

第42回

スポーツセンターまつり

～アフターコロナ スポセン発 健康・幸せ行き～

令和5年 **11**月**3**日(金・祝)10:00～16:30

 <p>3F 大体 東京23FCによる サッカー教室 11:00～11:50</p> <p>リーグを目指している東京23FCの選手と一緒にサッカーを楽しもう！(※事前申込)</p>	 <p>3F 大体 チアパフォーマンス まつり式典 12:00～12:30頃</p> <p>tokyo23ティガーズがパフォーマンスを披露！みなさまでお越しください。</p>	 <p>3F 大体 東京23FCによる 体験・ゲームコーナー 13:15～14:15</p> <p>選手たちとバラサッカーPK対決やキックターゲットを楽しもう！</p>
 <p>3F 大体 ウルトラクイズ 15:30～16:30</p> <p>全員参加型のO×クイズです！勝ち進むと抽選で豪華賞品が当たります!!</p>	 <p>3F 小体 模擬店・バザー 10:00～15:30</p> <p>振り出し物がいっぱい！ゲームもあるよ！</p>	 <p>2F 玄関 文化作品展示 10:00～15:30</p> <p>日頃ご利用の団体様の作品を展示しています。ぜひご覧ください！</p>
 <p>1F 卓球室 卓球一般公開 10:00～15:00</p> <p>【ふろり体験・見学】※室内履きが必要です。</p>	 <p>1F 剣道場 パラフェンシング & パラ射撃体験 10:30～14:30</p> <p>健康者と障がい者が同じ設定で行う「共生スポーツ」の体験・紹介です！</p>	 <p>1F 柔道場 ミニゲームコーナー 10:30～14:30</p> <p>ゲームクリアで景品が貰えます。お気軽にどうぞ！</p>
 <p>90min AEROBICS 1F ルーム エアロスPECIAL コラボレッスン 10:00～11:30</p> <p>たっぷり90分のスペシャルエアロビクス！※先着70名！室内履き・ウェアが必要です。</p>	 <p>1F ルーム トレーニング室 一般公開 10:00～15:00</p> <p>【ふろり体験・見学】高校生相当以上※室内履き・ウェアが必要です。</p>	 <p>1F ルーム コーボール体験 13:00～15:00</p> <p>どなたでも楽しめるニュースポーツです。この機会にぜひチャレンジ！※要室内履き</p>
 <p>1F プール 水泳教室体験会 10:00～/13:30～</p> <p>各種水泳教室をご用意！教室に参加してみませんか。(※事前申込)</p>	 <p>1F プール アーティスティックスイミング パフォーマンス 12:00頃</p> <p>スポセン教室メンバーとゲストチームのパフォーマンスです！</p>	 <p>1F プール プール一般公開 11:00～12:00/12:30～13:30</p> <p>※水着・スイミングキャップが必要です。※2歳6ヶ月～(オムツが取れている)</p>

主催：第42回江戸川区スポーツセンターまつり実行委員会・江戸川区
江戸川区スポーツセンター指定管理者：三菱電機ビルテクノサービスグループ
三菱電機ビルソリューションズ株式会社／株式会社東京アスレティッククラブ

R5年度 スポーツセンターまつり「アフターコロナ スポセン発 健康・幸せ行き」全体スケジュール

開催日：R5年11月3日（祝・金） 10:00～16:30

イベント趣旨： 区民の方々にスポーツの楽しさ、健康の大切さを知ってもらうとともに、
 スポーツセンター利用機会の一層の拡大と、施設を利用されている皆様、及び
 サークルの交流の場の提供を目的とする。

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	
大体育室			東京23FC サッカー教室& チア演技	式典	準備	東京23FC体験ゲームコーナー キックターゲット パラサッカーPK対決等	準備	ウルトラクイズ 15:30-16:30		
小体育室		10:00-15:30 模擬店・バザー								
ロビー・玄関		10:00-15:30 模擬店・展示コーナー								
柔道場		10:30-14:30 ミニゲームコーナー								
剣道場		10:30-14:30 シットティングフェンシング ビームライフル体験								
卓球室		10:00-15:00 無料一般公開 「ふらり体験・見学」								
トレーニング室		10:00-15:00 無料一般公開 「ふらり体験・見学」								
スポーツルーム		エアロスベシャルコラボレッスン 10:00-11:30				13:00-15:00 コーフボール体験				
プール		水泳教室体験会	無料一般公開 11:00-12:00	リズム水泳 演技	無料一般公開 12:30-13:30	水泳教室体験会				

「スポーツセンターまつり」 プールスケジュール

2023年11月3日(金・祝) 10:00~14:20

9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時
	午前イベント	プール無料開放	リズム水泳 発表会	プール無料開放	午後イベント	

午前イベント

10:00~10:50

①親子水泳教室体験

②着衣泳教室体験【小学4年生~成人】

③初心者水泳教室体験【小学生】

④飛込教室体験【小学生~成人】

リズム水泳発表会

12:00~12:30

ぜひご覧ください♪

午後イベント

13:30~14:20

⑤幼児水泳教室体験【年少~年中】

⑥着衣泳教室体験【小学3年生以下】

⑦バタフライ教室体験【小学生~成人】

⑧平泳ぎ教室体験【小学生~成人】

☀第42回スポーツセンターまつり

11/3(祝)特別企画 エアロビクス

高木優子 & 千葉清之

スペシャルコラボレッスン

🎵 (初中級レベル) 🎵



■時間: 10:00~11:30 たっぴり90分楽しんじゃおう🎵

■参加費: **無料** 室内用シューズ・飲み物必要です!

■定員: 先着70名 場所: みんなのスポーツルーム

やってみよう!!!

コーフボール!!!



コーフボールとは・・・

1902年、オランダのニコ・ブロークフィセさんという方が考案した比較的新しいスポーツです。簡単に言うと、ドリブルの無いバスケットボール! チーム全員でパスを回し合い、得点をあげることが求められます。ゴールはバスケットボールより少し高く、バックボードもないため、360度どこからでもシュートを打つことができます。男女が共に楽しめることや、チームメイト全員が主役になれること、そして接触を抑えたルールは安全性も高いため、気軽に、経験や年齢に関係なく誰もが始められるスポーツとして注目を浴びています。

日時：令和5年11月3日(祝) 13:00～15:00

場所：江戸川区スポーツセンター 1F スポーツルーム

持ち物：運動着、室内シューズ、飲み物

参加費用：無料

参加対象：コーフボールに興味をお持ちの方 定員30名

講師：一般社団法人 日本コーフボール協会 講師

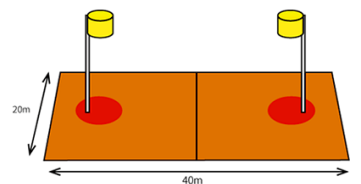
応募方法：お申込みは

江戸川区スポーツセンターへ

MAIL: edogawa@tac-sports.co.jp TEL:03-3675-3811

※応募締め切り 11月3日(祝)当日まで

皆様のご参加
お待ちしております!!!





コーフボールって？

コーフボールは、1902年にオランダで生まれたニュースポーツです。

少年と少女と一緒に楽しめる屋外スポーツを、とバスケットボールをもとに着想されました。そのため、コーフとはオランダ語で「バスケット（籠）」を意味しています。

最も特徴的なルールが男女混合で試合を行う点です。

チームは男女が各4名ずつ8名で組むよう、ルールに定められています。一方で、異性へのディフェンスや接触プレーは禁止されており、男女が平等にプレーできるよう工夫がなされています。

また、「ディフェンド」と呼ばれる【相手が近距離にいる場合はシュートを打てない】というルールも特徴的です。

また、競技ではドリブルが禁止されています。

そのため、コーフボールはパス中心の試合展開となり、1人のエースに頼るような試合はできません。**チーム全員でパスを回し合い、得点をあげることが求められます。**

ゴールはバスケットボールより少し高く、バックボードもないため、360度どこからでもシュートを打つことができます。このように、男女が共に楽しめることや、チームメイト全員が主役になれること、そして接触を抑えたルールは安全性も高いため、**コーフボールは気軽に、経験や年齢に関係なく誰もが始められるスポーツとして注目を浴びています。**

コーフボール発祥の国オランダでは、このような競技特性から障がい者がプレーする光景も頻繁にみられ、障がいの有無を問わず誰でも楽しめるスポーツとしても親しまれています。

さあみんなで作ってみよう！



東京23FC選手と一緒にサッカーを楽しもう！ サッカー教室開催のお知らせ



11月3日 第42回スポーツセンターまつり スペシャルイベント

対象

小学1～3年生までのお子さま
(未経験の子の参加も大歓迎です)

開催日時

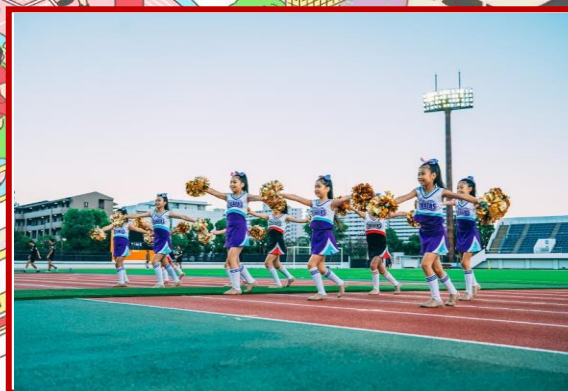
11/3(祝)11:00～11:45

申込方法

※オンラインのみのお申込み
となります。

スポーツセンターHP「イベント」内
「スポーツセンターまつり申込」
よりエントリーしてください。

定員20名 参加費無料!!



チアダンススクール
「tokyo23ティガーズ」も
パフォーマンスを披露します！

12:00頃より大体育室にて

令和5年11月3日(金・祝) スポーツセンターまつり 無料水泳教室体験会のご案内

※参加されるすべての方が、水着・水泳帽子をご持参、ご着用ください

【お申込みはオンラインのみとなります。HP「イベント」内「スポーツセンターまつり申込」よりエントリーしてください。】

午前の部 10:00～10:50 ※9:45から受付・入場

No.	教室名	内容	対象	定員
1	親子水泳教室体験	楽しみながら、水への親しみ方を体験	2歳6か月～未就学児と保護者(障がい児可)	40 組
2	着衣泳教室体験	着衣で泳いだり、有事の際の対処法を体験 ※水着以外に、水の中で着用する衣服持参	小学4年生～成人(25m完泳能力必須)	20 名
3	初心者水泳教室体験	水慣れ～けのび段階の水泳教室を体験	小学生の水泳初心者	20 名
4	飛込教室体験	競泳のスタート(飛込)練習の体験	小学生～成人(25m完泳能力必須)	20 名

午後の部 13:30～14:20 ※13:15から受付・入場

No.	教室名	内容	対象	定員
5	幼児水泳教室体験	初心者向けの水泳教室を体験	年少～年長	20 名
6	着衣泳教室体験	着衣で泳いだり、有事の際の対処法を体験 ※水着以外に、水の中で着用する衣服持参	小学3年生以下(けのび以上の泳力必須)	15 名
7	バタフライ教室体験	バタフライの基礎中心の水泳教室を体験	小学生～成人(25m完泳能力必須)	15 名
8	平泳ぎ教室体験	平泳ぎの基礎中心の水泳教室を体験	小学生～成人(25m完泳能力必須)	15 名

※水泳教室は常時オムツがとれていて、2歳半以上の方が受講可能です

※対象年齢は11月3日現在といたします

江戸川区スポーツセンター 申込受付期間 2023年10月20日(金)～10月26日(木)締切

当選落選結果配信 2023年10月31日(火)16時頃予定

スポセンまつり 無料体験各教室申込方法

オンラインのみの受付となります

1 スポーツセンターHP
「イベント」内から



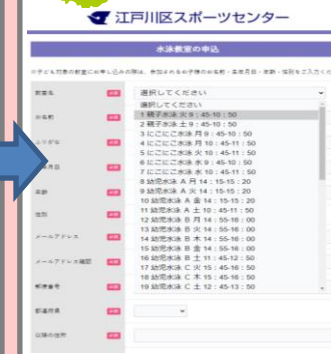
「スポーツセンターまつり」のお知らせへ

2 スポーツセンターまつり申込へ



注意事項をよくご確認ください

3 教室選択・参加者情報を入力



★教室名★
お選びください。
対象にご注意!

6 当日、当選メール画面を
1Fプール受付へ



名簿を確認させていただきます

5 スポーツセンターより
受付・当落通知



受付メールが届かない場合は、別のアドレスをご利用ください。
ドメイン
@edogawa-spcen.com

4 参加教室と入力内容を確認



※必要事項を入力

江戸川区スポーツセンター
東京都江戸川区西葛西4-2-20

☎ 03-3675-3811

第42回 スポーツセンターまつり特別イベント

パラフェンシング&パラ射撃体験

健常者と障がい者が同じ設定で行う「共生スポーツ」の体験・紹介です!

フェンシングは相手選手より早く有効面に剣を突き、規程ポイントを獲る技です。この競技はオリンピックとパラリンピックの規程競技です。種目は「フルーレ」「エペ」「サーベル」の3種目です。本イベントでは紹介と「フルーレ」を体験してもらいます。楽しいところは「剣さばきのテクニック」と「相手と高め合う心」です。



♪この機会にぜひお越しください♪

日にち 11月3日(祝・金)

時間 10:30~14:30

場所 スポセン剣道場

料金 無料!

対象 どなたでも!

ライフル射撃は「銃」を操り標的に向け弾を発射し、規程回数を行ない総合点数で競う競技です。この競技もオリンピックとパラリンピックの規程競技です。種目は「立つ」「座る」「寝る」の姿勢を変化させる事で種目数が多くあります。本イベントでは紹介と「ビームライフル」を体験してもらいます。楽しいところは「10mの離れた場所から1mmの標的を狙い撃つ興奮」「自分と向き合う心」です。

今回は視覚障がい者向けビームライフルも特別にご用意しております。ぜひご体験ください!!

江戸川区スポーツセンター

江戸川区西葛西4-2-20 03-3675-3811

