

# ハッスルパーク 9月

Adachi general sports center free paper

## 総合スポーツセンター 屋外施設 リニューアル

*Renewal*

リニューアルポイント最新情報！  
——どの施設がどう変わる？  
Newコースでウォーキング教室開催！

adachi  
general  
sports center  
Established in  
1979



121 0063 03 3859 8211

# オープンから23年、、、

## ①多目的グラウンド <工事中、9月末 完成予定>

### 👉 リニューアルポイント

#### 1.グラウンド舗装

長年の使用や風雨で削れた地面の表面を整え、平らになるように土を補てんします。部分的に地面が削れていて雨が降ると毎回毎回水たまりが出来ていたような場所も、舗装後は均一に土が敷かれ、よりプレーしやすいグラウンドへ！



#### 2.表面処理（塩化カルシウム散布）

防塵・防草・冬場の凍結防止になります。



### 👉 利用できる種目

少年軟式野球 ソフトボール 少年サッカー  
ゲートボール グラウンドゴルフ 陸上競技…etc



## ②ウォーキング・ジョギングコース <工事中、9月末 完成予定>

### 👉 リニューアルポイント

#### 1.走路の新装

傷んだ走路を全て剥がし、新しく綺麗なものに！透水性と適度な防滑性のある舗装のため、水はけがよく、さらには滑りにくい安全なコースに。

#### 2.進行方向の表示

今までは看板で表示をしておりましたが、走路へ表示することで、よりわかりやすく！

#### 3.距離の表示

今自分は何メートル走ったのか？がわかる距離が走路に表示されます！



### 👉 コースの長さ

このコースの1週の長さはズバリ、**480m**！  
もし、総合スポーツセンターのジョギングコースでフルマラソンを走ろうとすると、 $42.195\text{km} \div 0.48$ で約**88周**すれば**完走**ということになります！  
皆さんぜひ、“総合スポーツセンターフルマラソン”チャレンジしてみませんか!?



↑  
**480M**

# 屋外施設リニューアル!

## ③3on3バスケットコート <9月工事開始、10月末 完成予定>

### 👉 リニューアルポイント

#### 1.コートの舗装

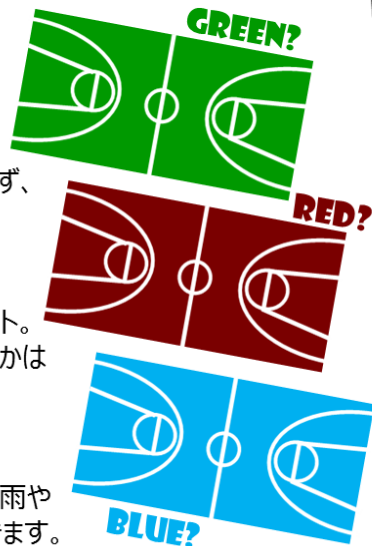
既存のコンクリートの上に全天候型舗装を施します。アクリル樹脂で風雨の影響を受けず、耐久性に優れたコートへ生まれ変わります!

#### 2.コートカラー

現在はコンクリート色になってしまっているコート。塗装で綺麗な色が付きますが、どの色になるかは工事が終了してからの楽しみ…!

#### 3.バスケットボールゴールの付け替え

新しいゴールは耐久性に優れており、外の風雨やボールの衝撃にも10年以上耐えることができます。



## 新しいコースで一緒に歩きましょう! ウォーキング教室開催



足立区 × mizuno



昨年も好評だったウォーキング教室。今年もそれぞれの目的に合わせたウォーキング教室を開催致します。

- 女性のためのウォーキング教室
- 65歳以上限定ウォーキング教室
- **親子ウォーキング教室(New!)**  
→ お子様と一緒に正しい姿勢や歩き方を学び、日常生活の中で運動の機会を作るだけでなく、共に学ぶことで親子の間のコミュニケーションのきっかけに!

### ウォーキング教室メニュー

ウォーキング教室と言っても、何をやるの? 歩くだけ? そんなあなたに内容をご紹介します!

#### 1.ウォーキング講義

正しい歩き方などを詳しくお伝え!

#### 2.ウォーキング実技

まずは短い距離で実践! その後総合スポーツセンターの新コースで、慣れてきたら近くの公園まで!

#### 3.トレーニング・柔軟体操

ウォーキングをより効果的にする脚のトレーニングとストレッチ。

#### 4.ウォーキングシューズ試し履き

自分の足に最も合う、ウォーキング専用シューズを試してみましょう!

※昨年の例になります



### POINT! 同時開催! 選べる開催場所

#### >> 保木間コース

受付・集合—総合スポーツセンター  
★元澁江公園周辺をウォーク!

#### >> 千住コース

受付・集合—ミズノフットボールプラザ千住  
★隅田川河川敷周辺をウォーク!

#### >> 舎人コース

※65歳以上の教室のみ  
受付・集合—舎人地域学習センター  
★舎人公園周辺をウォーク!

詳細は裏面へ!

## 9月スケジュール / Monthly Schedule

	日付	内容
総入ホ	9/9 (月)	休館日
	9/21 (土)	無料公開日
	9/25 (水)	利用者懇談会

	日付	内容
受付	9/1 (日)	屋内施設11月分一般受付開始
	9/1 (日)	屋外施設10月分抽選申込用紙受付開始
	9/7 (土)	屋外施設10月分抽選申込用紙受付締切
	9/11 (水)	屋外施設10月当選者受付開始(～19日)
	9/23 (月祝)	テニスコート10月分一般受付開始
	9/24 (火)	野球・運動場10月分一般受付開始
	9/25 (水)	屋外施設10月分電話受付開始

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。

	日付	主催	内容
大会 イベント	9/1 (日)	【卓球連盟】	区民大会 一般、高校生の部
	9/1 (日)	【サッカー協会】	さわやか杯2次予選
	9/7 (土)	【日本コーポール協会】	コーポール大会
	9/8 (日)	【水泳連盟】	区民大会
	9/8 (日)	【テニス協会】	足立ミックス大会
	9/8 (日)	【空手道連盟】	区民大会
	9/14 (土)	【千住ウエスト】	千住ウエスト杯バレーボール大会
	9/15 (日)	【ビーチボールバレー連盟】	秋季大会
	9/15 (日)	【テニス協会】	足立ミックス大会(予備日)
	9/16(月祝)	【卓球連盟】	区民大会 小中学生の部
	9/22 (日)	【卓球連盟】	秋季団体戦1回目
	9/23(月祝)	【バドミントン協会】	区民大会 混合ダブルス
	9/28 (土)		認証保育園チリッソ運動会
	9/29 (日)	【空手道連盟】	全日本ジュニア空手道選手権

## 教室情報 / School Infomation

### ウォーキング教室詳細

総合スポーツセンターで開催！  
参加者全員プレゼントあり！

#### 女性のための ウォーキング教室

対象 満20歳以上の女性

日程 ①10月5日(土)  
②11月9日(土)  
③12月8日(日)

時間 10:00～12:00  
定員 20名/1回  
料金 500円/1回  
受付 9月14日(土)より



#### 親子で ウォーキング教室

対象 小学生のお子様と  
その保護者  
(保護者1名につきお子様は2名まで)

日程 ①10月27日(日)  
②11月24日(日)

時間 10:00～12:00  
定員 20組/1回  
料金 500円/1回  
受付 9月14日(土)より

#### 65歳以上対象 ウォーキング教室

日程 ①10月8日(火)  
②10月24日(木)  
③11月12日(火)  
④11月26日(火)  
⑤12月10日(火)

時間 10:00～12:00  
定員 20名/1回  
料金 500円/1回  
受付 9月11日(水)より

申込方法 窓口または電話にて  
☎03-3859-8211



### 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>