



## 人物紹介



**原 桂子**  
(旧姓:鶴田 愛称:けい)  
元全日本女子バレーボール選手  
数々の社会人チームで活躍後、  
2011年引退。  
現在は麻生SCで教室指導中。



**菊地 弘美**  
(旧姓:小谷 愛称:ちや)  
元トップリーグ選手。学生時代  
には数々のタイトルを獲得。  
2004年引退。  
現在は麻生SCで教室指導中。

教室中、講師や受講生の笑顔が絶えない。かつて  
厳しい競技生活を送ってきた講師たちが、教室開催中  
笑顔で掛け声をかけたり、手をとり指導している。  
話を聞くと、バレーボールを経験したことのない小学生  
から大人の方までが「バレーボールって楽しい」と  
思ってもらえるような環境づくり、個人技術向上は  
もちろん、『仲間とプレーする楽しさ』『仲間を思いや  
る気持ち』といったバレーボールには必要不可欠な要素  
を味わってもらいたいと講師たちは口をそろえて言う。  
現役時代のポジションが、けいコーチは【セッター】  
ちやコーチは【センター】とそれぞれ異なるので、受講  
生からの質問にも多様に答えられるのも強みだろう。  
現在は麻生スポーツセンターで、幅広い年齢層を対象  
に定期教室を開催している。身近な施設で活動を続け、  
バレーボール競技の普及・発展に貢献できたらうれしい  
と、講師たちから熱意が伝わった。

## 麻生スポーツセンター Asao Sports Center News

### 秋の定期教室受講者大募集!! H26, 9~12月開催!!

※一部を除き事前応募が必要です。

○親子・子ども向け教室○		○一般向け教室○	
教室名	対象者	教室名	対象者
親子音楽うたどりひろば	1歳児(H24.4.2~H25.4.1) 2歳児(H23.4.2~H24.4.1)	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
親子げんき体操	生後満10か月~24か月未満	骨盤体操	18歳以上男女
お歌とリズムあそび	小学1・2年	生き生き体操	65歳以上男女 ※初心者向け
チアリーディング	3~5歳児/小学生	太極拳入門	18歳以上男女 ※初心者向け
新体操(女児限定)	4・5歳児/小学生	フラダンス	(18歳以上男女)ビギナー/ステップアップ
ボールで遊ぼう	4・5歳児/小学1~3年	ストレッチ&かんたん体操	18歳以上男女 ※初心者向け
はじめてのヒップホップ	小学1・2年/3~6年	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
ジュニアバレーボール	初心者(小学生)/経験者(小学3~6年)	音楽&ストレッチ	(18歳以上男女)初心者/経験者
はじめての剣道	小学生男女	はじめてのヒップホップ	中学生以上女性
器械体操	3~5歳児/小学1・2年/小学3~6年	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(トレーニング中級者以上)男女
		アンチエイジングエクササイズ	35歳~65歳の健康な男女
		ワンランクUPバレーボール	中学生の男性/中学生以上の女性

紹介出来なかった教室もあります。ぜひお問い合わせください。

●教室に関する詳細は…<http://www.asao-sc.jp/>

**応募締切(必着)**

# 8/21 (木)

●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

- ★詳細はホームページ・館内配布チラシ等でご確認ください。
- ★往復ハガキまたは専用応募用紙(¥60/郵送料他)にてお申し込みください(一部除く)。
- ★教室名称・内容・日程等が変更になる場合がございます。
- ★定員に満たない場合、開催中止となる場合がございます。
- ★定員を超えた場合、抽選となります(市内在住・在学・在勤優先)。

あさおスポーツだより Jul vol.11 ■〒215-0021 川崎市麻生区上麻生3-6-1 ■TEL 044-951-1234 ■FAX 044-952-2447

■発行 麻生区役所地域振興課 ■ホームページ URL <http://www.asao-sc.jp/>

■作成・編集 川崎市麻生スポーツセンター

▲当施設のホームページもご覧ください。



# スポーツのまち麻生

# あさお

# スポーツだより

Enjoy Sports

# 11

vol. 11

## ASAO SPORTS NEWS

Jul 2014

### ◆ニュースポーツ紹介◆

区内のスポーツイベント等で体験する事もでき、意外に身近なスポーツです。年齢・性別問わず楽しめる種目を少しだけご紹介します。



**【カーリング】**  
氷上で行うカーリングを室内で行います。滑車の付いたおもりを円の中心めがけてすべらせま。中心に近いほど高得点です。

**【ベタンク】**  
床に描いたサークルを基点として、目標球を投げて相手より中心に近付けることで得点を競うスポーツです。

**【バウンスボール】**  
バドミントンコートの中で柔らかいボールを使い、テニスのようなルールで相手コートに手で打ち返すスポーツです。



### 健康アップ講座

筋力アップ体操で、肩こり・腰痛を緩和し、きれいな姿勢・太りにくい体をつくりませんか？

日程:	平成26年8月1日(金)	平成26年10月3日(金)	平成27年1月9日(金)
	平成26年9月5日(金)	平成26年11月7日(金)	平成27年3月27日(金)

■時間 ■ 午前10時~午前11時(受付は9時45分~) ■費用 ■ 無料

■場所 ■ 麻生区役所保健福祉センター2階 予防接種ホール

■持ち物 ■ 動きやすい服装 ■対象 ■ 18歳以上~39歳以下の麻生区在住・在勤・在学の方

■申込み ■ 開催日1か月前より電話にて先着受付(各20名) ※同室保育は先着5名

■問合せ・申し込み先 ■ 麻生区役所地域保健福祉課 地域健康支援係 電話044-965-5157



～麻生区内のスポーツ情報を発信する、公式サイトです～

# 「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活用下さい。

## ■記事を投稿するには■

区内で活動するスポーツ団体の方は、このサイト上で記事の投稿が可能です。事前に団体登録を行い、都度ログインすれば随時配信が出来ます。記事の中には写真やホームページのURLも貼り付けられるので、スポーツ団体オリジナルのページが制作出来ます。もちろん、パソコン操作が得意でない方も簡単に更新する事が出来ます。登録や操作に関してご不明点がありましたらお問い合わせください。

**登録スポーツ団体  
募集中**

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！  
指導者を探している…



あさおスポーツねっと 検索

●お問い合わせ・詳細●  
044-951-1234 (麻生スポーツセンター)

## 参加費無料！ 事前申込不要！ 市民体カテストの集い in麻生スポーツセンター

- 日時 9月14日(日) 9:00～12:00
- 場所 麻生スポーツセンター
- 資格 市内在住・在勤・在学の方
- 費用 無料
- 人数 随時受付(※多数の場合はお待ちいただく場合もあります。)
- 持ち物 飲み物、運動できる服装と室内シューズをお持ち下さい。
- 注意 公共交通機関でお越し下さい。水分補給をこまめに行い、体調管理にお気を付け下さい。体調不良の場合は参加をお断りさせて頂く場合もございます。

日ごろの運動不足などを  
気にしている皆さん。  
ぜひ一度この機会に自分の  
体力年齢を測ってみませんか？  
筋力・瞬発力・柔軟性・持久力  
などを測定してみましょう！  
川崎市内各区で開催しますので、  
ご都合に合わせてご参加ください。

問い合わせ 川崎市 市民・こども局 市民スポーツ室 電話 044-200-3312

## 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。

### 剣道

活動場所 金程小学校体育館  
日時 日曜日 午後4時から5時30分

幼児から高齢者まで、体力・性格・年齢に応じ指導します。いつでも【見学・体験】ができます。

1. 剣道をして良い友達をつくらう
2. 体も心も強くしよう
3. 楽しく・かっこ良い剣道をしよう
4. 礼儀を身につけよう
5. 集中力・判断力・忍耐力を身につけよう
6. 親も子供も一緒に剣道をしよう
7. 相互理解によって信頼の絆を太くしよう

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 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 9:30-11:00/11:15-12:45 金程会館2階  
■呼吸健康体操 14:00-15:30 金程会館2階  
■走り方(第1～4) 14:30-16:00 金程小校庭 ※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  
■よさこいソラン 19:30-20:30 金程中武道室
- 金曜日 ■スポーツ合気道 18:10-19:30 金程小体育館
- 土曜日 ■卓球午前コース(第1・4) 9:30-11:30 金程小体育館  
■卓球午後コース(第2・3) 16:00-18:00 金程小体育館  
■書道 子ども(親子)9:20-10:30 金程中美術室  
■書道 大人 10:30-11:30 金程中図書室
- 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、子ども:300円

## Home Town

2014W杯は強豪国の歴史的な大敗、スーパースターたちの華麗なゴールなど、世界が熱狂に包まれました。さあ、次はJリーグ後半戦!!大舞台を経験した大久保嘉人選手に注目!!! ホームゲームは家族みんなで応援に行こう!!!!

### ホームゲーム予定

- vs 浦和 8/9(土) 19:00
- vs C大阪 8/16(土) 19:00
- vs 徳島 9/13(土) 時間未定
- vs F東京 9/20(土) 時間未定
- vs 仙台 9/27(土) 時間未定
- vs 鳥栖 10/22(水) 時間未定
- vs 清水 11/2(日) 時間未定
- vs 広島 11/29(土) 時間未定

## 川崎フロンターレ サッカーをしよう!

小学5・6年生クラス  
中学生クラス  
若千名募集中!  
第1回 月曜対

川崎フロンターレ  
TEL: 044-813-3651  
月～金 10:00-12:00 / 13:00-18:00  
http://www.frontale.co.jp

## 健康づくり始めませんか?

Enjoy Healthy Life

### いこい元気ひろば

川崎市内のいこいの家で、専門の指導員による体操とミニ講座を行っています。住み慣れた地域でいつまでも元気に過ごせるよう、いこい元気広場に参加して楽しく健康づくりをしませんか?

- 日時 毎週1回(1回あたり約90分)
- 対象者 川崎市内在住の65歳以上の方で、医師から運動を禁止されていない方、要介護1～5の認定を受けていない方
- 内容 ①転ばない体づくりのための体操  
②健康づくりに役立つミニ講座(口腔機能向上や栄養改善、日常生活に取り入れられる介護予防の工夫など)  
※毎回、事業開始前に血圧測定などの体調確認を行います。1か月目と5か月目に簡単な体力測定を行います。
- 場所・定員 いこいの家「大広間」定員は20名前後です。
- 参加方法 原則予約の必要はありません。直接会場にお越しください。※定員を超えた場合には、時期を調整してご参加いただく場合がございます。
- 利用期間 6か月間
- 利用料 無料
- 持ち物 タオル・飲み物。動きやすい服装でお越しください。

いこいの家	曜日	時間	問い合わせ先/担当者名	住所	最寄の交通機関
麻生	水		川崎YMCA 044-932-2031	上麻生4-32-2	「山口台中央」バス停徒歩3分
王禅寺	火		担当: 佐藤、赤井	王禅寺東5-32-15	「王禅寺中央中学校前」バス停徒歩7分
白山	水			白山4-2-2	「日本映画大学」バス停徒歩3分
岡上	金	10:00～11:30		岡上277	小田急「鶴川駅」徒歩15分
片平	水		株式会社 ニチイ学館	片平5-25-1	小田急「五月台駅」徒歩5分
千代ヶ丘	木		042-720-8734	千代ヶ丘6-3-22	「千代ヶ丘7丁目」バス停徒歩5分
百合丘	火		担当: 石岡、照沼	百合丘2-8-2	「第一団地前」バス停徒歩3分

### 公園de健康づくり

～公園deウォーキング～ 体操の後、2～3km歩きます。いずれも午前9時30分公園集合です。

- 山口白山公園  
●実施日: 毎週金曜日(雨天、祝日は中止)  
●場 所: 上麻生3丁目6
- 王禅寺中公園  
●実施日: 毎週月曜日(雨天中止、祝日は開催)  
●場 所: 王禅寺東3丁目26
- 山口白山公園  
●実施日: 毎週水曜日(雨天、祝日は中止)  
●場 所: 万福寺5丁目19-1
- 虹ヶ丘公園  
●実施日: 毎週月曜日(雨天、祝日は中止)  
●場 所: 虹ヶ丘1丁目21-1
- 下麻生花鳥公園  
●実施日: 毎週月曜日(雨天、祝日は中止)  
●場 所: 下麻生2丁目7-15
- 栗原公園  
●実施日: 毎週金曜日(雨天、祝日は中止)  
●場 所: 栗原2丁目5

### ～公園de体操～ かがやいて麻生ストレッチ体操場かいろいろ体操を実施。

- 千代ヶ丘第二公園  
●実施日: 毎週火曜日  
(雨天、祝日は中止)  
●場 所: 千代ヶ丘5丁目4  
●時 間: 午前10時～11時頃
- 片平中村通公園  
●実施日: 毎週木曜日  
(雨天、祝日は中止)  
●場 所: 片平6丁目2-4  
●時 間: 午前9時～10時頃
- 片平二丁目公園  
●実施日: 第1・2・4火曜日  
(雨天、祝日は中止)  
●場 所: 片平2-16  
●時 間: 午前9時30分～10時30分頃
- 南黒川第一公園  
●実施日: 毎週水曜日  
(雨天、祝日は中止)  
●場 所: 南黒川5-1  
●時 間: 午前9時30分～10時30分頃

### 他にも…

■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クラブ」のコースをみんなと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。

「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