

11月29日(土)・30日(日)Vリーグ開催します!

『足立区よりお知らせ』

Vリーグの迫力を体感!観戦とバレーボール体験が融合した「区民の特別観戦デー」のお知らせ

足立区は、東京ヴェルディ株式会社との連携協定に基づき、東京ヴェルディバレーボール部が所属するV.LEAGUE MEN 東地区の公式戦を足立区総合スポーツセンターで実施します。これに合わせ、トップアスリートの競技を観戦する貴重な機会とバレーボールの体験会を融合した「区民の特別観戦デー」を開催します。

試合日程

令和7年11月29日(土曜日) 東京ヴェルディ VS 埼玉アザレア 14時から試合開始
 令和7年11月30日(日曜日) 東京ヴェルディ VS 埼玉アザレア 13時から試合開始

フチ知識

詳しくは足立区役所HPをご確認ください。

Vリーグとは・・・

1994年に設立された日本のバレーボールリーグです。SVリーグの設立を機に、トップリーグであるSVリーグと、2部リーグであるVリーグに分かれました。

バレーボールの国内トップリーグの歴史

Vリーグの前身である『日本リーグ』(全日本バレーボール選抜男女リーグ)がスタートしたのは1967年のこと。それまでの大会がトーナメント方式だったのに対し、全国の会場を長期にわたって転戦するリーグ戦方式となりました。1991年にサッカーのプロリーグ『Jリーグ』ができたことなどから、プロリーグ化を検討し、その一環として、それまで企業名だけだったチーム名に愛称とロゴマークをつけることになりました。プロリーグ化は見送られましたが、1994年には日本リーグを発展的に解消し、『Vリーグ』がスタートしました。Vリーグも当初は実業団チームのみでしたが、徐々にプロチームも参加し、2018年には参入基準を明確化、V1～V3までの3部制となりました。そして上記のように2024年に新しい形で『SVリーグ』『Vリーグ』がスタートしました。



総合スポーツセンターでバレーボールをするには?

総合スポーツセンターでは団体予約での利用であればバレーボールを行うことが可能です。
 ※個人利用ではできません。(足立区内では東和地域学習センターで第3土曜日18:30~21:00 第4土曜日 15:30~18:00で個人利用が可能です。)

団体予約について

直近8日以降から翌々月の末までで空きがあれば可能です。バレーボールをするには大体育室全面か1/2または小体育室の予約が必要です。空き状況は足立区の施設予約システムからお調べいただく事ができます。初めての方は電話もしくは足立区内22ヶ所の窓口(総合スポーツセンター・地域学習センターなど)にお問い合わせください。

講座トピックス

11月26日受付開始講座案内

一般プログラム

- ・ポニーシェイプ
- ・「体幹ケア」ストレッチボール®A
- ・「体幹ケア」ストレッチボール®B
- ・ひめトレ®骨盤ケア教室
- ・フットセラピービクス
- ・わいわいエアロビクス
- ・ヘルシーエクササイズ

一般プログラム

- ・ヘルシーエクササイズ
- ・楽しくストレッチ体操
- ・やさしいヨガ
- ・月曜ヨガ教室
- ・フィットネス・フラ
- ・卓球教室

シニアプログラム

- ・元気いきいき体操
- ・お気軽体操
- ・トリム体操

親子プログラム

- ・親子トランポリン
- ・ママとベビーのフィットネス

子どもプログラム

- ・ちびっこ体操
- ・こども体操
- ・こどもトランポリン
- ・障がい者ちびっこトランポリン
- ・幼児サッカー
- ・キッズサッカー
- ・千ア&バトン教室A
- ・千ア&バトン教室B
- ・キッズダンス入門編



電話・窓口にて受付できます。詳しくはお問合せ下さい。

施設トピックス

用具点検について講習会を開きました!

10月の休館日に専門の方をお呼びし、正しい器具の使い方・点検の仕方などを教えていただきました。皆様が安全・安心に施設をご利用いただけるように学びました。器具の運び方など参考にしてください。



卓球台の運び方・開き方

- ①卓球台は必ず2人以上で運んでください。
- ②運ぶ際は台をたたんで面を押さないようにお願いします。面を押して運んでしまうと、台が倒れる恐れがある為、危険です。
※写真を参考にしてください。
- ③台を開く際は1人で開かず、2人で両端をもって開くようにお願いします。

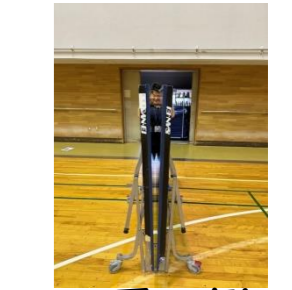


○正しい例 ×悪い例

正しい説明は各台に貼ってありますので参考にしてください。

バレーボールネットを張るときの注意点

- ①バレーボールの支柱は必ず2人以上で運んでください。
- ②支柱を差し込む前に、一時的に床に立てる際は斜めに置かないようにお願いします。(重みで床が傷つく場合があります)
- ③ネットを張る際にクランク操作を行うときは必ずネットに対し並行に立つようにして操作をお願いします。
※写真を参考にしてください。



×悪い例



×悪い例

○正しい例
→はネットの向きです

毎月開催!スペシャルクライフコート<<体験会>>のお知らせ

11月のパラスポーツ×レクリエーション体験会は、**2日、16日、23日**です!



- ・2日(第1日曜日)、13:00~14:30 (ポッチャ×競技用車いすなど)
- ・16日(第3日曜日)、13:00~14:30 (コーフボールなど)
- ・26日(第4日曜日)、13:00~14:30 (ポッチャ×競技用車いすなど)

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

豆知識

バレーボールの誕生

バレーボールは1895年、William G. Morgan (ウィリアム・モルガン) 氏の考案により、アメリカで誕生しました。テニスからヒントをもらい、バスケットのようにぶつかり合いのない、また老若男女問わず大勢の人でできるスポーツとしてバレーボールが生まれました。

11月スケジュール / Monthly Schedule

日付	内容
11/10(月)	休館日
11/8(土)	無料公開日

日付	内容
11/1(土)	屋内施設1月分一般受付開始
11/1(土)	屋外施設12月分抽選申込用紙受付開始
11/7(金)	屋外施設12月分抽選申込用紙受付締切
11/11(火)	屋外施設12月分当選者受付開始(～19日)
11/23(日祝)	テニスコート12月分一般受付開始
11/24(月祝)	野球・運動場12月分一般受付開始
11/25(火)	屋外施設12月分電話受付開始

日付	主催	内容
11/1(土)	【中体連】	足立区中学校秋季卓球大会
11/2(日)	【ビーチボールバレー連盟】	第78回区民スポーツ大会
11/3(月祝)	【バレーボール連盟】	三区親善足立大会
11/9(日)	【卓球連盟】	秋季リーグ戦(女子)
11/13(木)		チャレンジ杯
11/16(日)	【剣道連盟】	第5回ジュニア育成少年少女剣道大会
11/22(土)		東京都女子フットサルリーグin足立
11/23(日祝)	【トランポリン協会】	第78回足立区民スポーツ大会 トランポリン競技会
11/24(月祝)		足立区小学校ミニバスケットボール大会
11/27(木)		足立区中学校特別支援学級連合球技大会
11/29(土)～30(日)		Vリーグ

※体育館使用大会のみ掲載

ハッスルパーク

2025年11月

子どもから大人までみんなが利用できる場所

令和6年度ハッスルパークバックナンバー

今までのハッスルパークも
1階受付・公衆電話横にあります



ミスノ「足立区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！



ミスノ 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！



【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・北綾瀬行き 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

ミニミニ紙

総合スポーツセンター



adachi general sports center
Established in 1979
121 0063 03 3859 8211
FREE