

パドルテニス



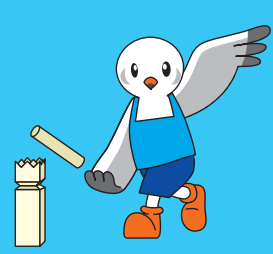
インディアカ



トリム体操



ターゲット・バードゴルフ



クッブ



ネオホッケー

平成26年度

# 東京みんなのスポーツ塾

当日体験もあり

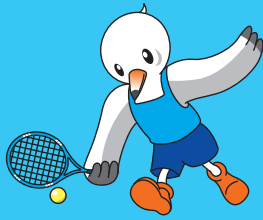
いつでも、どこでも、誰もが気軽に楽しめるスポーツ

会場 ● 駒沢オリンピック公園総合運動場

東急田園都市線 駒沢大学駅下車 徒歩約15分 世田谷区駒沢公園1-1



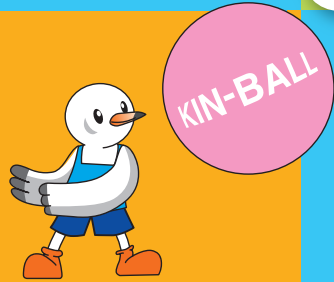
ユニカール



バウンドテニス



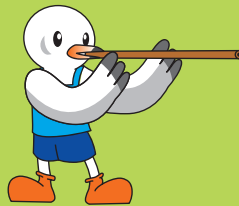
スポーツチャンバラ



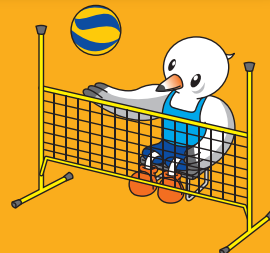
キンボールスポーツ



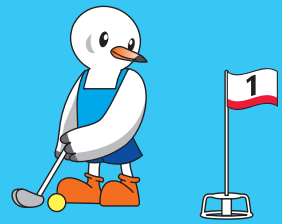
ティーボール



スポーツ吹矢



手のひら健康バレー



グラウンド・ゴルフ

11/3 (月・祝)

- 体育館 ●キンボールスポーツ  
●パドルテニス
- 陸上競技場 ●ターゲット・バードゴルフ  
●クッブ
- 補助競技場 ●グラウンド・ゴルフ  
●ティーボール

11/22 (土)

- 体育館 ●トリム体操  
●手のひら健康バレー  
●ユニカール  
●バウンドテニス  
●スポーツ吹矢

11/30 (日)

- 体育館 ●ネオホッケー  
●インディアカ  
●スポーツチャンバラ

東京都スポーツ推進大使 ゆりーと

参加費無料

## 運営団体

東京都ターゲット・バードゴルフ協会／東京都インディアカ協会／東京都フロアボール連盟  
NPO法人東京都スポーツチャンバラ協会／日本ティーボール協会東京都連盟  
NPO法人東京トリム体操協会／東京都グラウンド・ゴルフ協会／東京都パドルテニス協会  
東京都キンボールスポーツ連盟／東京都ユニカール協会／東京都スポーツ吹矢協会  
東京都バウンドテニス協会／東京都手のひら健康バレー協会／東京都クッブ協会 ほか

## 申込方法

申込書に必要事項を記入し、郵送または、FAXで下記へお申し込みください。  
大会公式ホームページまたは、メールでもお申し込みいただけます。

- 必要事項：① 参加者氏名 (ふりがな) ② 住所 ③ 年齢 ④ 性別  
⑤ 電話番号 ⑥ 参加希望種目 ⑦ コース ⑧ No.

## 申込先

一般社団法人 東京都レクリエーション協会

〒151-0051 渋谷区千駄ヶ谷1-7-8千駄ヶ谷尾澤ビル2階

TEL 03-5413-6927 (平日 9:00~17:00)

FAX 03-5413-6928

URL <http://www.spo-juku.jp>

E-mail [entry19@spo-juku.jp](mailto:entry19@spo-juku.jp)

[www.facebook.com/spojuku](http://www.facebook.com/spojuku)

[@spojuku](https://twitter.com/spojuku)

主催●東京都／一般社団法人 東京都レクリエーション協会

後援●目黒区／世田谷区／公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団

一般社団法人 東京都スポーツ推進委員協議会／東京ラーメンショー2014実行委員会

申込締切

実施日の2週間前まで

〈当日消印有効〉  
応募多数の際は  
抽選となります

\*指導者資格の取得を希望される場合は別途費用がかかる場合があります。

参加を希望される方は下記持ち物をご持参ください。  
屋内種目：室内用シューズ  
屋外種目：スポーツシューズ

指導者講習も実施いたします

ご希望の方は別途ご連絡ください。



東急田園都市線 駒沢大学駅下車 徒歩約15分

平成26年度

# 東京 みんなのスポーツ塾

日程	会場	種目	コース	No.	時間	定員	説明		
11/3 (月・祝)	体育館	キンボールスポーツ	初心者講習(小学生)	1	9:30~12:00	120	直径122cmという大きなボールを使い3チームで「サーブ」や「レシーブ」を繰り返して得点を競います。ボールの滞空時間をうまく読むのがポイントになります。		
			初心者講習(一般)	2					
			指導者講習(経験者)	3					
			指導者講習(資格取得)	4					
	パドルテニス	初心者体験	5	12:20~16:00	120	アメリカ生まれの東京育ち! テニスのミニ版。小学生から80代の方でも、手軽にゲームを楽しむことができます。(テニスコートの1/3の広さ)			
		初心者講習	6	9:20~11:40					
		指導者講習(講義)	7						
		指導者一般(レベルアップ)	8	12:20~16:00					
	陸上競技場	ターゲット・バードゴルフ	初心者体験	9	10:00~15:00			無	ミニゴルフの一種。ゴルフボールにバドミントンの羽根を付けたようなものをクラブで打ち、傘を逆さにしたような形のホールに入れます。
			初級講習	10	10:00~15:30			50	
			指導者講習	11	10:00~15:30			50	
		クッブ	初心者体験	12	10:00~15:00			無	
一般講習	13		10:00~12:00	無					
指導者講習	14		10:00~15:00	30					
補助競技場	グラウンド・ゴルフ	初心者体験	15	13:00~15:00	30		ホールポストと呼ばれる直径36cm輪の中に、木製のクラブでボールを打ち入れ、打数の少なさを競います。いつでも、どこでもだれでも出来る個人のスポーツです。16 指導者講習(座学)は陸上競技場A会議室です。		
		指導者講習(座学)	16	10:00~12:00	80				
		指導者講習(実技)	17	13:00~15:00	80				
	ティーボール	初心者体験	18	10:00~12:00	無	ピッチャーのいない、野球に似ている種目で、バッティングティーにボールを乗せ、その静止したボールをバットで打つため、世代を超えてだれでも楽しめます。20 講演・指導者講習は陸上競技場A会議室です。			
実技・バッティング講習		19	10:00~12:00	無					
講演・指導者講習		20	13:00~15:00	無					

11/22 (土)	体育館	トリム体操	初心者体験	21	10:00~12:00	80	健康な人をはじめ、体力の無い人も、運動を苦手としている人も、年齢や男女を問わず、無理なく体を動かし精神的な効果も体得できる体操です。	
			指導者講習(実技)	22				
		手のひら健康バレー	初心者体験	23	10:30~12:00	無		6人1チームでネットを挟んで3人ずつが椅子に座り、何回ラリーが続いたかを競います。使用するボールは20gの軽量のため、障がいのある人もない人も一緒に楽しめます。
			指導者講習(実技)	24	10:00~12:00	100		
		ユニカール	初心者・障がい者体験	25	13:00~16:00	25		取ってのついたプラスチック製のストーンを専用カーペットの上を投げ滑らせて、得点を競います。ルールが簡単で体力もいらないので、すべての年齢層で楽しめます。
			初級講習(実技)	26		25		
	中級講習(実技)		27	25				
	バウンドテニス	初心者体験	29	13:00~16:15	30	「限られたスペース」という意味の「Boundary」の名の通り、持ち運び可能な人工芝のコート(3m×10m)を使います。		
		スキルアップ講習	30		30			
		指導者資格取得講習	31		10			
体育館ウォーミングアップ場	スポーツ吹矢	初心者体験	32	13:30~15:45	無	5~10m先の円形的的に向かって、腹式呼吸で矢を飛ばし得点を競います。この腹式呼吸により様々な健康効果が見込め、ストレス解消にもなります。		
		指導者講習(実技)	33	13:30~16:10	100			

11/30 (日)	体育館	ネオホッケー	初心者体験	34	10:00~12:00	50	6名ずつ2チームがプラスチック製のスティックで1個のボールを取り合い、相手方のゴールに数多くのボールを入れた方が勝ちとなるゲームです。
			一般講習	35	9:00~12:00		
			指導者講習	36	9:00~16:30		
	インディアカ	初心者体験	37	13:00~16:30	100	4人対4人の2チームで、「インディアカボール」と呼ばれるバドミントンの羽根のようなボールでネットを挟んで素手で打ち合います。	
		経験者、指導者講習会	38				
		資格取得講習会(C級)	39				
体育館ウォーミングアップ場	スポーツチャンバラ	初心者体験	40	10:00~16:00	無		小太刀、短刀、長剣、など空気の入った柔らかい剣で打ち合います。武道経験のない人でも気軽に楽しむことができます。
		資格取得講習	41	10:00~16:00	100		
		指導者審判講習	42	13:00~16:00	100		

「初心者体験」は当日の参加も受け付けます。(参加人数によりお断りさせていただく場合がございますので、予めご了承ください。)

申込書の送付先 〒151-0051 渋谷区千駄ヶ谷1-7-8 千駄ヶ谷尾澤ビル2階 一般社団法人 東京都レクリエーション協会 宛て FAX 03-5413-6928

申込書	ふりがな				
	参加者氏名			性別	男・女
	住所	[〒 - ]			
	連絡先	電話	FAX		
	参加希望種目	コース	No.		

一般社団法人東京都レクリエーション協会は、個人情報の取得・利用・管理に関しては、個人情報保護法を厳守し、その利用については、東京みんなのスポーツ塾に関わる通知・情報提供に限りします。