

世田谷区スポーツ振興財団共催事業



コロナに負けない身体づくり 2022



～感染対策しながら、みんなで身体を動かそう～

2021 年度に始まった総合運動場でのスポーツ教室は 2022 年度も開催します！

世田谷区スポーツ振興財団との共催で、今年度も総合運動場の施設をお借りして、つながりラボがスポーツ教室を開きます。今年もコロナに気をつけながら、皆さんと楽しくからだを動かして、固まった筋肉をほぐしましょう。

今年も感染対策のために定員は 10 名程度とさせていただきますが、感染状況によって、調整させていただきますことをごさいますのでご了承ください。

講師 日本大学スポーツ科学部 准教授 近藤 克之先生

アダプテッド・スポーツ専門 パラリンピック東京 2020 大会では解説ご担当  
日本大学の学生さんがボランティアで皆さんと一緒に活動します。



講師 (株)日本体操研究所 平岡 亮一先生

\*先生の YouTube 動画 ひらおか体操ちゃんねるがアップされています  
ゆっくりとした動きから始めて、無理ないペースで身体を動かしてみましよう。



★参加費は各回 1000 円

★持ち物（各回共通） 水分を補給するための飲み物、汗拭きタオル  
運動しやすい服装・靴でお越しくください。（体育館のときは上履き）

★場所 総合運動場体育館  
総合運動場 陸上競技場 2 階 ウォームアップ場  
大蔵第二運動場体育館

★時間 いずれも午前 10 時 ～ 午前 11 時 30 分

9 月 24 日	近藤先生	総合運動場体育館
10 月 15 日	近藤先生	陸上競技場内ウォーミングアップ場
11 月 12 日	伊東先生	陸上競技場内ウォーミングアップ場
12 月 24 日	近藤先生	大蔵第二運動場体育館
23 年 1 月 7 日	平岡先生	総合運動場体育館
2 月 25 日	近藤先生	大蔵第二運動場体育館

スポーツ教室に初めて参加される方は別紙申込書を 03-3439-0773 までファックスするか、[labo201706@gmail.com](mailto:labo201706@gmail.com) までメール添付でお送りください。

もしくは別紙申込書内容を 080-7822-1745 まで電話にてご連絡ください。

昨年も参加された方は上記のメールアドレスにスポーツ教室に参加希望と書いてご連絡ください。

## 世田谷区総合運動場へのアクセス



ウォーミングアップ場は陸上競技場玄関  
入って右側のエレベーターで2階に上がる

■ 区立総合運動場バス停

■ 大蔵第二運動場バス停

総合運動場内に駐車場もあります

愛の手帳保持者は無料

区立総合運動場へは

二子玉川駅からは

玉 31 成城学園前駅行 もしくは 玉 32 美術館行 区立総合運動場 または大蔵第二運動場で下車

成城学園前駅からは 2 番のりば（住友不動産販売の前）

玉 31 二子玉川駅行 に乗り 区立総合運動場 または 大蔵第二運動場で下車

もしくは 等 1 2 等々力操車場行に乗り 成育医療研究センター前 下車 徒歩 5 分

1 番のりば（モスバーガー前） 渋 2 4 渋谷駅行に乗り 成育医療研究センター前下車徒歩 5 分

### 感染対策について

会場はいずれも広いスペースの体育館、もしくは半屋外のウォーミングアップ場です。

総合運動場内において運動しているときをのぞいて、なるべくマスクの着用をお願いしています。

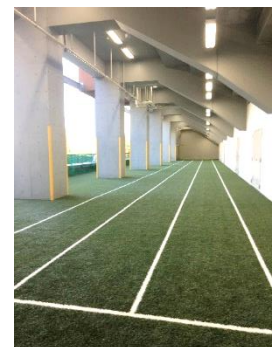
またプログラムの間も参加者同士の間隔をあげ、手指のアルコール消毒などの感染対策をいたしますのでご協力お願いいたします。



総合運動場体育館



大蔵第二運動場体育館



陸上競技場内 2階  
ウォーミングアップ場