

エンジョイ、チャレンジ、スポーツフェスタ みたかスポーツフェスティバル

三鷹市役所・一中・南浦小
午前9:30~午後3:30

10月14日(体育の日)

10月14日(体育の日)に、三鷹市役所を中心に第一中学校、南浦小学校で、スポーツのお祭り「みたかスポーツフェスティバル」を行います。幼児からお年寄りまで誰もが気軽に参加できる内容が盛りだくさん。楽しいことまちがいなし。見る楽しさ、参加する楽しさをみなさんと体験してください。
⇒スポーツ振興課☎内線3326



市役所(第一会場)の アトラクション・イベントなど

●ステージ(中庭)のスケジュール

- 9:15 パレード《牟礼高山連・小鼓笛隊》
- 9:45 開会宣言
- 10:00 ダブルダッチ《真華(まか)》(ブースコーナーにもあり)
- 10:30 大道芸《町かど芸能の会》
- 11:00 3B体操〔市内自主グループ〕
- 11:30 フラダンス〔市内自主グループ〕
- 12:00 空手道・合気道の演武《三鷹市空手道連盟・三鷹市合気道連盟》
- 12:40 サンバ《国際基督教大学・ラムズ》
- 13:00 ギネスに挑戦《紙ヒコーキ飛ばし、小豆運び、万歩計競争、ジャンケンゲーム〈賞品あり〉》
- 14:00 大道芸《町かど芸能の会》
- 14:30 ダブルダッチ《真華(まか)》(ブースコーナーにもあり)
- 14:50 チャリアーディング《国際基督教大学》
- 15:00 サンバ《六小》
- 15:30 閉会宣言

※は参加できるアトラクションです。みなさん参加してね。
※当日天候によって変更する場合があります。

●公会堂のスケジュール

- 10:00 シンポジウム テーマ「2002 F I F A W杯スーパープレー・プレーバック(仮題)」パネラー:後藤新弥さん(日刊スポーツ編集委員)、羽中田昌さん(スポーツエッセイスト)ほかサッカー解説者、F C東京コーチの出演予定
- 13:00 チャリアーディング《国際基督教大学》
- 13:10 ヒップホップ〔市内の小中学生〕
- 13:20 ダブルダッチ《真華(まか)》(ブースコーナーにもあり)
- 13:30 フラダンス〔市内自主グループ〕
- 13:50 新体操演技《日本女子体育大学》
- 14:10 吹奏楽演奏《都立三鷹高校》
- 14:40 チャリティーオークション(F C東京関連グッズなど)

●ブースコーナー

- ◆F C東京のグッズ・プロ野球グッズの販売など
 - ◆スポーツ鍼灸無料マッサージ(㈱東京都鍼灸師会)
 - ◆ダブルダッチの体験
 - ◆WR Cラリーカーの展示(富士重工業㈱)
 - ◆パルンアート(創価大学マジシャンズプログラム)
 - ◆ユニホームコンテスト(三鷹市家庭婦人パレーボール連盟)
(優勝チーム投票者に、抽選でジブリ美術館の入場券をプレゼント)
 - ◆フェイスペインティング(F C東京サポーターによるペインティング)
 - ◆昔あそび
 - ◆パリアフリーの体験コーナー(車いすの実体験、高齢者、障害者などの模擬体験)
 - ◆ウォーキング教室(午前10時~正午、午後1時~3時)
- 日本ウォーキング協会の公認インストラクターが、正しい歩き方を教えてください。
▶当日、開始30分前に集合。
◆このほか、ミニSL、ふわふわトランポリン、ゲーゴルピングごわなげ、消防コーナー、合気道、空手道、宝ひろい、インディアカ、ソフトバレーボール、パン食い競走など。

◆飲食コーナー

●屋内プールのスケジュール

- 9:15 入場開始
- 9:30 アクアビクス
- 9:45 リズム水泳《みずとり・乗水会》
- 10:00 水中パフォーマンショー《トゥリトネス》
- 10:45 自由泳ぎ
- 11:00 変則泳法教室《トゥリトネス》
- 12:00 退場
- 12:45 入場開始
- 13:00 アクアビクス
- 13:15 日本泳法《三鷹市水泳連盟》
- 13:30 水中パフォーマンショー《トゥリトネス》
- 14:15 自由泳ぎ
- 14:30 変則泳法教室《トゥリトネス》
- 15:30 退場

※は参加できるアトラクションです。水着と水泳帽子を持ってきて参加してね。

一中(第二会場)の 教室、クリニック関係(申し込みが必要)

- ◆F C東京によるサッカークリニック(午後0時30分バックネット前集合・午後1~3時)
F C東京のコーチが学年別に指導します。対象は小学生、定員200人。サッカーボールを持参。
- ◆少年野球教室(午前9時30分バックネット前集合・午前10時~正午)
巨人軍OBの高田繁さん、水野雄仁さんによる野球教室。対象は小学5・6年生、定員200人。グローブ、バット、ヘルメットを持参。
- ◆卓球クリニック(午前9時30分体育館1階武道室集合・午前10時~正午)
元全日本代表選手で、現在男子ナショナルチーム監督の前原正浩さんが指導。どなたでもどうぞ。定員50人。ラケット、屋内シューズを持参。
- ◆テニスクリニック(午前10時~午後3時〔正午~午後1時を除く〕1時間交替制、開始30分前にテニスコートに集合)
プロテニスコーチの川瀬有輝さん(N P O法人「チーム・ジャパンテニス」)ほかがクラス別にレッスンをを行います。対象は、小学4年生~中学生、定員144人。ラケットとテニスシューズを持参。
- ◆パドミントニック(午前9時30分体育館2階球技室集合・午前10時~正午)
ヨネックスのコーチなどが優しく丁寧に指導します。対象は初心者、定員は60人。ラケット、屋内シューズを持参。
- ◆3 O N 3 & チャレンジジュニアスロー大会(午後0時30分体育館2階球技室集合・午後1時~3時)
対象は小学生以上の3~5人のチーム。定数は20チーム。屋内シューズを持参。
※試合の合間に飛び入り参加OKのフリースロー大会を行います。

申し込みは9月25日までに往復はがきで

少年野球教室以外は、9月25日(木) (必着)までに、往復はがきで、参加する「クリニック名」・住所・氏名(3 O N 3は代表者)・電話番号・性別・学校名・学年・(3 O N 3のみチーム名)・(テニスは初級・中級・上級のいずれか)を記入し「〒181-8505三鷹市教育委員会スポーツ振興課」へ申し込む(定員を超えた場合は抽選)。
※少年野球教室は、クラブ、チームに所属する方はクラブ、チームで、所属していない方はスポーツ振興課☎内線3326へ電話で申し込んでください。

【当日参加できる教室】

- ◆スポーツチャンバラ教室(午後0時30分体育館1階武道室集合・午後1時~3時)
師範の先生の指導で子どもから大人まで参加できます。チャンバラごっこでストレス解消。みんな来てね。

南浦小(第三会場)のアトラクション

- 校庭:グラウンドゴルフ、ストラックアウト、スピードガン、体力測定
- 体育館:トランポビクス、ミニテニス、シャフルボード
※運動しやすい服装で参加してね。

障害を持つ方へ

N P O法人「みたかハンディキャブ」のご協力により、当日ハンディキャブ号を運行します。ご利用を希望される方は、氏名・住所・電話番号・障害の程度・車いすの使用の有無をスポーツ振興課☎内線3326へ電話で申し込んでください(先着順)。そのほか、障害者用トイレ、本部に手話通訳者を配置しています。

スポーツ



水泳講習会

(6面からの続き)

- ①入門(泳げない方)・②初級・③中級の3コース。対象は16歳以上の市民(在学を含む)。

▽10月5日~11月2日の毎週土曜日(全5回)の午前9時~11時、第二体育館屋内プールで、受講料4千円(傷害保険料含む)。

▽9月21日(木) (必着)までに、往復はがきで希望のコース番号・住所・氏名・年齢・電話番号・必須を記入し「〒181-8790三鷹郵便局留・三鷹市水泳連盟講習会係」へ申し込む。

※一戸宅☎45-3507(夜間)

親子対決

9月からは「高山ふれあいスポーツ広場」の第1弾は、簡単でだれでもできる「ユニーク」の体験と親子対決です。スポーツでスキミング、思いっきり汗を流しましょう。内容は、パドルテニス、フライングディスクなど。

▽9月22日・29日の日曜日午前9時30分~正午、高山小学校体育館で、運動できる服装へ。

▽当日、直接会場へ。

※10月以降も盛りだくさんのプログラムを予定しています。ぜひご参加ください。

※スポーツ振興課☎内線3326

ボクササイズ教室

対象は在勤・在学を含む16歳~39歳(体力に自信のある40歳以上の方も可)の健康な市民。プロの指導にもあるトレーナーが一人一人の体力にあわせてメニューを考えてくれます。ちよつとボクサー気分を味わいたい方、シェイプアップを試みたい方、ストレッチと一緒に発散できます。女性大歓迎。

▽10月17日~11月21日の毎週木曜

日(全6回)午後7時~9時。第二体育館で、指導はセンター3道ボクシングジム(渋谷)のトレーナーほか2人。

▽9月21日(木) (必着)までに、往復はがきで「ボクササイズ教室参加希望」・①住所・②氏名(ふりがな)・③年齢・④性別・⑤電話番号・⑥身体状況について心配なことを(該当する場合)を記入し「〒181-8505三鷹市教育委員会スポーツ振興課」へ申し込む。定員40人(定員を超えた場合は抽選)。

※スポーツ振興課☎内線3326

60歳以上の健康体操教室

対象は在勤・在学を含む60歳以上の健康な市民。肩こり・腰痛予防の体操やストレッチ、リズミックゲームなど年齢に応じた楽しくできる体操を行います。健康・体力の増進、参加者同士の交流をおしりフレッシュしましょう。

▽10月25日(金)講義と体力測定。午後1時~12時、第一体育館で。11月1日~12月20日の毎週金曜日(全8回)II表技。午後1時~3時。第二体育館で。指導は専任教員問題研究所スタッフ。

▽9月25日(木) (必着)までに、往復はがきで「健康体操教室参加希望」・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号・健康上気になること(該当者)と返信あて先を記入し「〒181-8505三鷹市教育委員会スポーツ振興課」へ申し込む。定員40人(定員を超えた場合は抽選)。

※スポーツ振興課☎内線3326

9月22日(日)・29日(日)は屋内プールが使えません

第二体育館内プールは、9月22日(日)・29日(日)は水泳競技会のため、一般公開はありません。ご協力をお願いします。

⇒スポーツ振興課☎内線3327