



# スポルテ目黒

<http://www.sporte-meguro.com>

## 2013年4月から変更する活動種目があります！！

- 4月1日(月)から月曜日午後の「ミニテニス」の開始時間が変わります  
会場:碑文谷体育館 時間:15:00~16:00⇒**14:10~16:00**
- 4月13日(土)から鷹番小学校「ジャンプロープ」が「子どもかけっこ教室」に変わります  
会場:鷹番小学校体育館 **対象:小学生のみ** 時間:9:30~11:30
- 4月15日(月)から「フラダンス」の参加を**会員のみ、定員40名(先着順)**に変わります  
※参加者の方々の安全(健康面)を考慮して、4月15日より変更させていただきます。  
会場:碑文谷体育館 3階会議室 **対象:高校生以上** 時間:14:20~15:!
- 4月15日(月)から「ヒップホップダンス」の**対象を「小学生以上」に変更**します。  
※年代・体力差において安全面を考慮し、4月15日より変更させていただきます。  
会場:碑文谷体育館 3階会議室 **対象:小学生以上** 時間16:00~17:30



### ☆「護身空手」 浅海継記先生へのインタビュー

五本木小学校体育館 木曜日 18:30~20:30 小学生以上

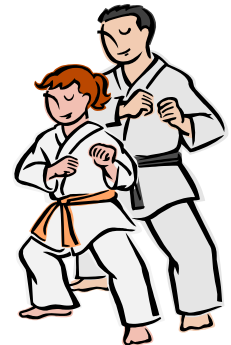
#### Q1 スポルテ目黒についてどう思いますか？

⇒スポルテ目黒は「いつでも だれでも」気楽に色々な種目に参加できる  
ところがいいですね。

#### Q2 いつもはどのようなところで指導されていますか？

⇒油面住区センターや油面小学校です。

#### Q3 参加者について

⇒ほとんどの方が1、2回の稽古で受身をマスターされたように、皆さま大変  
熱心ですね。しかも楽しそうに参加されているのが、とてもうれしいですね。

#### Q4 今後どのように活動したいですか？

⇒「自分の身は自分で守る」というのが、護身空手の趣旨です。私は技の指導時に、こうすれば  
女性や子どもがもっと楽に技を使えるのではないかと、技を進化させることをいつも心がけて  
います。今後は宿題を出して、参加される方がただ来て稽古するだけでなく家で復習してきて  
いただき早くマスターされることを期待しながら活動していきたいと思います。

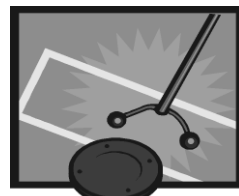
### 「NPO法人スポルテ目黒は25年度からも碑文谷体育館の指定管理者に」

- ◆ NPO法人スポルテ目黒は、平成20年4月より碑文谷体育館・野球場・庭球場の指定管理者  
として管理運営を行って参りましたが、平成25年4月からも同様に選定されました。
- ◆ 区民の方がスポーツを楽しめる機会として健康や体力の維持向上にも役立ち、楽しく過ごし  
ていただける施設づくりをしていきます。

## 「シャッフルボード」

～ニュースポーツの指導者 松岡典子さんに「シャッフルボード」を紹介していただきました～  
碑文谷体育館 第2・4土曜日 13:00～15:45

ニュースポーツのシャッフルボードをご存知ですか？  
白い長い敷物の上の数字の書かれている枠の中に、ディスク(円盤)を  
キュー(棒)で押出して、ディスクの止まった位置の点数を競うスポーツ  
です。特に体力もいらぬし、怪我や危険も少ないので年齢に関係なく  
楽しむことができます。元々は船上でのゲームとして考案されたと言われています。



- ◎点数の所にディスクを入れるにはどう身体を使えばいいのか？
- ◎マイナスの点数の所にある自分のディスクを排出するにはどうすればいいのか？
- ◎相手のディスクを得点枠からぶっつけて追い出し、自分のディスクを得点枠に入れるにはどうしたらいいのか？

### ★お願い★

活動の参加時に会員証の提示をお願いしています。会員証をお持ち下さい。

### ★募 集★

クラブの運営やイベント等でお手伝いいただける方を募集しています。  
短時間でもイベントのみ(11月予定)でも結構ですので、碑文谷体育館2階  
受付(月曜日9:00～16:00・土曜日13:00～16:00/休日除く)または、  
スポルテ目黒事務局へ電話・メール・FAXでご連絡ください。

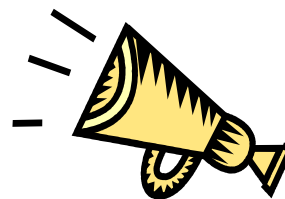
### ★お知らせ★

◎スナッグゴルフ……4月1日はお休みです。(5月4日(祝日)・6月22日もお休み)

◎鷹番小学校体育館「子どもかけっこ教室」4月の活動日<ジャンプロープから種目変更>  
4月13日(土)・20日(土)・27日(土) 9:30～11:30 < 4月6日はお休み>

◎4月からの変更事項の詳細は**表面**をご覧ください。

- ①ミニテニスの時間変更
- ②鷹番小学校体育館ジャンプロープ活動種目の変更
- ③フラダンスの対象者と人数の変更
- ④ヒップホップダンスの対象年齢変更



◎4月29日(月)～5月6日(月)の祝日は下記会場の活動がすべてお休みになります。

4月29日(月・昭和の日)…… 碑文谷体育館・野球場・庭球場

5月 6日(月・振替休日)…… 碑文谷体育館・野球場・庭球場

5月 4日(土・みどりの日)…… 碑文谷体育館  
五本木小学校屋内プール  
鷹番小学校 体育館

◎6月23日 東京都議会議員選挙による変更

碑文谷体育館 6月22日(土)の活動はすべてお休みです。

6月24日(月)の太極拳・親子リトミック・音楽体操は3階会議室で行います。

〃 10:15～11:15ミニテニスはお休みです。

【お問合せ】 NPO法人スポルテ目黒 〒152-0003 目黒区碑文谷6-12-43 碑文谷体育館内  
電話&fax 03-5768-0064  
月曜日 9:00～16:00 土曜日 13:00～16:00 (祝休日を除く)  
e-mail: info@sporte-meguro.com