

# 「あさおスポーツねっと」に登録しよう！

■「あさおスポーツねっと」とは■

「スポーツのまち麻生」推進の一環として、麻生区内で活動するスポーツ団体の皆さんのための情報発信サイトです。活動の活性化や他団体との交流ができる場としてご利用下さい。

メンバーを集めたい！  
スポーツを教えたい！  
イベントの告知をしたい！  
スポーツ情報が知りたい！  
指導者を募集している...  
いつでも投稿できる！

**登録スポーツ団体  
募集中！**

あさおスポーツねっと

検索

URL <http://asao-sports.net>

●お問い合わせ・詳細●

044-951-1234 (麻生スポーツセンター)

麻生スポーツセンター

Asao Sports Center News

## 春の定期教室受講者大募集！！

H26, 4～7月開催！！

※一部を除き  
事前応募が必要で。

応募締切  
(必着)

**3/14 (金)**

当日参加型教室く元トップリーグ選手によるバレーボールタイム&パーソナルレッスン>  
開催日1週間前より電話や窓口にて先着受付致します！気になる方はお早めに！！

### ○一般向け教室○

| 教室名             | 対象者                      |
|-----------------|--------------------------|
| ピラティス           | (18歳以上)ベーシック/ステップアップ女性限定 |
| 骨盤体操            | 18歳以上男女                  |
| 生き生き体操          | 65歳以上男女 ※初心者向け           |
| 太極拳入門           | 18歳以上男女 ※初心者向け           |
| フラダンス           | (18歳以上男女)ビギナー/ステップアップ    |
| ワンランクUPバレーボール   | 中学生の男性と中学生以上の女性          |
| ストレッチ&かんたん体操    | 18歳以上男女 ※初心者向け           |
| ビューティーコンディショニング | (18歳以上女性限定)入門/グループ       |
| 声楽&ストレッチ        | (18歳以上男女)初心者/経験者         |
| はじめてのヒップホップ     | 中学生以上女性限定                |

### ○トレーニング系教室○

|                |                  |
|----------------|------------------|
| アンチエイジングエクササイズ | 35歳～60歳までの男女※初心者 |
| ボディウエイトトレーニング  | 18歳以上男女 ※初心者向け   |
| コアトレーニング       | 18歳以上男女 ※中級者以上   |

### ○親子・子ども向け教室○

| 教室名          | 対象者                                          |
|--------------|----------------------------------------------|
| 親子げんき体操      | 満10ヶ月～2歳未満(H24.4.12～H25.6.11)                |
| 親子音楽うたのひろば   | 1歳児(H24.4.2～H25.4.1)<br>2歳児(H23.4.2～H24.4.1) |
| チアリーディング     | 3～5歳児/小学生                                    |
| 新体操(女児限定)    | 4・5歳児/小学生                                    |
| ボールで遊ぼう      | 4・5歳児/小学1・2年                                 |
| はじめてのヒップホップ  | 小学1・2年/3～6年                                  |
| ジュニアバレーボール   | 初心者(小学生)/経験者(小3～6年生)                         |
| はじめての剣道      | 小学生                                          |
| 器械体操         | 3～5歳児/小学1・2年/小学3～6年                          |
| お歌とリズムあそび    | 小学1・2年生                                      |
| ジュニアファンクショナル | 小学1～3年生                                      |

●教室に関する詳細は... <http://www.asao-sc.jp/> または044-951-1234まで

### 施設個人利用のご案内

平成26年4月1日からの利用区分変更に伴い、スポーツデー開催時間・トレーニング室利用時間帯が変更になります。詳細は施設までお問合せください。  
※着替え・シャワー等も利用時間に含まれます。  
※利用区分終了時刻にはすみやかに退出してください。

#### ●トレーニング室情報●

マシンや器具を使って自由にトレーニングができます。初めてご利用される方は初回説明会の受講が必要です。(要予約)  
カウンセリングやパーソナルトレーニング(別途料金)もご予約承ります。



あさおスポーツだより 2014 Feb vol.10

■発行 麻生区役所地域振興課  
■作成・編集 川崎市麻生スポーツセンター

■〒215-0021 川崎市麻生区上麻生3-6-1  
■TEL 044-951-1234 ■FAX 044-952-2147  
■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

▲当施設のホームページをご覧ください。

スポーツのまち麻生



あさお  
スポーツだより

Enjoy Sports

vol.

10

Feb. 2014

ASAO SPORTS NEWS



麻生区では健康づくりに関連した  
さまざまな施設や活動などを紹介した  
情報紙を作成しました。

- 運動できる場所を知りたい
- 知り合いをつくりたい
- 健康づくりの活動について知りたい
- 地域の活動に参加したい
- 検診情報を知りたい

皆様の健康づくりにお役立て下さい。  
【発行】麻生区健康づくり推進会議  
【お問い合わせ】  
麻生区役所保健福祉センター  
地域保健福祉課 TEL 965-5157  
FAX 965-5204

あさお いきいき健康ガイド

平成26年4月より

## 麻生スポーツセンターの利用区分が変わります！！



|   |                    |                      |                      |                     |
|---|--------------------|----------------------|----------------------|---------------------|
| 旧 | 午前<br>9:00 - 12:00 | 午後<br>13:00 - 16:30  | 夜間<br>17:30 - 21:30  |                     |
|   | ↓                  |                      |                      |                     |
| 新 | 午前<br>9:00 - 12:00 | 午後1<br>12:10 - 15:10 | 午後2<br>15:20 - 18:20 | 夜間<br>18:30 - 21:30 |

※区分の間は継続利用の団体を除いて完全入替となり、ご利用できません。  
※個人利用は1区分内で1回利用の料金(スポーツデー、トレーニング室)になります。大人200円、小人100円。  
※団体利用料金についてはホームページをご覧ください。TEL 044-951-1234  
※21:30は退館時間となります。また、一部スポーツデー種目は21:00終了、トレーニング室のご利用は21:15終了となります。

## 人物紹介

### 東 祐希 (あずま ゆうき) さん

- 川崎市立王禪寺中央中学校2年生
- 2013年 全国中学校陸上競技大会  
女子走り幅跳び第3位  
全国JOC陸上競技大会  
B女子走り幅跳び 優勝
- 2014年 全国室内陸上競技大会  
走り幅跳び中学生の部 優勝  
など



麻生区からジュニアチャンピオン誕生！

東祐希さんは昨年秋に行われた第44回ジュニアオリンピック陸上競技大会（B女子走り幅跳び）で優勝、さらに、先日行われた全国室内陸上競技大会でも中学の部で優勝した。続けて優勝を勝ち取った東さんであるが、驚いたのが幅跳び競技歴の短さだ。小学校4年生から陸上を始め、当初は短距離を専門に練習していたが中学生になり、走り幅跳びに挑戦。たった2年目で輝かしい成績を収められるまでに成長した東さんの話を聞くと、小学生時代にやっていた短距離が、幅跳びで大切な助走のスピードに活かされたと言った。

現在は部活動で練習する他、大学陸上チームに混ざって練習もしている。練習の無い日も、自宅で体幹を意識したトレーニングを積極的に行っているという。持ち前のパネのある身体と、日々惜しまない努力があって、ここまで来られたのだろう。「跳ぶ前には『跳べ！跳べ！』と心の中で唱えている」とも語ってくれた。メタル面でも常にポジティブに考えるように意識しているそうだ。東さんの目標は6mを跳ぶ事。

納得できる記録で今年もチャンピオンを目指してほしい。



ジュニアオリンピック大会 優勝



全国室内陸上競技大会 優勝

## 総合型地域スポーツクラブ「わ・わ・わ・クラブ」の活動紹介

「わ・わ・わ」のネーミングは和・輪・話を意味し、スポーツを通じて地域の和やかなコミュニケーションを図ります。

### PICK UP! 走り方教室 走ることはすべてのスポーツの基本！

ラダーやミニハードルを使って走るコツを身につけ、縄跳びや鬼ごっこ、ランニングで体力をつけます。夏休みには体力向上トレーニング（4日間）も実施するなど、個々の目標に向けて楽しく活動しています。もちろん、定期的に50mのタイムを測り記録をつけます。子どもたちはリレーが大好きです。高学年がリーダーとなりチームをまとめ、毎回、再挑戦を要求するほどの盛り上がりです。ここで、あなたのめざすスポーツへの足掛かりとなれることを願っています。



お問い合わせ先

■わ・わ・わ・クラブ事務局■  
〒215-0006 麻生区金程2-10-1(川崎市立金程小学校内)  
TEL: 044-966-5506  
Mail: wa\_wa\_wa\_club@yahoo.co.jp  
Blog: http://wa-wa-wa-club.blog.so-net.ne.jp/

●活動種目● ※各種目の募集状況は事務局までお問い合わせください。

|     |                                                                                                            |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 月曜日 | ■ビート・コア・ウォーキング(第2・4) 15:30-17:30 千代ヶ丘小プレイルーム                                                               |
| 火曜日 | ■バドミントン 15:30-18:30 金程小体育館                                                                                 |
| 水曜日 | ■ヨガ 9:30-11:00/11:30-13:00 金程会館2階<br>■呼吸健康体操 14:00-15:30 金程会館2階<br>■走り方(第1~4) 14:30-16:00 金程小学校庭 ※雨天時体育館   |
| 木曜日 | ■バスケットボール 19:00-21:00 金程中体育館<br>■よさこいソーラン 19:30-20:30 金程小体育館                                               |
| 金曜日 | ■スポーツ合気道 18:00-19:30 金程小体育館                                                                                |
| 土曜日 | ■卓球(第1・4) 9:30-11:30 (第2・3) 16:00-18:00 金程小体育館<br>■書道(第2・4) 子ども 9:20-10:30 金程中美術室<br>大人 10:00-11:30 金程中国書室 |
| 日曜日 | ■剣道 16:00-17:30 金程小体育館                                                                                     |

■会費(月額) 19歳以上:1,000円  
高齢者(70歳以上):500円  
18歳以下:500円 ※入会金不要!!  
※希望者はスポーツ傷害保険に加入できます。年額おとな:1,000円、こども:300円

この会費ですべての教室に参加できます!!

## 情報を活用しよう!!

- 麻生区のホームページでは区内で開催される様々なイベントや講座の情報を掲載しています。子育て支援・スポーツ・健康・文化・講座等、目的に合わせて積極的に参加しましょう!!

■トップページから各項目をクリックしてお進みください。

|           |         |          |        |                    |
|-----------|---------|----------|--------|--------------------|
| 麻生区トップページ | くらしのガイド | 魅力ある区づくり | イベント情報 | 麻生区の生涯学習・イベント・講座情報 |
|-----------|---------|----------|--------|--------------------|

## Home Town

### 2014 川崎フロンターレ始動!!

2013年、シーズン後半に怒涛の追い上げを見せ3位に食い込んだ川崎フロンターレ。ACL出場権を手にし、2014年はますます熱いシーズンになりそうです。1/11(土)新体制発表会でMF/バクリーニョ(栃木FC)ら6人の新加入選手をお披露目、1月下旬の宮崎1次キャンプ、川崎に戻っての必勝祈願からすぐに宮崎2次キャンプへ。2/26(水)ACLグループステージを戦い、3/2(日)ホームにヴァンセレル神戸を迎えてJ1は開幕、2014年シーズン、タイトル獲得を目指して川崎フロンターレは始動しました。ファン・サポーターの熱き声援がフロンターレ進撃の後押しとなるでしょう。競技場へ行ってフロンターレを応援しよう!!

### 後援会に入会すると観戦チケットがもらえる!!

|       | 会員資格       | 年会費    | 招待チケット(ホーム・アウェイ) |
|-------|------------|--------|------------------|
| 個人    | 高校生以上1名    | 3,000円 | 2枚               |
| ファミリー | 同一住所の方2~4名 | 6,000円 | 4枚               |
| ジュニア  | 小中学生1名     | 500円   | 1枚               |

お問い合わせ 川崎フロンターレ後援会  
TEL 044-739-6070 (9:00~17:00) ※土日祭日・ホームページ等の更新日は休み。

## 健康づくり始めませんか?

- 麻生区ではボランティアのみなさんと一緒に身近な公園を利用して、健康体操や健康ウォーキングを行っています。
- どなたでも予約不要・無料でご参加いただけます。帽子・飲み物・タオルを持参してください。日程は事前にご確認ください。

## Enjoy Healthy Life

### ～公園deウォーキング～体操の種、2~3km歩きます。

- 【山口白山公園】(上原3-6) ■毎週金曜日 ■9:30-11:00頃(雨天、祝祭日中止)
- 【王禪寺公園】(王禪寺3-25) ■毎週月曜日 ■9:30-10:30頃(雨天中止、祝祭日も開催)
- 【万福寺とやま公園】(万福寺5-19-1) ■毎週水曜日 ■9:30-10:30頃(雨天、祝祭日中止)
- 【虹ヶ丘公園】(虹ヶ丘2-21-1) ■毎週月曜日 ■9:30-10:30頃(雨天、祝祭日、8月中止)
- 【栗平公園】(栗平3-4) ■毎週金曜日 ■9:30-10:30頃(雨天、祝祭日、8月中止)
- 【下麻生花鳥公園】(下麻生2-11-15) ■毎週月曜日 ■9:30-10:30頃(雨天、祝祭日、8月中止)

### ～公園de体操～かがやいて麻生ストレッチ体操ほかいろいろな体操を実施。

- 【千代ヶ丘第2公園】(千代ヶ丘5-4) ■毎週火曜日 ■10:00-11:00頃(雨天、祝祭日、8月中止)
- 【片平中村通公園】(片平6-24) ■毎週木曜日 ■9:00-10:00頃(雨天、祝祭日、8月中止)
- 【片平2丁目公園】(片平2-16) ■第1・2・4火曜日 ■9:30-10:30頃(雨天、祝祭日、8月中止)
- 【南黒川第1公園】(南黒川15-1) ■毎週水曜日 ■9:30-10:30頃(雨天、祝祭日、8月中止)
- 【岡上第2公園】(岡上7-1) ■毎週金曜日 ■9:30-10:00頃(雨天、祝祭日中止)
- 【北イトピア公園体操】(片平3-28) ■第1・3金曜日 ■9:30-10:00頃(雨天、祝祭日中止)

## あさお体験ウォーク

普段歩く機会が少ない方も、歩く事が好きな方も「あさおウォーキングマップ」のコースをみんなで一緒に楽しく歩きましょう!

- 定員は先着50名(予約制)、参加費は無料です。持ち物は飲み物、帽子、タオル、雨具等、歩きやすい服装と靴でご参加ください。
- ※曇り空や雨天などによる当日の開催の可否については、当日の朝8:30以降に下記へお問い合わせください。

### ■平成26年4月15日(火) ※雨天の場合4月22日(火)

- 集合 9:30 区役所柿生連絡所(柿生駅南口より誘導あり)
- 解散 12:00頃 区役所柿生連絡所
- 【水と緑の柿生・三輪・岡上の里 約6.5km 健脚向き】
- ※柿生・岡上地区 コース②
- 麻生水処理センターから岡上へ、東光院に立ち寄り、三輪の里にある神社等を訪れ、柿生の散歩道を通り、スタート地点に帰ります。鶴見川の流れは心を癒し木々の芽吹きを春を感じることができるのでは…。◎申し込み期間 3/17(月)~4/11(金)



### ■平成26年6月5日(木) ※雨天の場合6月10日(火)

- 集合 9:30 栗平駅南口
- 解散 12:00頃 黒川駅
- 【森林浴コース 約5.0km 一般向き】
- ※多摩緑沿線地区 コース②
- 栗平駅をスタートし、白鳥神社を経て新緑に満ちた初夏の尾根道を歩きます。木漏れ日のもと、森林浴も味わえる自然豊かなコースです。
- ◎申し込み期間 5/15(木)~6/3(火)

### ■平成26年5月21日(水) ※雨天の場合5月28日(水)

- 集合 9:30 区役所時計台
- 解散 12:00頃 読売ランド(スロター)
- 【百合丘展望コースと多摩美コースの交差点 約7.0km 健脚向き】
- ※麻生区南部地区コース②と北部地区コース④
- 鳥のさえずりを聞きながら、新緑の多摩美自然遊歩道を歩きます。農業技術支援センターでは花を楽しみながらひと休み。やや急な坂道もあるコースなので無理をしないで歩いてください。
- ◎申し込み期間 4/15(火)~5/19(月)

### ■平成26年7月3日(木) ※雨天の場合7月10日(木)

- 集合 9:30 区役所時計台
- 解散 11:40頃 区役所時計台
- 【富士山が見えるコース 約4.5km 一般向き】
- ※麻生区北部地区コース②
- 落着いた住宅街のなだらかな坂道を歩きます。冬の晴れた日に勝坂から見える富士山はとてきれいです。
- ◎申し込み期間 6/16(月)~7/1(火)



「あさお体験ウォーク」・「公園deウォーキング、公園de体操」に関するお問い合わせは下記まで。  
■麻生区役所保健福祉センター 地域保健福祉課 ■TEL 044-965-5157

## ★★第18回麻生区健康のつどい★★

- 日時 ■平成26年6月1日(日) 10:00~15:00
- 場所 ■麻生区役所保健福祉センター
- 内容 ■「みんなが元気になるまち麻生へ広げよう健康の輪」をテーマに家族みんなで健康づくりを体験できるイベントを開催します。どうぞ期待!!
- ※詳細は市政だより5月号に掲載予定です。
- 問い合わせ ■麻生区役所保健福祉センター 地域保健福祉課

TEL 044-965-5157 FAX 044-965-5204

