広報 ひがしくるめ
平成15年（2003年）9／15号 No.875
発行／東久留米市　編集／企画経営室広報課　☎0424・70・7777（代）　〒203－8555　東久留米市本町3－3－1　毎月1日・15日発行

いよいよスポーツの秋到来
スポーツセンターでいい汗かこう！

市民の皆さんの健康・体力づくりの場として親しまれているスポーツセンター（大門町2－14－37）も、平成12年4月のオープンから3年5カ月が過ぎようとしています。これまでおおむね76万人の利用をいただきました。

その中でも特に利用の多い施設はトレーニングルームと第1体育室です。今号ではこれらの施設にスポットを当ててご紹介します。スポーツの秋に同センターで思いきり体を動かしませんか。

詳しくはスポーツセンター☎70・7900へ。

▲ご自身の体力に合わせた筋力アップで健康づくりを

▲広いフロアで、のびのびと体を動かそう！

★トレーニングルーム

2階にあるトレーニングルームは、高校生以上の方ならだれでも初回講習（予約が必要です）を受けて登録すれば、開館時間内ならいつでも利用できます。しかも、トレーナーが常時配置されているので、利用する方にピッタリのトレーニング計画書を作成してくれ、効果のあるトレーニングが期待できます。

トレーニングルームでは、心肺機能を高めるランニングマシーン類25台、腹筋運動のアブドミナルをはじめ各種の筋力マシーン11台、リラックスマシーン7台、ほかにダンベルを使用するベンチコーナーも設けて、若い方の人気を集めています。また、体内脂肪が瞬時に計測できる身長計付き体内脂肪計や自動血圧計等が設置され、皆さんの健康管理に役立っています。

▲これがセンター自慢のクライミングウォール。体験講習会も実施しているから、1度は体験してみよう。

当センターには、まだまだほかにも競技用施設があるよ みんな遊びに来てね！

▲温水プールだから一年中泳げるよ！

▲小さなお子さんも大満足！　ファミリースポーツ室も完備しています

注目のマシーン「クロストレーナー」

年齢と共に弱くなる下半身を強化するマシーンです。同じ動きを繰り返す運動で起こりがちなけがを避けながら、ひざ・腰・足首などへの負担を軽減するために、傾斜角度を10～40度の20段階に、負荷も20段階に調整することができます。これによって下半身のあらゆる筋肉をバランスよくトレーニングすることができます。また、特筆すべき点として、今どの筋肉群をターゲットに運動しているかが一目で分かる表示パネルも付いています。ぜひ一度お試しください。

★第1体育室

この秋（9月～11月）に開催される各種スポーツ大会は左表の通りです。掲載した種目以外にも1年間を通して各種スポーツ大会を開催しているので、参加したり、見学・観戦してみてはいかがでしょうか。

このほかにも市民スポーツサークルの練習や団体貸切利用がないときの個人一般開放（バドミントンとバスケットボール）に利用されています。

9月～11月の第1体育室でのスポーツ大会（予定）

開催日	大会名
9月23日（祝）	市民剣道大会
9月28日（日）	市民卓球大会
10月5日（日）	ミニテニス大会
10月12日（日） 26日（日）	秋季バスケットボール大会
10月13日（祝）	ファミリースポーツフェスティバル
10月30日（木）	エアロマラソン
11月2日（日）	空手道大会
11月3日（祝）	市民文化祭「社交ダンスの集い」
11月9日（日） 23日（祝）	市民スポーツバレーボール競技会
11月16日（日）	ソフトバレーボール大会
11月24日（休）	都下卓球選手権大会
11月29日（土）	小学6年生フットサル大会
11月30日（日）	市民秋季バドミントン大会
毎月第2土曜日	ニュースポーツデー
原則第4土曜日	学校週5日制事業「スポーツ体験講習」

※1年間を通して、各種スポーツ大会が開催されています。大会等への参加は、広報でお知らせします。

子どもも大人もみんなで楽しめる 第18回ファミリースポーツフェスティバル

10月13日（祝）午前10時～午後3時（雨天決行）～東久留米市体育協会主催

ミニ運動会もあるよ！

秋たけなわ、スポーツシーズンの10月13日は「体育の日」。この日、スポーツセンター内にはいろいろなスポーツ体験コーナーが設けられます。卓球などおなじみの種目のほかに、ニュースポーツやスポーツセンター自慢のクライミングウォールも体験することができます。小学生に大人気のドッジボールの大会も開催します。初めての方には体育協会などの会員がサポートします。

また、大門中学校校庭では、ミニ運動会も行います。パン食い競走など、誰もができる競技ばかりです。

ご家族やお友だち、皆さんで出掛けて、秋の一日にさわやかな汗をかいてみませんか。

参加費は無料。参加賞もあります。

詳しくは東久留米市体育協会事務局（スポーツセンター内）☎70・2722へ。

▲思い切り体を動かして、心と体をリフレッシュ！

会場・内容等

●スポーツセンター

午前10時～午後3時（受け付けは2時半まで）

必ず上履きをご持参ください。どの種目も簡単にできます。

①体験コーナー（1階と3階）＝ソフトバレーボール、ミニテニス、ストラックアウト、クライミングウォール（対象は小・中学生）、ラージボール卓球、ユニカール、弓道、アーチェリー、スカットボール大会、ドッジボール大会、医療健康体操、室内プール（フェスティバル実施中は無料で入れます。水着と水泳帽をお忘れなく。水泳連盟による日本泳法などのデモンストレーションも予定しています）

②救急法の指導と体験（2階ホール前）＝東久留米CPR友の会の会員により、けがの応急手当や人工呼吸、心臓マッサージの指導が受けられます

●大門中学校校庭

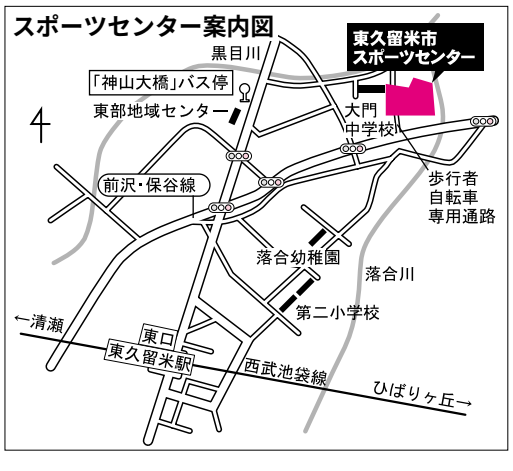
①ミニ運動会＝午前11時半からの予定。パン食い競走、綱引き、昔なつかしい遊びやゲームなど、だれもができる楽しい種目を予定しています

②スポーツ少年団団員の体力テスト

●ウォーキング

いずれのコースも黒目川沿いの遊歩道を通ってスポーツセンターまでの約6キロメートルを歩きます。9時半集合・受け付け、10時スタート。完歩証があります。

◎なでしこコース（市役所1階屋外ひろば前スタート→スポーツセンター）◎おみなえしコース（滝山球場スタート→スポーツセンター）

●その他

フリーマーケットコーナー、飲食店コーナーほか。いずれもスポーツセンターの周辺に出店予定。