

# ハッスルパーク 2024年2月

子どもから大人までみんなが利用できる場所

寒さのなかにも春の訪れを感じる頃となりました。  
体を動かしてスポーツセンターへ是非お越しください。

総合スポーツセンター  
ミニコミ紙

## 2月スケジュール / Monthly Schedule

日付	内容
2/13 (火)	休館日
2/17 (土)	無料公開日
2/28 (水)	利用者懇談会

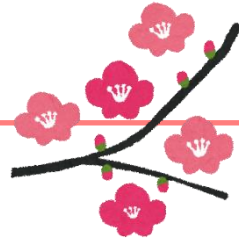
日付	内容
2/1 (木)	屋内施設4月分一般受付開始
2/1 (木)	屋外施設3月分抽選申込用紙受付開始
2/7 (水)	屋外施設3月分抽選申込用紙受付締切
2/11(日祝)	屋外施設3月分抽選受付開始(～19日)
2/23(金祝)	テニスコート3月分一般受付開始
2/24(土)	野球・運動場3月分一般受付開始
2/25(日)	屋外施設3月分電話受付開始

日付	主催	内容
2/4 (日)		バラスポーツ体験会 -知って、エンジョイ! バラスポデー!-
2/8 (木)		特別区職員秋季バドミントン大会【ダブルス】
2/10(土)	【小学校PTA連合会】	ブロック対抗卓球大会
2/11(日祝)		トッパビー大会
2/12(月祝)		中学生スポーツ体験デー
2/15(木)	【足立区友愛クラブ連合会】	輪投げ大会
2/18(日)		あだちレクボッチャ大会
2/23(金祝)	【新体操連盟】	演技発表会
2/24(土)	【中学校PTA連合会】	ブロック対抗バレーボール大会
2/25(日)		車椅子バスケットボール大会

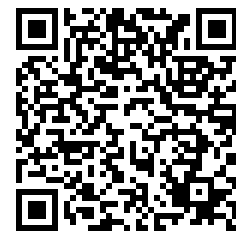
スケジュールは変更となる場合がございます。予めご了承ください。

### ミニ雑学

## 今年はうるう年ですね!



今年の2月は29日あるわけですが、「閏(うるう)年」は4年に1度やってくる...とお思いの方も多いのではないでしょうか!?  
実は、必ずしも4年に1度というわけではないのです。(ちなみに「閏(うるう)」とは、暦において1年の月数や日数が平年よりも多いこと、または1日の秒数が普段の日よりも多いことを表す言葉です。)  
では、そもそも何故1日多い年が必要なのでしょう? -それは季節と暦のズレを解消する為です。  
私たちは今「太陽暦」を使っているのですが、地球が太陽の回りを一回りする約365.24219日を1年にする必要があります。  
この1年の周期がちょうど365日だったら問題ないのですが、365日+約1/4日という端数を無視していると季節と暦がずれてしまう原因に。だから、4年に1度うるう年を設けて、2月に1日(1/4日×4年分)を足して、調節しているのです。  
そして冒頭にお伝えしたように、必ずしも4年に1度ではないというのは、2つのルールが設けられているからで、  
①西暦年号が4で割り切れる年をうるう年とする。②例外として、西暦年号が100で割り切れて、400で割り切れない年は平年とする。  
このルールがある為に、過去「4年に1度」にならなかった年がありました(1900年)!



ミズノ 足立区総合スポーツセンターLINE公式アカウントで最新情報をチェック!

ミズノ「足立総合スポーツセンター」のHPお知らせ欄では、各種お知らせ・ご案内の他、2019年～現在までのハッスルパークデジタル版を掲載しています。QRコードを読み取ってご覧ください!



### 【地下駐車場】

95台+身障者用2台 / 高さ2.2m

※土曜(大会開催時)・日曜・祝日は地上駐車場(48台+身障者用2台)もご利用可能です。

### 【駐車料金】

100円/30分毎 最大1,000円  
◆ 営業時間8:30～21:00(閉鎖時間21:30) ◆

- 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



ADACHI CITY

## 【今月の特集】

令和6年度講座紹介～子ども向け教室～

幼児サッカー・キッズサッカー  
ちびっこ体操・こども体操

その他、体験会のご案内など!



adachi general sports center  
Established in 1979



121 0063 03 3859 8211



# 今月のおすすめピックアップ！ 【令和6年度講座紹介】～子ども向け教室～

※このページ記載の教室に関するお問い合わせは【総合スポーツセンター03-3859-8211】まで

## 幼児サッカー／キッズサッカー 1日体験受付中！

### 金曜日 幼児サッカー

15:00～16:15 【対象】 4歳～就学前の子ども

### 月曜日 キッズサッカー

16:00～17:30 【対象】 小学1・2年生



【定員】 30名  
【場所】 多目的広場  
【持ち物】 運動着、運動靴、タオル、飲み物（フタ付き）など  
【お申込み】 申込期間内にインターネット・電話・窓口にて先着順（次回は2024年2月26日から申し込み開始）  
【講座開始日】 幼児サッカー4月19日／キッズサッカー4月15日  
【その他】 雨天の場合、または晴天でもグランドコンディションの悪い場合は中止。中止の際は分返金。（詳しくはお申込み時にご確認ください）  
その他、詳細はお問い合わせください。



みんな集まれ～！



「ボールがお友達！」常にボールに触れながらいろいろな動作を入れて楽しい時間を過ごします。

ボールに触れることをメインに、サッカーはもちろんスポーツの楽しさを知ってもらうことが目的です。

## ちびっこ体操／こども体操

### 金曜日 ちびっこ体操

15:30～16:30 【対象】 4歳～就学前の子ども

### 金曜日 こども体操

16:40～17:40 【対象】 小学生



【定員】 35名  
【場所】 3F小体育室  
【持ち物】 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物（フタ付き）など  
【お申込み】 申込期間内にインターネット・電話・窓口にて先着順（次回は2024年3月26日から申し込み開始）  
【講座開始日】 ちびっこ体操・こども体操ともに5月10日  
その他、詳細はお問い合わせください。

みんなで一緒に！



マット、とび箱、鉄棒などの基礎を学び、友だちと一緒に社会性・協調性・団体行動を身に付けていきます。

器械体操の基礎を学び、技術の習得・基礎体力・運動神経の向上を目指します。

# 2月4日 パラスポーツ体験会 -知って、エンジョイ！パラスポーター！-

誰でも楽しめるパラスポーツの体験イベント！全8種目のパラスポーツを体験して、思いっきり楽しんじゃおう！



日時 令和6年2月4日（日）10:00～15:30  
場所 総合スポーツセンター  
対象 どなたでもご参加いただけます！（時間内 出入り自由！）  
参加費 無料  
申込方法 当日受付（申込不要）  
持ち物 室内用シューズをお持ちください。



ポッチャ



《体験できるスポーツ》  
サウンドテーブルテニス／卓球バレー／カーレット／ふうせんバレー  
ゴールボール／ポッチャ／車いすバスケットボール／体力測定

詳細は足立区HPをご覧ください<https://www.city.adachi.tokyo.jp/sports/paraspo-adachi.html>  
【お問い合わせ】 足立区生涯学習支援室 スポーツ振興課パラスポーツ推進担当 03-3880-5087

## 毎月開催！スペシャルクライフコート《体験会》のお知らせ

### 2月のパラスポーツ×レクリエーション体験会は、10日・25日です！



- ・10日(第2土曜日)は、14:00～15:30 (ポッチャ・競技用車いすなど)
- ・25日(第4日曜日)は、13:00～14:30 (コーフボールなど)

参加費は無料です。電話・窓口・区の講座予約システムで事前申し込みができ、予約状況により当日参加もOKです。

【お問合せ】 総合スポーツセンター 03-3859-8211

※普段も開放時は無料で遊んで頂けます！

パラスポーツ体験会でポッチャの体験も出来るよ！

## パラスポーツ「ポッチャ」を紹介！

### ポッチャはすべての垣根を超えて、誰でもできるスポーツ

ポッチャという競技は、年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。

障がいによりボールを投げることができなくても、ランプ（勾配具）を使い、自分の意思をランプオペレーターに伝えることができれば参加できます。ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。

総合スポーツセンターではスペシャルクライフコートで遊ぶことができますのでぜひお越しください。

掲載分引用先：一般社団法人 日本ポッチャ協会



占い師： Tumugu.

### 2月の星座占い

#### おひつじ座

気が向いたことに素直に従う！これが大事です。閃いてもすぐ「でもやっぱ〜に止めておこう」と思ってしまう癖がある人は要注意！><

#### おうし座

順調に進む一ヶ月。なにが行動を起こす時は準備してから動き出すのではなく、先に行動しながら考えていく・調整していく方が合っています！>>

#### ふたご座

自分にとって大切なものはすぐ近くにあると気づける時。大事なのは他人の目ではないです。過去の学びも、アップデートが必要などときです。

#### かに座

今月は休息を多めに取ることが大事です。ときに自分の感情に振り回されてしまうこともあるかもしれません。自分を整える時間をとった後は、運も味方してくれます！>>

#### しし座

今月はコツコツ積み重ねることが大切です。ときに自分の感情に振り回されてしまうこともあるかもしれません。自分を整える時間をとった後は、運も味方してくれます！>>

#### おとめ座

「案ずるより産むが易し」です！ただし都合の悪いことをやむやにするのは注意！>< ヨガなどで薦めるグラウンディングがおすすめ！>

#### てんびん座

慎重になりすぎて、ギスギスしてしまうかもしれません。ゆとりや笑顔を忘れていませんか？プレッシャーのあることも、視野を広く周りを見る余裕を持った方が上手いきます！>

#### さそり座

物事には良い面も悪い面も同時に存在します。解釈を選ぶのはあなたの自由です。自分にとって、心が穏やかになる方を見つけてください！>> それから、心配ごととは相談を！>

#### いて座

これまでの自分の価値観や習慣から正解を選ぶとすると、現状維持です。ちょっと面倒だと思うこともやってみる、その積み重ねで叶うことが増えていきます！>>

#### やぎ座

もうゴールは目前なのに足踏みをしている状態に見えます。面倒に思うことから片付けていきましょう！特に過去の出来事を引っ張り出し、くよくよするより、今を見ましょう！>

#### みずがめ座

理想と現実を見た時のちょうど良いバランスの答えが見つかりそうです。それはこれまでの選択肢と違うかもしれませんが、新しい道を選べるのは成長の証です！>

#### うお座

とってもHAPPYな状態なのに、この後悪いことが起こるんじゃないか？周りは大変そうなのに私だけ…なんて不安は勿体ないです！>> 堂々と幸せでいてください！>>