

# ハッスルパーク 7月

Adachi general sports center free paper

水泳教室

少林寺拳法

## 小学生夏休み

# Sports Week!!

走り方教室

ヘキサスロン

新たなチャレンジ、  
盛りだくさんの2週間！



# 7/25(木) 少林寺拳法体験 @柔道場



## 少林寺拳法って…？

- ①少林寺拳法の技法は護身術です。まず守り、それから反撃する技法体系となっています。
- ②少林寺拳法は勝ち負けを競うのではなく、正しく修練すれば上達し、自信を得ることができます。



1人1人に直接講師が指導します。「体験」なので初めてでも安心！

滅多に体験のできない少林寺拳法をぜひこの機会に！



この教室は毎夏恒例の教室となっており、今年も足立区少林寺拳法連盟の指導者が、講師として楽しく少林寺拳法を教えてください！



受付期間：6/26～7/18 人数：先着30名  
対象：小学1～6年生（初心者OK）  
金額：¥340(税・保険料含む) 時間：13:00～15:00

# 7/30(日)追加開催8/5(月) ミズノ走り方教室 @小体育館



## 運動会で大活躍！正しい走り方を学ぼう！

- 正しい走り方 4つのポイント

走る時の姿勢

腕の振り方

足の使い方

スタートダッシュ

これらのポイントで、どんな走りか正しいのか？を頭を使って一緒に考えながら、レクチャーしていきます。

- JAAF公認ジュニアコーチが指導！

ミズノ所属のミズノ運動指導士の資格を持つ先生と陸上競技歴10年の日本陸連公認ジュニアコーチの資格を持った先生の2人が指導します。

- 保護者の方もお子さん専任コーチに！

保護者の方も上記のポイントを押さえれば、改善点を理解し、自分のお子さん唯一の専任コーチに！

この走り方教室で知識を吸収し、今後も継続して「正しい走り方」を教えるサポートが出来ます！



走り方教室A追加開催決定！ ※6/26受付の7/30開催は受付を締め切りました。  
(走り方教室B:4～6年生は7/30開催のみ、追加開催なし)  
受付期間：7/19～7/28 人数：先着20名  
対象：小学1～3年生 時間…11:00～12:00  
金額：¥500(税・保険料含む) ※Bはキャンセル待ち状態です。



7/31(水)

# ミズノヘキサスロン

@小体育館



## ヘキサスロンとは…?



運動発達に必要な基本動作を安全に遊びながら身につけることのできるスポーツです。

●ミズノが開発、なんと海外の学校でも実施！

ヘキサスロンは日本各地の学校で取り入れられ、新しいスポーツテストとしても活用されています。さらにはベトナムの義務教育にも導入されているのです…！

●ヘキサスロン 人気のヒミツ…

ヘキサスロンでは、以下のようなミズノが開発したグッズを使って走る・跳ぶ・投げる を体験できます。

エアロケット



マルチハードル



エアロディスク



受付期間：6/26～7/24 人数：各先着20名ずつ  
対象：A…1～3年生 B…4～6年生  
時間：A…9時～10時 B…10時～12時  
金額：A…¥500(税・保険料含む) B…¥700(税・保険料含む)

A：7/29(月)～8/1(木) B：8/5(月)～8/8(木)

# こども水泳教室

@屋外プール



目標・目的が明確な4日間のスイミング  
最後は全員で集合写真📷

## ◆Aコース 水慣れ・水遊びコース

目標：参加者全員が「プールが楽しい」と感じる

初めは顔を水につけることからスタートし、水への怖さや、プールの苦手意識をなくしていきます。最後は水中での遊びも交えて、4日間一緒に過ごしたお友達と一緒にプールを楽しみます！

## ◆Bコース バタ足・クロールコース

目標：クロールができるようになる

Bコースでは正しいバタ足と正しいクロールの泳ぎ方を4日間かけて徐々に指導していきます。4日目にはクロールがどれだけ出来るようになったか、皆でチャレンジ！

### ▼受講条件▼

水慣れ・顔付けが抵抗なくでき、けのびキックが5m以上できる2～4年生



受付期間：各初日の1週間前まで  
対象：Aコース5歳～2年生 Bコース上記の通り  
人数：各先着20名ずつ 金額：¥3400(税・保険料含む)  
時間：A…14:00～15:10 B…10:00～11:10

## 7月スケジュール / Monthly Schedule

日付	内容
7/8 (月) 休館日	
7/27 (土) 無料公開日	
7/24 (水) 利用者懇談会	

日付	内容
7/1 (月) 屋内施設9月分一般受付開始	
7/1 (月) 屋外施設8月分抽選申込用紙受付開始	
7/7 (日) 屋外施設8月分抽選申込用紙受付締切	
7/11 (木) 屋外施設8月分抽選者受付開始(～19日)	
7/23 (火) テニスコート8月分一般受付開始	
7/24 (水) 野球・運動場8月分一般受付開始	
7/25 (木) 屋外施設8月分電話受付開始	

日付	主催	内容
7/2 (火)		オランダプロジェクト
7/7 (日)	【トランポリン協会】	あだちジャンプ杯
7/7 (日)	【テニス協会】	足立カップ団体戦
7/14 (日)	【居合道連盟】	城東五区居合道大会
7/14 (日)	【剣道連盟】	形講習会
7/14 (日)	【テニス協会】	足立カップ団体戦(予備日)
7/15(月祝)	【サッカー協会】	
7/15(月祝)	【バレーボール連盟】	夏期オープン大会
7/20 (土)	選挙管理委員会	参議院議員選挙開票所
～22 (月)	選挙管理委員会	参議院議員選挙開票所
7/28 (日)		保塚地区対ビーチボールバレー大会
7/28 (日)	【剣道連盟】	形講習会・合同稽古会

スケジュールは変更となる場合がございます。予めご了承ください。

## 教室情報 / School Infomation

# 教室申込はネット予約でラクラク！

※一部、ネット予約不可の教室もございます

講座の予約は窓口・電話よりもインターネット予約が便利！  
「足立区 講座予約システム」より全センターの講座案内の閲覧や予約が可能です！※一部講座を除く



こちらのQRコードからアクセス！

講座申込者専用メニュー

メールアドレスとパスワードを入力して、「ログイン」ボタンをクリックしてください。

メールアドレス(半角):

パスワード(半角):

**ログイン** **リセット**

受講生登録する方はこちら **受講生登録**

**ログインしないで先に進む**

サイトにアクセスすると、  
このような画面になるので「ログインしないで進む」を選択すると、すぐに講座の閲覧・予約ができます。

ご予約、お待ちしております！

## アクセス / Access

- 東武スカイツリーライン 竹ノ塚駅東口から
  - ① 六町駅行き 足立総合スポーツセンター下車
  - ② 綾瀬駅行き 南花畑下車
- つくばエクスプレス 六町駅から  
竹ノ塚駅東口行き 足立総合スポーツセンター下車

企画・発行・印刷 / 足立区総合スポーツセンター

指定管理者 あだちの未来協創グループ

〒121-0063 足立区東保木間2-27-1

TEL:03-3859-8211 FAX:03-3858-4497

ミズノ 足立区総合スポーツセンター



HP : <https://www.mizuno.jp/facility/tokyo/adachi.aspx>