

人物紹介



蘇 乗秀 (ソ ピョンス)
日本国際テコンドー協会 4段 師範
現・全日本チャンピオン
5年連続全日本大会優勝
世界選手権代表選手

7歳の時にテコンドーに出会い、
ドラゴンボールの悟空に憧れていた
僕にはピッタリの武道でした。

テコンドーには蹴り技が多く見た目も華やかです。

また、体を強くするだけでは無く礼儀、廉恥、忍耐、克己、
百折不屈の五つのテコンドー精神を元に精神的にも
鍛えられます。

強くなりたい、スタイルを良くしたい、子供がいじめられない
ように強くなってもらいたいと思っている親御さん、
始める動機はなんでもいいです。とにかく1人でも多くの
人にテコンドーを知ってもらい、体験してもらえたらきっと
その魅力を分かっていたいただけるはずです。



テコンドー蘇道場ホームページ
web taekwondo-dojo.com
Tel 090-4057-7178

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!! H28.1~3月開催!!

〇親子・子供・高齢者向け教室〇

教室名	対象者
親子音楽うたごころ	1歳児(H25.4.2~H26.4.1生まれ) 2歳児(H24.4.2~H25.4.1生まれ)
お歌とリズムあそび	小学1・2年
チャリディング	3~5歳児/小学1~6年
新体操(女児限定)	4・5歳児/小学1~6年
ボールで遊ぶ	4・5歳児/小学1~3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1~6年)/経験者(小学3~6年)
はじめての剣道	小学1~6年
ジュニアフットサル	小学1~3年※初心者向け
生き生き体操	65歳以上男女
らくらくエアロ	65歳以上男女 ※初心者向け
いす掛け筋力体操	65歳以上男女 ※要介護者除く

〇一般向け教室〇

教室名	対象者
バウンドテニス	18歳以上男女
骨盤体操	18歳以上男女
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
ストレッチ&かんたん体操	18歳以上男女 ※初心者向け
ラティス	(18歳以上)ベジック/ステップアップ女性限定
声楽&ストレッチ	(18歳以上男女)初心者/経験者
ガールズヒップホップ	中学生以上女性
ワンランクUP バレーボール	中学生男子/中学生以上女性
インナープレスクワッド	18歳以上女性限定
体幹バランス体操	18歳以上男女

※事前応募が必要です。

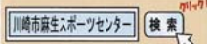
※一部締切日の異なる教室もございます。

●事前応募不要の当日参加型もあります!! 詳しくは... <http://www.asao-sc.jp/>

応募締切(必着)

12/16 (水)

- ★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)。
- ★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。
- ★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)。



■お問い合わせ先 ■ 〒215-0021 川崎市麻生区上麻生3丁目5番地1号 ☎(044-951-1234) ☎FAX 044-952-2447

あさおスポーツだより vol.15 Nov.2015 ■ 〒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/>

麻生スポーツセンター



スポーツのまち麻生



あさお スポーツだより

Enjoy Sports

vol.

15

Nov. 2015

ASAO SPORTS NEWS



ニュースポーツ

体育の日記念事業 IN 麻生スポーツセンター

10月12日体育の日イベントの様子です!
たくさんの方に参加頂き大盛況でした!



空手



THE 柔道



テコンドー



親子マット



ニュースポーツ



ヒップホップ



フリーマーケット



親子バスケット



親子スペース

「しまる」と「ゆるむ」

立川 昭二(北里大学名誉教授)

ザ・こらむ

からだはしまったり、ゆるんだりします「しまる(緊張)」と「ゆるむ(弛緩)」のバランスがうまくとれているからだ、
いいからだです。しまり過ぎでも、ゆるみ過ぎでもよくありません。よくしまるからだはよくゆるみますし、よくゆるむ
からだはよくしまります。

からだ全体がしまったりゆるんだりしますが、じつはからだは部分的にしまったりゆるんだりしています。
たとえば手足はゆるんでいるのに、頭だけが緊張していることがよくあります。

では、どうしたらからだは健康なのかというと、下腹と腰がしまり、胸や頭がゆるんでいるからだです。

下半身に気がみち、上半身に気が集まっていなからだといいです。これを東洋医学では「上虚下実」といいます。

こうした理想的なからだのつくりは、お手本といえバチロー選手でしょう。

下半身に気をみちすには、腹式深呼吸がだれにでもできる最良の方法です。

このとき吐く息は吸う息の二倍くらいにします。しずかにゆっくりとくり返します。

スポーツも武道も音楽や芸能もみな「上虚下実」のからだの基本ですが、私たちの仕事や日常生活でも

「上虚下実」でありたいものです。



あさおスポーツフェスティバル (2015NKリーグ3年生大会) 開催!



優勝:FCパーシモン(W)

「麻生区ジュニアサッカー連盟」では自主事業として、加盟11団体による交流戦を行っています。初夏の5年生大会では「川崎フロンターレ麻生アシストクラブ」に、初秋の3年生大会では「麻生区役所地域振興課」に支援していただき、日々の練習の成果をいかに発揮し、技術の向上と健全な心身の育成を図る事を目的としております。

3年生大会では天候にも恵まれ、実りあるフェスティバルとなりました。ここに大会結果を簡単にご報告させていただきます。

優勝:FCパーシモン(W) 準優勝:はるひ野ESC 第3位:FCパーシモン(O)
第4位:南百合丘SC
未来あるサッカー少年少女の充実した活動を維持する為に、地域のみなさまのご支援に大変感謝しております。

我が町のシンボル「川崎フロンターレ」に、我が町出身の選手が活躍する日を「夢」みて！夢を叶える為に側面からご支援をいただける個人・団体(企業)の方がいらっしゃいましたら、ご連絡をお待ちしております。

【窓口:三浦(FCパーシモン) 044-986-2374】

チーム紹介 麻生チアリーディング「シェリーズ」

麻生チアリーディング「シェリーズ」は麻生スポーツセンターのチアリーディング教室に通っていた卒業生が多く所属するチームです。大会はもちろん、地域のイベントにも積極的に出演し会場を盛り上げています!



練習場所:麻生スポーツセンター
練習時間:毎週火曜日 19:00~20:30
対象:小学生以上
問い合わせ:090-1550-2159
(代表 智田)

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。

バスケットボール教室

小学生バスケットボール教室を開校しました。

～目標～
礼儀正しく挨拶ができる子どもを育てる
チームワークの大切さを学ぶ



【日時】
毎週土曜日 18:30-20:30
【場所】
金程小学校体育館



中学生以上の活動日
毎週木曜日 19:00-21:00 金程中学校体育館

●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	■子どもよこいソーラン 15:40-16:30 ※行事参加時 金程小体育館 ■ビート・コア・ウォーキング(第1~4) 15:30-17:30 千代ヶ丘小フレイルーム
火	■バドミントン 15:30-18:30 金程小体育館
水	■走り方(第1~4) 14:30-16:00 金程小校庭 ※雨天時体育館 ■ヨガ A 9:30-11:00/B 11:30-13:00 金程会館2階 ■呼吸健康体操 14:00-15:30 金程会館2階
木	■バスケットボール 19:00-21:00 金程中体育館 ■ボディメイク&ケア 19:00-20:00 金程小体育館
金	■スポーツ合気道 子供18:00-19:30/大人18:30-20:00 金程小体育館
土	■卓球 16:00-18:00 金程小体育館 ■小学生バスケット 18:30-20:30 金程小体育館 ■書道(第2~4) 子供9:20-10:30/大人10:00-11:30 金程中図書室・美術室
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

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/

入会するだけで 2試合タダ!

【ホーム A 自由無料引換券:個人会員の場合】

川崎フロンターレ公式ファンクラブ 2016シーズン 会員募集中

会員になるとオトクな特典が盛り沢山!この機会にご入会ください!

ホーム A 自由無料引換券

セブン-イレブンでホーム A 自由チケットと無料で引き換えできます!また、差額を払えば、他席種へのアップグレードも可!

※引換相手によって使用できない場合もあります。

会報誌

選手情報だけでなく!会報誌「デルフィーノ」を毎年6回お届けします。

会員割引

オフィシャルショップ「アズーロ・ネロ」で川崎フロンターレグッズが5%割引!その他にも、フナマスト、東急インズなどで会員割引!

会員限定イベント

●ウイングハイタッチ
●フェイスハンド・フラッグ掲揚
●選手サイン会など!

年会費 個人会員

入会金 3,000円 + 6,000円 (年会費・フナマスト・グッズ) = 9,000円

500円 (年会費・フナマスト・グッズ)

種別	年会費	入会金	特典
1 会員証の交付	0円	3,000円	0円
2 ポイントサービス	0円	0円	0円
3 ホーム A 自由無料引換券	0円	0円	0円
4 シーズンチケット優先購入権	0円	0円	0円
5 試合チケット優先購入権	0円	0円	0円
6 試合チケット優先購入権	0円	0円	0円
7 会員限定イベント	0円	0円	0円
8 マイフロンターレグッズ	0円	0円	0円
9 会報誌の送付	0円	0円	0円
10 アズーロ・ネロでの割引	0円	0円	0円
11 フナマストでの割引	0円	0円	0円
12 東急インズでの割引	0円	0円	0円
13 セブン-イレブンでの割引	0円	0円	0円

お問い合わせ 川崎フロンターレ後援会 ☎044-739-6070

〒211-0005 川崎市中原区新丸子町745
電話受付時間 平日9時~17時

麻生健康掲示板 麻生区の健康に関する情報を集めました! 気になる内容があったらまずは問合せ!

口腔ケア 「誤嚥性肺炎予防」体操

日時:平成28年1月20日(水) 午前10時~11時30分
平成28年3月11日(金) 午後1時30分~3時
場所:麻生区役所保健福祉センター 2階 保健ホール
対象:麻生区にお住まいの方
講師:鎌方 智得先生(1月20日)
大庭 厚利先生(3月11日)
内容:介護予防のための歯と口の健康講座
嚥下体操、唾液腺マッサージなど
定員:先着30名様

いきいき食生活講座

えんえん泣く前に減塩しよう
～高血圧予防～

日時:2月16日(火) 午前9時30分~午後1時30分
場所:麻生市民館 料理室(図書館の上の階です)
対象:麻生区在住・在勤の方
講師:管理栄養士 黒澤 文枝 氏
内容:食生活についての講話と調理実習
定員:先着30名様
参加費:600円程度(材料費実費)
持ち物:エプロン・三角巾・ハンドタオル・筆記用具

健康づくり講演会	日時	時間	会場	テーマ	講師	受付開始
先着100名様 予約中	平成27年 12月16日(水)	14:00~15:30 (受付) 13:30~14:00	麻生区役所4階 第一会議室	生活習慣病 ～見直してみよう、 あなたの生活～	柿生すすき内科・循環器内科 院長:鈴木 宏行先生	11月16日(月) 8:30~
	平成28年 1月13日(水)	14:00~15:30 (受付) 13:30~14:00	麻生区役所4階 第一会議室	気になる! しみ・シワの治療法	かきお北口皮膚科クリニック 院長:佐藤 雅道先生	12月15日(火) 8:30~

公園健康ウォーク

※予約不要です

公園名	月曜日9:30-10:30頃	王禅寺東3-26	祝休日・開催、雨天は中止
王禅寺公園	月曜日9:30-10:30頃	下麻生2-7-15	雨天・祝休日は中止
下麻生花鳥公園	月曜日9:30-10:30頃	虹ヶ丘1-21-1	雨天・祝休日は中止
虹ヶ丘公園	水曜日9:30-10:30頃	万福寺5-19-1	雨天・祝休日は中止
万福寺とやま公園	金曜日9:30-11:00頃	上麻生3-6	雨天・祝休日は中止
山口白山公園	金曜日9:30-10:30頃	栗平2-5	雨天・祝休日は中止
栗平東公園			

公園健康体操

※予約不要です

公園名	月曜日9:30-10:30頃	王禅寺東3-26	祝休日・開催、雨天は中止
千代ヶ丘第二公園(千代ヶ丘5-4)	●火曜日10:00-11:00(雨天・祝休日は中止) ●平成27年11月~平成28年3月は千代ヶ丘第三公園(千代ヶ丘7-16-23)に場所を変更して実施します		
片平二丁目公園(片平2-16)	●第1,2,4火曜日9:30-10:30(雨天・祝休日は中止)		
南黒川第一公園(南黒川5-1)	●水曜日9:10-10:30(雨天・祝休日は中止)		
片平中村通公園(片平6-2-4)	●木曜日9:30-10:00(雨天・祝休日は中止)		