

人物紹介：麻生区スポーツ推進委員会委員長 上西園 紀年さん



麻生区スポーツ推進委員会
委員長 上西園 紀年

主な活動内容
●麻生区壮年ソフトボール大会 ●あさお区歩け歩け運動
●麻生区女子バレーボール大会 ●市民体力テストの集い
●広報紙 スポーツあさおの発行

スポーツ推進委員会（旧名 体育指導委員会）の活動について委員長の上西園 氏にお話を伺いました。
「体育指導委員会の歴史は古く昭和32年から始まり麻生区では昭和57年に麻生区が多摩区から分区分に誕生し、麻生区と共に歩んできました。当初は柿生地区と東麻生地区に分かれていたが、一本にまとめた事で指導委員の人数が増え大きな大会などがこなえるようになりました。」
上西園 氏が体育指導委員会に携わるきっかけは、少年野球のコーチをしている時に教育委員会から声をかけてもらった事で、早34年が経ちます。過去を振り返って、やっていてつらかった事は「無い」と即答します。スポーツが好きだという気持ちがあり同志の仲間と共に楽しくやっていたので、つらかった事はないというのです。逆にうれしい事は、参加者に街で会って楽しみにしている、また参加するよと声をかけてもらった時にやりがいを感じると表情が緩みます。今年の8月からスポーツ推進委員会へ名称が変わり、これまで以上に地域スポーツの推進に貢献したいと話していました。

●麻生区内スポーツ関連公共施設紹介●

王禅寺ふるさと公園

川崎市、市制施行60周年を記念して計画されたこの公園は、面積約10.4ha。
多摩丘陵の豊かな自然を生かし、『水と緑のふれあい』をテーマとして整備がされています。



遊具のある多目的広場、芝生広場、遠見の広場や多摩川をイメージした流れと池、自然林を生かした散策道、展望広場等があり、四季を通じて家族で楽しめる総合公園となっています。



■お問い合わせは 住 所：麻生区王禅寺528-1
麻生区役所道路公園センター 電 話：044-954-0505

虹ヶ丘コミュニティルーム

虹ヶ丘小学校コミュニティルームは「地域住民の、あらゆる年齢層が交流し、いきいきとした生活のために」つくられました。



小学校の空き教室を利用し、卓球やストレッチ、太極拳など、いろいろなサークル活動で利用できます。

その他にもロビーや自習室は自由に利用でき、またボランティアたちが企画した様々な教室や、イベントもありますので、皆さんのお越しを心からお待ちしております。

◇高齢者支援事業 コロパネーゼの会（転倒防止体操）
◇子どもの健全育成を図る事業 お話まじまじ（本読みボランティアの会）
◇子育て支援事業 木曜喫茶室
公共の交通機関をご利用下さい。団体利用には事前に団体登録が必要です。開催日時、詳しい利用方法につきましてはお問合せ下さい。

■お問い合わせは 住 所：川崎市麻生区虹ヶ丘1-21-2
虹ヶ丘小学校コミュニティルーム TEL・FAX：044-987-2881

麻生スポーツセンター

Asao Sports Center News

冬の定期教室受講者大募集

★受付窓口・往復ハガキまたは館内60円にて販売している専用用紙での申込となります。
●定員を超えた場合抽選となります ●締切 12/20(火)必着

◆新規スポーツ教室（こども向け）

教室名	教室番号	対象者	曜日	時間	回数	定員	受講料	開催日程（1月～3月）
器械体操	SC121	小学生	金	17:40～18:30	10	30名程度	¥5,200	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/2・9・16

◆新規スポーツ教室（一般向け）

教室名	教室番号	対象者	曜日	時間	回数	定員	受講料	開催日程（1月～3月）
ストレッチ and かんたん体操	SA151	18歳以上男女	水	14:30～16:00	10	40名程度	¥5,200	1/11・18・25 2/1・8・15・22・29 3/7・14

▼下記の教室も開催しております。詳しくは当施設のホームページにアクセスして下さい。

◆スポーツ教室（こども向け）

教室名	教室番号	対象者	曜日	時間	回数	定員	受講料
キッズアリーディング	SC111	幼稚園児	火	16:30～17:30	10	30名程度	¥6,200
ジュニアアリーディング	SC112	小学生	火	17:45～18:45	10	30名程度	¥6,200
ジュニアバレーボール	BC101	初心者	木	17:00～18:30	10	24名程度	¥8,200
	BC102	経験者	木	19:00～20:30	10	24名程度	¥8,200

◆スポーツ教室（一般向け）

教室名	教室番号	対象者	曜日	時間	回数	定員	受講料
骨盤体操	SA131	18歳以上男女	月	11:00～12:00	8	40名程度	¥4,160
アグネス（ビギナーズ）	SA171	18歳以上男女	水	9:10～10:10	10	30名程度	¥5,200
健美操	SA161	18歳以上男女	水	13:00～14:00	5	30名程度	¥2,600
バウンドテニス	BA111	18歳以上男女	木	10:00～11:30	10	40名程度	¥5,200

◆カルチャー教室（こども向け）

教室名	教室番号	対象者	曜日	時間	回数	定員	受講料
親子音楽ひろば（1歳児） ★お子様1名につき保護者1名	KC101	H21.4.2～H22.4.1	月	10:00～10:45	8	10組程度	¥8,000
親子音楽ひろば（2・3歳児） ★お子様1名につき保護者1名	KC102	H19.4.2～H21.4.1	月	11:00～11:45	8	10組程度	¥8,000

◆カルチャー教室（一般向け）

教室名	教室番号	対象者	曜日	時間	回数	定員	受講料
声楽Ⅰ（初心者）	KA101	18歳以上男女	金	18:00～19:00	5	10名	¥5,000
声楽Ⅱ（経験者）	KA102	18歳以上男女	金	19:10～20:10	5	10名	¥5,000
シルバーアクセサリー	KA111	18歳以上男女	火	10:00～12:00	4	10名	¥5,200
ハワイアンキルト	KA121	18歳以上男女	火	10:00～12:00	5	10名	¥6,500

●受講料の他に別途教材費がかかります。詳しくは施設までお問い合わせください。

■お問い合わせ先 ■〒215-0021 川崎市麻生区上麻生3丁目6番地1号 ☎044-951-1234 ●FAX 044-952-2447 ●URL <http://www.asao-sc.jp/>

あさおスポーツだより November 2011 vol.3 ■〒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/>

川崎市麻生スポーツセンター 検索
▲他にも教室を開催しております。詳しくは当施設のホームページにアクセスして下さい。

スポーツのまち麻生



November 2011

あさおスポーツだより

Enjoy Sports

ASAO SPORTS NEWS

Vol. 3



総合型地域スポーツクラブ

オープニング★よさこいソーラン★

わ・わ・わ・クラブ 体験イベント（体力測定・体験教室）

11月27日(日)

■体力測定：金程中学校 体育館（9:00～13:00）

■体験教室：金程中・金程小（9:00～15:45）

「地域住民の皆様が友を得、会話がはずみ新しい輪が広がり、心の和みを得ることが出来たら」わ・わ・わ・の願いです。一つの輪が少しづつでも大きく育つことを願って2011体験イベントを企画しました。お気軽にご参加下さい。

◆体験できる教室◆

バスケット、走り方教室、ヨガ、呼吸器体操、剣道、書道、ビートコアウォーキング、卓球、リズム体操&ストレッチ、バドミントン
一般参加費（保険代）大人 ¥100、小人 ¥50

●持ち物：体育館シューズ、運動のできる服、タオル、飲み物

※6才～19才は屋外での計測があります。

協力：県体育センター職員・麻生区役所・スポーツ推進委員・地域の有志の方々・看護士

●体力測定●

種目	6才～11才	12才～19才	20才～64才	65才～79才
握力	○	○	○	○
上体起こし	○	○	○	○
長座体前屈	○	○	○	○
反復横とび	○	○	○	○
20mシャトルラン	○	○	○	○
50m走	○	○	○	○
立ち幅とび	○	○	○	○
ソフトボール投げ	○	○	○	○
ハンドボール投げ	○	○	○	○
開眼片足立ち				○
10m障害物歩行				○
6分間歩行				○

CONTENTS

◆Club & Circle◆ スポーツクラブ&サークル活動紹介・・・2

●神奈川県立麻生養護学校 高等部
●川崎市立王禅寺中央小学校 フラッグフットボールクラブ
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

3033（サンマルサンサン）運動

◆Enjoy Sports◆ 地域スポーツサークルのご紹介・・・3

■ サッカー ■ 一輪車
■ 少林寺拳法 ■ 縄功十八法

◆Topics◆ スポーツ推進委員会のあゆみ4

麻生区内スポーツ関連公共施設紹介・・・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。★

◆神奈川県立麻生養護学校 高等部◆

バスケット部・ランニング部



▲バスケット部

麻生養護学校は、川崎市麻生区王禅寺にあり、平成18年4月に旧県立麻生高校の跡地に開校しました。高等部では、バスケット部とランニング部の活動を行っています。部員数は、バスケット部は、本校12名、分教室22名、合計34名。

ランニング部は、本校23名、分教室12名、合計35名。バスケット部部長の3年生男子は、「卒業してからでもバスケットを続けたい」と夢を語り、ランニング部部長の3年生男子も「走ることは気持ち良い」と爽やかな笑顔を向けてくれました。部活動を通し、体を動かすことの爽快感や達成感を、楽しみながら仲間と共に分かち合っています。



ランニング部▲▶

◆川崎市立王禅寺中央小学校 フラッグフットボールクラブ◆

王禅寺中央小学校の開校と同時に、新しくクラブ活動の一つとして誕生したフラッグフットボールクラブは、今年度、6年生1名、5年生11名、4年生4名 計16名。

体育の授業でも、川崎市内多くの学校で扱われているフラッグフットボールは、子どもたちに人気のスポーツです。フラッグフットボールは、5人でプレーする競技ですが、一人一人に役割があります。1回ごとのプレーの前にハドル（作戦を確認すること）をし、4回の攻撃チャンスを使ってボールをゴールへと運びます。



王禅寺中央小学校では、クラブ児童と有志が集まった児童計27名が、3チームに分かれ、10月に行われた、川崎市小中学生フラッグフットボール大会に参加しました。普段は、月に1、2回の練習ですが、大会前には、放課後毎日練習しました。大会では、練習の成果を発揮し、他校のクラブチームや地域のクラブチームなど、強豪チームを相手にベスト8に入ることができました。

▲心地よい汗を一緒に

総合型地域スポーツクラブ「わ・わ・わ・クラブ」の活動紹介

ヨガ教室

『正しい姿勢の中に、正しい心が宿ります。』
ヨガに携わって36年！ヨガ教室ベテラン講師の言葉です。自らの闘病の体験をふまえて、ヨガを通して「体と心の健全」を目指します。練習日は、毎週水曜日9:30～11:00、11:15～12:45の2回、金程会館にて。部員数は創設以来4年間で増え続け、主婦層を中心に40名に至りました。正座をしてのあいさつに始まり、念入りのストレッチ。血流を良くする目的で、無理は厳禁！心地良さに重点をおきます。余分な体の力を抜く為に、クールダウンもたっぷり行います。静寂な時間は日常の喧騒を忘れさせてくれます。『一日一日を大切に、今日も幸せな時をお過ごし下さいませ。』ヨガ講師談。



▲心地よい汗を一緒に

書道教室

書道教室は昨年の5月からスタートし、現在の登録人数は小学生27名、大人10名。低学年のうちから書道を学ぶ事は落ち着きや集中力を養え、漢字の書き方や筆順を覚えると、賞状書士の資格を持つ書道歴50年の田中先生は語る。6年生の男の子に話を聞くと、書道は自分が出せる、好きな漢字は「宇宙」広大なイメージを連想する漢字が好きと感性豊かに話す。4年生の女の子は先生にノートを取るのがキレイになったねとほめられたと笑顔で話した。子供の付き添いで初めて参加したお父さんは、30年ぶりに筆を執ったが、落ち着いて集中する時間が無かったのでもうこの時間も良いと、昔を思い出すように名前書きから指導を受けていた。

書道教室は第2・第4土曜日 10:00～11:30 場所 金程中学校 図書室

参加希望や詳しいお問合せは

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

Home Town



ホーム最終戦はマリノスとの神奈川ダービー！

2011 Jリーグもいよいよ残り3戦となりました。フロンターレは26日が等々力でのホーム最終試合となります。対戦相手は横浜F・マリノス！田中裕介選手、小宮山選手、山瀬選手の古巣であり、昨年まで在籍した谷口選手がいるなど絶対に負けたくない相手です！当日は楽しいイベントのほか、試合後には最終戦セレモニーも開催されます。ぜひご家族でどうぞ！

また、2012年度新体制発表会見が来年1月22日に昭和音楽大学テアトロ・ジリオ・ショウワで開催決定！詳細は後日フロンターレHPでご確認下さい。

11月のホーム試合日程

◆11/26(土)横浜F・マリノス(14:00開始)※今季ホーム最終戦
◆川崎フロンターレHP <http://www.frontale.co.jp>



© KAWASAKI FRONTALE

「3033(サンマルサンサン)運動」

神奈川県では、県民の皆さんが一人でも多くスポーツに親しみ、健康で明るく豊かな生活を営んでいただくために、1日30分、週3回、3ヶ月間継続して運動やスポーツを行い、くらしの一部として習慣化する『3033(サンマルサンサン)運動』を推進しています。

★スポーツによるメリット★

健康増進やストレス解消、そして若さを保つ効果があります。

- | | |
|---------------------------------------|-------------------|
| ① 不眠、食欲不振、便秘等の予防や改善により、心も体も爽やかに！ | ④ 階段を楽にのぼることができる。 |
| ② 生活習慣病(糖尿病、虚血性心疾患、肥満、高血圧、動脈硬化)の予防や改善 | ⑤ やわらかい動きができる |
| ③ ガン(直腸、結腸ガン、乳ガン)の予防や改善 | ⑥ 転倒や捻挫などの予防 |
| | ⑦ 老化の進行をおさえる。 |



■お問い合わせ先■ 神奈川県教育委員会 教育局生涯学習部スポーツ課 電話：045-210-8378

3033運動 検索

地域スポーツサークルのご紹介

Enjoy Sports

■サッカー

- 団体名：柿生サッカークラブ
- 募集対象：1～6年生 募集中
- マネージャー：田島 智子



◆活動内容◆

柿生SCは片平小、柿生小、栗木台小で土日祝日に練習しています。大学サッカー部の専任学生コーチにより、学年別に体力・技術力に応じた練習内容に取り組んでいます。

サッカーを通して子供達の健全な心と体を育むことに主眼を置き、明るく楽しいクラブ作りを目指しています。

みんな一緒にサッカーしようよ！

●連絡先● 携帯 090-7217-2536 メール: dmt3boys@docomo.ne.jp

■一輪車

- 団体名：麻生一輪車クラブ
- 募集対象：小学1年生以上
- 代表者名：松澤 秀子



◆活動内容◆

主に小学生から中学生のメンバーが、年間2～3回の一輪車演技の大会出場と、近隣小・中学校での演技披露や区民祭参加など地域に密着した活動をしています。練習日は週4～5日ありますが、初心者は無理のない範囲で、週1～2回からの参加が可能です。

ご質問や見学・体験の申し込みを随時受け付けております。
●連絡先● ブログ: <http://yaplog.jp/asaoichirin/>
メール: mrm-tsuuki@nifty.com 電話 044-966-2415 (都築)

■少林寺拳法

- 団体名：川崎麻生クラブ
- 募集対象：年長～一般
- 代表者名：田中 克成



◆活動内容◆

少林寺拳法は、最低限、身を守るという自信を得ることによって、自己の持つ無限の可能性を実現すべく日々努力し(自己確立)、仲間を増やし、人を助け(自他共栄)、学校で、職場や地域社会でリーダーとなって、正直者が損をしない平和で物心共に豊かな世の中をつくらうという目的を持って修練を行っています。

毎月4回 火曜日 19:00～21:00 活動場所/麻生スポーツセンター他

●連絡先● 電話 042-676-7583

■練功十八法

- 団体名：練功十八法 麻生会
- 募集対象：老若男女
- 代表者名：宗方 康美



◆活動内容◆

私たちは呼吸健康体操の「息き息き長寿体操」と中国医療保健操である「練功十八法」を主体に、音楽に合わせて正しい動作を楽しく学んでいます。また、吐くを意識した呼吸法によって無病息災を目標に自律神経系のバランスを整え、疲労回復と心の癒しで精神的な健康づくりも行っています。

毎月3回 金曜日13:30～15:00まで麻生スポーツセンターや麻生市民館などで練習しています。

●連絡先● 電話 044-954-9189 (中島陽子)

お問い合わせは各団体まで