

### 谷本歩実 (五輪金メダリスト) 柔道クリニック



アテネ・北京オリンピック  
金メダリストの谷本歩実  
さんによる柔道体験教室を  
開催します。

日時 8月9日(月) 午後  
1時30分～4時  
場所 秋川体育館柔道場  
対象 市内の小学校4年  
生から中学生までの柔道  
初心者

定員 40人(抽選)  
費用 無料  
申込み方法 7月23日(金)  
までに氏名(ふりがな)、  
学年、電話番号を記入し、  
ファックスか電子メール  
で申し込んでください。

持ち物 柔道着(柔道着  
はレンタル可能)  
谷本選手プロフィール  
1981年8月4日生ま  
れ(27歳)、愛知県安城  
市出身の柔道家(コマツ  
所属)。五輪2大会(04  
アテネ、08北京)連続で  
金メダル(女子63キロ級  
級)を獲得。現在モロン  
ドン大会に向けて、練習  
を重ね3大会連続金メダ  
ルを狙う。

主催など あきる野総合  
スポーツクラブASPort  
rt(アスポルト)が主  
催し、体育課が協力して  
います。

あきる野総合スポーツク  
ラブASPortとは  
いろいろなスポーツを子  
どもから大人まで、身近  
な場所でスポーツに親し  
めるよう、地域の方々が  
主体となり、今年2月に  
立ち上がった総合スポー  
ツクラブです。国の「ス  
ポーツ振興基本計画」の  
中で、団体による自主運  
営と受益者負担を基本に  
生涯スポーツ社会の実現

### 7月20日(火) 市民プールの 「屋外プール」が オープン!

夏だ!  
浮き輪をもって  
プールへ行こう!



期間 7月20日(火)～8月  
31日(火)(荒天の場合は休  
場)  
時間 午前10時～午後6  
時  
使用料(1時間)  
大人:100円  
市内の65歳以上:50円  
(申請必要)  
子ども(中学生以下):  
50円  
両替はご遠慮ください。  
その他  
更衣ロッカーは、10円硬

表1 ASport(アスポルト)の事業(コース)紹介

コース名	曜日	時間	会場	対象
走り方クラブ	金	午後5時30分～7時	東秋留小学校	小学校4年生～中学生
親子フットサルパーク	木	午後7時15分～9時	秋川体育館	親子 大人だけでも可
キッズサッカーパーク	木	午後6時15分～6時45分	秋川体育館	年少～ 小学校2年生
体操クラブ	金	午後5時～6時30分	東秋留小学校	年少～ 小学校4年生
キッズ体操クラブ	水	午前9時30分～11時	秋川体育館	未就園児 (2～3歳)
にこにこ広場 (ピラティス・リズム体操)	金	午前9時15分～11時	秋川体育館	大人

野総合スポーツクラブA  
SPort事務局(595・5190、  
akiruno-sports@  
watch.ocn.ne.jp)

このほかに、自主サークル部門(ゴスペルや大人のサッカーなど)もあり  
ます。各活動には年会費と1回にかかる費用が必要です。

### 市民プール

問合せ  
550・1711

### 挑戦! バタフライ

日時 7月22日・29日の  
木曜日 正午～午後1時  
内容 講師がその場で泳  
ぎをエックしてアドバ  
イスします。  
対象 バタフライを泳い  
でみたい方  
費用 施設使用料

### 秋川体育館

申込み・問合せ  
559・1163

ウエイトトレーニングや  
エクササイズをしませんか。  
自転車やランニングマシ  
ンなどで脂肪を減少させ  
たり、心肺機能を高める器  
具(9台)や上半身(腕や胸  
など)、下半身(太ももな  
ど)の筋力アップやシェイ  
プアップに役立つウエイト  
機器(8台)があります。  
ビギナー講習  
第2トレーニング室を利  
用する方は受講が必要で  
す

### 総合スポーツ祭

第8回  
あきる野市民水泳大会  
(旧フェスティバル)  
参加者募集

飛び込みをしない記録会形  
式です。  
日時 9月4日(土) 午前  
10時30分(選手受付は9  
時から)  
場所 五日市ファイナ  
ラザ

種目 表のとおり  
対象 市内在住・在勤・  
在学のいずれかに該当す  
る小学校1年生以上で、  
25歳以上の泳力がある方  
その他  
プログラムは、当日会場  
で渡します。  
競技は記録会形式で実施  
します。  
参加種目は一人2種目ま  
で(リレーは除く)です。  
スタート時の飛び込みは  
禁止とし、コース内(プ  
ール内)からのスタート

表2 市民水泳大会競技種目

種目	対象者
自由形	25m 小学生、中学生、一般(高校生以上)
	50m 中学生、一般(高校生以上)
	100m 中学生、一般(高校生以上)
平泳ぎ	25m 小学生、中学生、一般(高校生以上)
	50m 中学生、一般(高校生以上)
	100m 中学生、一般(高校生以上)
バタフライ	25m 小学生、中学生、一般(高校生以上)
背泳ぎ	25m 小学生、中学生、一般(高校生以上)
リレー	25m x 4人 小学生以上(男女混合可)

(実技あり)  
日時 7月18日・25日の日曜日  
午後2時30分、3時30  
分  
7月23日(金) 午前10時  
8月4日(水) 午後6時30  
分、7時30分  
8月13日(金) 午後2時30  
分  
定員 各回7人  
申込み方法 電話か窓口  
で予約してください。  
対象 高校生以上の方  
費用 施設使用料  
持ち物など 運動のでき  
る服装で室内用運動靴を  
お持ちください。

エクササイズ講習  
ビギナー講習を終了して  
いる方で、希望する方は受  
講することができます。運  
動のできる服装で室内用運  
動靴をお持ちください。  
日時 7月23日(金) 午前11時  
8月13日(金) 午後3時30  
分  
対象 ビギナー講習修了  
者  
費用 施設使用料  
その他 予約の必要はあ  
りません。バランススポ  
ールなどを使用したリ、ス  
トレッチ体操なども行い  
ます。

### 親子のびのび開放

親子で一緒に、広い体育  
室で体を動かして遊びませ  
んか。  
日時 7月26日、8月2  
日・9日の月曜日 午前  
9時～11時  
7月26日、8月9日は指  
導員が活動をサポートし  
ます。  
対象 市内在住・在勤の  
保護者とその子ども(小  
学生未満)  
費用 無料  
持ち物 室内用運動靴  
受付 当日、窓口で行い  
ます。

### 五日市ファイナ ラザ

問合せ  
596・5611

コリオスパイラル  
イギリス生まれのコリオ  
スパイラルついに日本上陸  
!あきる野市に初登場!  
1か月に1回限定のプロ  
グラムです。音楽に合わせ  
て流れるように体を動かし、  
筋肉、バランス能力、柔軟  
性を高めるボディワーク。  
日常生活でストレスを感じ  
やすい肩と腰回りの強化と  
ストレッチを兼ね、誰でも  
手軽に簡単に受講すること  
ができるプログラムとなり  
ます。  
日時 7月22日(木)、8月  
24日(火)、9月13日(月)  
午前10時～11時  
対象 18歳以上  
定員 30人  
持ち物など ジャージな  
ど運動に適した服装  
費用 無料  
申込み方法 当日受付ま  
す。