児)を対象に行っています。森の中で遊ぶことによりバランス感覚を養い、工夫して遊ぶことで想像力が豊かになります。

ネイチャーボランティアでは(毎月第1日曜日実施)森の手入れに興味ある方、覚えたい方を募集しています。



▲正面玄関

◀グラウンド

黒川の自然の中で夏を満喫してはいかがでしょうか。

■詳しくはHPにて <http://www.kurokawa-yagai.com>
住 所：〒215-0035 川崎市麻生区黒川313-9 TEL:986-2511

ヨネツティー王禅寺

ヨネツティー王禅寺の顔といえば、流れるプールとウォータースライダーですが、中央には競技用の25mプールもあり、水泳教室も充実しています。当施設の水泳教室の特徴は、競技性よりもむしろ、趣味や楽しさ、自分のペースで自由に水泳を学ぶことができるということです。

温水プールの他、トレーニングルーム、会議室、老人休養施設、レストランも併設！お気軽に休養や食事でもでき、どなたでも便利に楽しくご利用できるスポットです。



◆営業時間◆

★温水プール 10:00〜21:00 (7月1日〜8月31日は9:00〜21:00)
★トレーニングルーム 9:00〜20:00 (※お風呂は9:30〜20:00)
★レストラン 平 日 11:30〜15:30
土、日、祝日 11:30〜17:00 (8月1日〜8月31日は11:30〜19:00)

■お問い合わせは 住 所：〒215-0013 川崎市麻生区王禅寺1321
電 話：044-951-3636

麻生スポーツセンター

Asao Sports Center News

お子様から大人の方まで幅広くご利用できる麻生スポーツセンター
お友達同士またはご家族で運動してみませんか？

開館時間

◆大人：200円 午前 9:00〜12:00 午後 13:00〜16:30
夜間 17:30〜21:30
◆子供：100円 午前 9:00〜12:00 午後 13:00〜16:30
(小学生〜大学生) 夜間 17:30〜21:30

※スポーツデー夜間の部は21:00にて終了します。

スポーツデー(事前申込不要の個人開放日です。)

※ご利用時には、運動に適している服装と室内シューズを持参してください。
※ラケット、ボールなどの用具の貸出は一切行っておりません。
※詳しくはお問い合わせください。

エアロビクス	火・金	9:40〜	金	19:00〜
健康体操	火	13:30〜、15:00〜		
バドミントン	水	9:00〜、13:00〜、17:30〜		
ヨガ	金	13:15〜、14:45〜		
マット運動	土(第2・4のみ)	14:30〜		
卓球	木・日	9:00〜、13:00〜		
柔道	火	18:00〜		
空手	水	19:00〜		
剣道	木	18:00〜		

トレーニング室

初めてご利用になる全ての方に、安全で効果的なトレーニングを行って頂けますよう、初回利用説明会(30分程度)をお受け頂いております。
特に中学生・高校生の方は必ずご参加いただきますよう、お願い致します。

初回説明会開催時間	午 前	午 後	夜 間
	9:15〜9:45	13:15〜13:45	19:00〜19:30

★カウンセリング室のおしらせ★

7月よりトレーニング室にカウンセリング室を開設致しました。
現在のご自身の身体状況をチェックし、今後のトレーニング方法を専門インストラクターがアドバイス致します。
※詳しくはホームページまたはお電話にてお問い合わせ下さい。

◆◆◆秋の定期教室受講者大募集◆◆◆

定期教室ご受講希望の方は事前に往復はがきでの申込みが必要になります。

9月スタート教室

★申込み締切日8/22必着!!

◆青盤体操(月曜日10:50〜11:50)

対象：18歳以上の男女

◆チアリーディング

●キッズクラス(火曜日16:30〜17:30)

対象：幼稚園児

●ジュニアクラス(火曜日17:40〜18:40)

対象：小学生

10月スタート教室

◆親子音楽ひろば(1歳児、2・3歳児)

◆ジュニアバレーボール(初心者、経験者)

◆フラダンス(18歳以上の男女)

◆気功太極拳(18歳以上の男女)

◆卓球(初めて・初心者、中級者・上級者)

◆その他カルチャー教室も開催予定。

教室の詳細、お申込み方法はホームページまたは、館内チラシ、お電話にてお問い合わせ下さい。

あさおスポーツだより August 2011 vol.1 ■〒215-0021 川崎市麻生区上麻生3-6-1
■発行 麻生区役所地域振興課 ■TEL 044-951-1234 ■FAX 044-952-2447
■作成・編集 川崎市麻生スポーツセンター ■ホームページ URL: <http://www.asao-sc.jp>

スポーツのまち麻生



あさお スポーツだより

Enjoy Sports

August 2011

ASAO SPORTS NEWS

vol.

1



© KAWASAKI FRONTALE



「あさおスポーツだより」vol.1 発行にあたって



麻生区長
龍崎 雅介

23年4月1日付けで麻生区長に就任しました瀧崎と申します。

麻生区では、魅力あるスポーツのまちづくりを進めており、スポーツや健康づくりなどの普及・啓発を目的として、広報紙「あさおスポーツだより」を発行しております。

今号では、熱中症予防やウォーキング情報など区民の皆さんに役立てていただきたい記事の他、区内の中学校・高校の部活動紹介、地域のスポーツサークル紹介など身近なスポーツ情報を盛り込んでお届けしています。

今後も区内のスポーツ施設、関係団体、イベント、健康づくり等の、身近で関心のある情報を区民の皆様にお届けするとともに、区が行うスポーツ事業についても広く情報を発信してまいります。

また、これからも、地域の方々や連携を固りながら、区民誰もが気軽にスポーツや健康づくりを楽しみ、仲間づくりや世代間の交流が深められるよう、スポーツ活動の活性化や環境の整備、情報の収集・発信に努め、魅力あるスポーツのまちづくりを推進してまいりたいと考えております。皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

CONTENTS

- ◆Club & Circle◆ スポーツクラブ&サークル活動紹介 ……2
○県立麻生高等学校 チアリーダー部
○市立西生田中学校 バドミントン部
総合型地域スポーツクラブ ……2
「わ・わ・わ・クラブ」活動紹介
- ◆Home Town◆ 川崎フロンターレニュース ……3
- ◆Health◆ 熱中症にご用心!! ……3
- ◆Enjoy Sports◆ 地域スポーツサークルのご紹介 ……4
■バドミントン ■空 手
■バウンドテニス ■新卓球
- ◆Topics◆ ウォーキングしませんか? ……4
麻生区内スポーツ公共施設紹介 ……4

スポーツクラブ & サークル活動紹介

Club & Circle

★このコーナーでは、麻生区内の学校の「クラブ活動」・「サークル活動」をご紹介します。★

◆神奈川県立麻生高等学校 チアリーダー部 ZIPS◆

ZIPS・・・疾走する。
波に乗って弾けていこう！がテーマのTシャツが躍動している。
校内に元気な声が溢れていた。
全国大会を8月に控え練習にも力が入る。

2月の高校選手権では10位と結果を残したが満足はしていない。
目標はジャパンカップ決勝出場。
元気で個性的な部員をまとめるのが部長の川井ゆりかさん(3年)。「チアは応援する事で元気を与えながら自分達も元気をもらえる。」

また、他の部活の応援も自分たちの公式戦と同じくらい大切に、一緒に戦っている気持ちで応援する」と話した。

副部長の洗川咲良さん(3年)は、「走り込みや筋トレ・柔軟と、練習量は多いが、大会で演技するのが好き。もっと多くの人に見てもらいたい自分もやりたいと思ってくれたら嬉しい」と笑顔で語る。

9月17日・18日の文化祭は一般の方も彼女達の演技を見る事ができるので、ぜひ元気いっぱいステージを見て元気をもらいに行きたいかな。



◆川崎市立西生田中学校 バドミントン部◆

キビキビした動き、
ハキハキした声！

とても礼儀正しい部員
の姿は、毎年上位の成績
を残し続けるバドミントン
部の伝統だろうか。

現在の部員数は、1年
生35名、2年生18名、3年生14名、合計67名。

今年の県総体川崎ブロック地区予選多摩麻生地区大会は、個人戦と団体戦共に5名の男子部員が通過し、県大会出場目前まで勝ち進んだ。

強さの秘訣は？の問いに部長の木村幸輝君(3年)は、「外周ランニング等で培った筋力と日頃の練習での声出しが、お互いを励まし合う試合中に大いに役立った」と語る。

熱血顧問のきめこ
まやかな指導の元、
週2回の体育館使用
という条件の中、黙々と練習に取り組む
姿は、清々しく輝いていた。



総合型地域スポーツクラブ「わ・わ・わ・クラブ」の活動紹介

バスケットボール教室

バスケットボール教室は毎週木曜日、金程中学校体育館で19:00～21:00に活動しており、小学生から大人まで一緒にのびのびとバスケットを楽しんでいます。

普段接する機会の少ない地域や様々な年代の方々が参加しているので、良い交流の場にもなっています。大学生のコーチは3名が交替で、小さい子供達の練習には、ボールに慣れることから工夫して練習をしています。運動不足の解消や、部活とは違う雰囲気ややりたいなど参加の理由は様々ですが、みなさんバスケットボールが好きという気持ちを持って明るく楽しく参加しています。



▲基本のシュート練習

ビート・コア・ウォーキング&健康体操

ビート・コア・ウォーキング&健康体操教室は、第2・4月曜日、15:30～17:30、千代ヶ丘小学校プレイルームで活動しています。

参加者は現在、主婦層8名の少数精鋭。自己の体調管理と体力増強の目的の為、最高年齢78歳の参加者もエネルギーに体を動かしています。

軽い準備体操から始まり、マットや椅子を用いた柔軟体操を入念に行い、いよいよウォーキング！15秒間平常時の脈拍を測ってからスタートです。

ウォーキング専用開発されたアップテンポな曲に合わせて、25分間ノンストップで軽快に歩き続ける姿は、凛としてとても美しく見えます。

貴方も一緒に、颯爽と風を切って歩いてみませんか？



▲健康体操

♪ビート・コア・ウォーキング♪

■参加希望や詳しいお問合せは■

「わ・わ・わ・クラブ」事務局(市立金程小学校内) 電話:044-966-5506 E-mail:wa_wa_wa_club@yahoo.co.jp

Home Town



夏休みは家族でフロンターレを見に来ませんか？

暑い夏が続いていますが、選手達は毎日片平にある麻生グラウンドで練習しています。練習後にはサインや写真撮影にも応じていますので、ぜひご家族で夏休みを利用してグラウンドに見学に来ませんか？練習日程はHPの「スケジュール」欄でご確認ください。

また、8/6(土)セレッソ大阪戦は、「川崎大師風鈴市in等々力」が開催されます。全国各地の風鈴やフロンターレオリジナル風鈴を販売するほか、エコ素材を使ったエコ風鈴作り体験も出来ます。詳細はHPをご覧ください。

8月のホーム試合 日程	8/6(土)19:00キックオフ VS セレッソ大阪	8/24(水)19:00キックオフ VS 名古屋グランパス
----------------	-------------------------------	----------------------------------

◆川崎フロンターレHP <http://www.frontale.co.jp>◆



© KAWASAKI FRONTALE



夏のスポーツ「熱中症」に要注意!!

夏は日差しが強く気温も高いので、熱中症への注意が必要です。
特にスポーツ時は筋肉で大量の熱が発生するため、それだけで熱中症の危険度が高くなります。直接日光の当たらない屋内のスポーツでも発生します。
指導者やリーダーが熱中症を理解し、予防の配慮をすることが大切です。

予防しよう!!

- ★喉が渇く前に水分補給
- ★小まめに休憩をする
- ★通気性の優れたスポーツウェアの着用
- ★体調管理、コンディションチェックをしっかりする
(熱中症環境保健マニュアル等参照)

Health

地域スポーツサークルのご紹介

Enjoy Sports

■バドミントン

- 団体名: 明治大学フットワークバドミントン
- 募集対象: 明治大学生
- 代表者名: 高島 一樹
(たかとり かずき)



◆活動内容◆

私たちのサークルは、毎週火曜日に麻生スポーツセンターの体育館で、18:00～21:00まで練習しています。
サークルの部員数は50名ほどですが、練習が任意のため普段は30～40名ほどで練習しています。普段はサークルのメンバー同士でシングルスやダブルスをやっていますが、たまに団体戦をやって先輩後輩との交流を深めています。
とても明るく仲の良いサークルになっています。

●連絡先● PCアドレス ef01631@meiji.ac.jp

■バウンドテニス

- 団体名: カサブランカ
- 募集対象: 老若男女
- 代表者名: 須賀 映子
(川崎市バウンドテニス協会)



◆活動内容◆

麻生スポーツセンター主催の教室を卒業した方が集まったサークルです。30代～70代のメンバーで不定期に活動しています。バウンドテニスは川崎市内では、麻生区だけに普及している全国組織のラケットスポーツです。今年度も冬にスポーツ教室が開催されますので、講習会に参加されたあとは是非サークル活動にもご参加ください。

●連絡先● 電話 044-986-1280

■空手

- 団体名: 渡邊道場
- 募集対象: 4歳以上
- 代表者名: 渡邊 将士



◆活動内容◆

渡邊道場では空手道の稽古を通して、「強い心」の育成を目的としています。
まずは正座のしかた・挨拶・返事の徹底といった基本的なことから指導しています。
道場は小学生を中心に、4歳児から稽古をして、先輩、後輩と上下関係を学び、協調性を養います。稽古日は毎週月曜日18:00～19:00です。

●連絡先● 電話 044-965-4012

■新卓球

- 団体名: 麻生ラージ会
- 募集対象: ラージボール愛好者
- 代表者名: 林 厚



◆活動内容◆

麻生ラージ会は「ますます・ろうごを・にこにこ・えがおで」をモットーに、ラージボール卓球の練習に励んでいる、自由・気楽な同好会です。また年1回、「まろにえ杯ラージボール卓球大会」を麻生スポーツセンターで開催し、近隣地区からの200名を超える参加者と昼食弁当を共にしながら、1日交流を楽しんでいます。

●連絡先● 電話 044-955-5051

お問い合わせは各団体まで