



2018  
平成30年

誌面に掲載した記事・写真等の無断複製・転載等はお断りします。  
お問い合わせ・ご意見は狛江市地域活性化課へ

発行 ● 狛江市地域活性化課  
〒201-8585 狛江市和泉本町1-1-5  
☎3430-1111 FAX3430-6870  
Email=wacco@city.komae.lg.jp

編集・制作 ● 特定非営利活動法人 k-press  
〒201-0003 狛江市和泉本町1-35-3  
ル・ミリオン・イイダ3階A号  
☎3430-6617 FAX3430-6743

## 市民スポーツの拠点



市民総合体育館

### 充実した施設と設備

狛江市民総合体育館（和泉本町3-25-1）は昭和61年にオープン。年間を通じて数多くの大会が開催されるなどスポーツの拠点となっている。

建物は鉄筋コンクリート造り、地上2階、地下1階建て。地下1階に施設の中心となる第1体育室のほか、第1格技室と第2格技室、更衣室、シャワールーム、キッズルームなどがある。

1階は、バスケットボール、バレーボール各1面、バドミントン3面、卓球8台分がとれる第2体育室（面積345平方メートル）、第1体育室を周回する長さ150メートルのランニング走路、体力作りや健康づくりの機器を備えたトレーニング室、ダンスなどの練習を行うスタジオ（面積105平方メートル）、受付がある。2階は軽体操やエアロビクスなどができる第3体育室（面積173平方メートル）、27畳敷きの和室、会議室がある。

### 個人開放にも人気

同館の運営は平成21年度から指定管理者として狛江市体育協会・東京アスレチッククラブ共同事業体が行っている。「地域に愛され、市民に親しまれる

施設」を目標としており、平成29年度は団体開放6,912件、153,265人、個人開放73,316人が利用した。団体へ施設の貸し出しを行うほか、個人の施設利用やスポーツ教室の開催にも力を入れている。個人開放はトレーニング室、ランニング走路はほぼ毎日開放するほか、バドミントン、卓球、バスケットボール、バレーボール、ビーチボール、エアロビクス、健康体操、シルバー体操は毎週曜日を決めて開放し、人気を集めている。このほか、スポーツや健康、ダンスなど70以上の教室（スクール）を



高齢者に人気の健康体操

開催しており、子どもやおとな向けなどの年齢別や、1回から長期まで利用期間もさまざまである。幼児を対象にした親子体操、子ども向けのトランポリン、バク転、チアダンス、おとな向けのヨガ、肩こり腰痛体操もあり、バラエティーに富んだ内容で多くの参加者を集めている。

団体利用は狛江市社会教育課または同館で団体登録を行って申し込む。料金は2時間15分単位で、利用する施設によって変わる。

また、個人の一般開放利用料金は2時間15分あたり市内のおとな250円、高校生以下100円。なお、トレーニング室の利用は事前に会員登録が必要。開館時間は午前9時～午後9時、休

## 学びの広場

館は偶数月の第3木曜日（祝日の場合は翌日）と年末年始。

問い合わせ ☎3430-1141 狛江市民総合体育館。ホームページ <http://www.komae-sponavi.net>



第1体育室

面積1,262平方メートル。体育館の中心的な施設でバレーボール3面、バスケットボール2面、卓球22台などの屋内競技ができる広さがあり、年間を通じて多くのスポーツ大会などが開かれる。



格技室

剣道、空手、少林寺拳法などのための板敷きの第1格技室（面積195平方メートル）、畳98枚を敷いた柔道、合気道のための第2格技室があり、中央がスクリーンで仕切っている。



トレーニング室

面積150平方メートルで、エアロバイクや筋トレなどさまざまな機器が設置され、個人で手軽に利用できるため、体力づくりや健康づくりのために汗を流す人たちにぎわう。



市民プール

長さ50メートル×幅17メートルと長さ25メートル×幅17メートルを組み合わせたメインのL字型変形プールと面積100平方メートルの幼児用プールがある。

営業期間は7月13日（金）～9月2日（8月18日）または25日（休）（木曜日は5時まで）。料金（2時間）おとな市内200円、市外400円、高校生以下100円。超過1時間ごとにおとな市内100円、市外200円、高校生以下50円。

### こまえ友Vビーチボールクラブ

こまえ友Vビーチボールクラブ（岩崎純子代表）は、代表の岩崎さんが呼びかけ平成7年に20人で発足した。

ビーチボールはバレーボールに似たニュースポーツで、4人1組で軽くて軟らかい球を打ち合うため年齢を問わず楽しめるのが特色。

現在は30代後半から60代半ばの女性45人の会員が所属、数人で編成した9チームが週2回同館で練習するほか、試合に出場している。

狛江市ビーチボール協会に加盟している団体では最古参で、市内外で催される試合に積極的に参加、昨年は関東大会の40歳以上の部で優勝するなど優秀な成績を収めている。

会員は、本格的な競技として取り組む人や、健康のための手軽なスポーツとして楽しむ人などさまざま。バレーボールの経験者が多いが、同体育館のビーチボール教



ビーチボール

室に参加した初心者も受け入れている。狛江市体育協会主催のスポレク大会など市内で年数回開かれる大会のほか、他クラブとの交流大会も催している。また、有志が子どもの指導をするなどビーチボールの普及にも取り組んでいる。

発足当時から参加している飯島富美子さんは「選手全員が全部のポジションをやるのがおもしろい。ボールが軟らかいのでケガが少なく、年を重ねても楽しめます」と話している。

練習日は毎週 月 午前11時30分～午後1時40分・ 火 午前11時～午後4時。月会費は500円、別途年間2,000円。

問い合わせ ☎090-9840-7320 岩崎さん。

### Komae'86

バドミントンクラブのKomae'86（堤内幸子代表）は同体育館の開館に合わせて昭和61（1986）年に発足した。

現在は30代後半から70代前半の女性24人が参加、週2回同館で相手を変えてラリーするなどの練習に励んでおり、月2回はコーチを招いて専門的な技術指導を受けている。

狛江市バドミントン協会が市内で催す大会をはじめ、首都圏の各地で催される試合にダブルスを中心に参加しており、年間20回ほど出場する人もいます。また、会員同士の親睦のため食事会なども催している。

25年以上続けている荒井みや子さんは「バドミントンは体力だけでなく、さまざまな作戦を駆使するための技術が必要なおもしろい」と話し、約1年前に入会した前田優子さんは「子育てに余裕ができたので、体育館の教室に入った後に入会しました。はじめはきつかったのですが、いまは生活にリズムができ、フィットワークも軽くなりました」と喜んでいる。

練習日は毎週 火・ 金 午前9時～11



バドミントン

時15分。月会費は2,500円、入会金1,000円。

問い合わせ ☎5497-2822 堤内さん。

### 調布RG狛江クラス

調布RG狛江クラス（池田美奈子代表）は、幼児から高校生までの子どもを対象にした新体操のクラブ。学生時代に新体操をしていた池田さんが、高校時代の後輩と平成17年に設立した。

子どもたちは現在46人が参加、能力別に基礎を習うイベントクラス、レベルアップをめざすチャレンジクラス、本格的な選手をめざす競技クラスの3クラスに分かれ集団や個人での演技の練習に励んでいる。

最初に入るイベントクラスには現在、幼児4人、小学生17人が参加し、男子もいる。練習は柔軟性を高めたり、基本を重視している。また、手具を使った練習では子どもが楽しく取り組めるよう工夫している。3月に同体育館で催す発表会やチーム内での競技会など、発表の場を多く設けて子どものモチベーションを上げるようにしているという。

イベントクラスに参加している3年生の子は「体を柔らかくしたいと思って入りました。みんなと仲良く練習できて楽しいです」と話し、子どもの親も「ていねいに基本を教えてもらえるところが良いです。子どもの体が柔らかくなり、精神的にも強くなりました」と喜んでいる。

イベントクラス（狛江クラス）の練習日は毎週 火 午後5時～6時30分。月会費は幼児6,000円、小学生6,500円。チャレンジクラス、競技クラスの練習日、会費は別。

問い合わせ ☎042-449-7553 池田さん。



新体操