



「する」「みる」「支える」スポーツ

ひろば

令和7年(2025年)3月31日 第80号

発行／(公財)大田区スポーツ協会
発行人／代表理事 上代 圭子 編集／(公財)大田区スポーツ協会総務部
〒144-0051
東京都大田区西蒲田3丁目19-4 大田区西蒲田三丁目複合施設 3階
電話：(03)5748-5400 FAX：(03)6410-6955

(公財)大田区スポーツ協会ホームページ

<https://www.sportsota.or.jp>

E-mail：info@sports-ota.or.jp 公式X(旧Twitter)：sportsota

特集1

第41回 大田区 区民スポーツまつり



特集2

パフォーマンスを 向上させる 集中力

講師 田中誠忠氏



主な記事

特集1 大田区区民スポーツまつり	p2
特集2 指導者講習会	p4
加盟団体周年記念	p6
顕彰	p9
インフォメーション	p11
新年懇親会の開催	p13

公式X(旧Twitter) 公式ホームページ



公益財団法人
大田区スポーツ協会



令和6年度第41回大田区区民スポーツまつり

「ケンブリッジ飛鳥選手と一緒に走ろう!かけっこスピードアップ教室」



10月14日(月・祝)スポーツの日に、第41回区民スポーツまつりを開催しました。別日に行われた地域会場イベントやウォーキングイベントを含め、区内の45会場で63のプログラムが実施されました。10月14日当日は晴天で、気温も18~25℃と、スポーツの秋にふさわしい運動日和の1日となりました。今回は天候に恵まれたこともあり、前回よりも会場数とプログラム数がともに増加しました。各会場の参加人数が増加したことで、全体の参加人数も大幅に増えました。来場者数は14,031人、従事者数は2,075人で、全体の参加者数は16,106人となりました。令和7年度の区民スポーツまつりは10月13日(月・祝)、大田区総合体育館をメイン会場に実施を予定しています。

会場の様子

メイン会場の大森スポーツセンターでは、「ケンブリッジ飛鳥選手と一緒に走ろう!かけっこスピードアップ教室」が行われました。今回はリオデジャネイロオリンピック陸上4×100mリレー銀メダリストのケンブリッジ飛鳥選手を招き、インタビューとかけっこ教室の指導をしていただきました。教室では、ケンブリッジ選手が子どもたちと一緒に走り、爆発的な瞬発力と加速力で会場を沸かせていました。子どもたちにとっては、オリンピックのメダリストと一緒に走ることができる貴重な体験となりました。

他にも「ボルダリング体験会」や「初心者空手道体験教室」、「バトンを作って♪みんなでバントワーリング」など、多くの子どもたちが様々なスポーツを楽しんでいました。



「ケンブリッジ飛鳥選手と一緒に走ろう!かけっこスピードアップ教室」



「ボルダリング体験会」



「初心者空手道体験教室」



「バトンを作って♪みんなでバントワーリング」

大森地区

平和島公園で行われた「大田区少年少女ソフトボールまつり」では、スピードガンコンテストやストラックアウトなど、遊びの要素を取り入れた体験を楽しむ様子が見られました。

平和の森公園では「ジュニアアーチェリー体験会」が実施されました。午前中で定員が埋まるほど好評で、子どもたちが指導を受けながら、風船を目掛けて矢を放っていました。



「大田区少年少女ソフトボールまつり」



「ジュニアアーチェリー体験会」

調布地区

嶺町文化センターで行われた「あつまれ! 体力測定・体組成測定・健康相談」では、体力測定や、筋肉量や体脂肪などの体組成測定を実施し、参加者が自分の健康について考えるきっかけとなりました。

東調布公園では「グラウンド・ゴルフ体験教室」が行われ、こどもから高齢の方まで、幅広い世代の方がグラウンド・ゴルフに親しんでいました。



「あつまれ! 体力測定・体組成測定・健康相談」



「グラウンド・ゴルフ体験教室」

ウォーキングイベント 

10月27日(日)には、ウォーキングイベントを実施しました。当日は晴天で、平均気温20.7℃とウォーキング日和でした。本蒲田公園からスタートし、旧呑川緑地公園、大森東避難橋、京和橋を經由して、東京港野鳥公園がゴールの、およそ7kmのコースでした。大人からこどもまで幅広い世代の方が参加し、区内の景観を眺めながらウォーキングを楽しむ方々で賑わいました。



東京港野鳥公園

蒲田地区

下丸子の区民プラザでは、「卓球を楽しむ会」と「誰でも踊れる楽しいダンスパーティー」が実施されました。卓球の参加者は初心者の方も多く、指導用の台で丁寧な指導を受けながらラリーを楽しんでいました。ダンスは講習会の部と実践の部に分かれており、どなたでも楽しめるプログラムとなっていました。

多摩川ガス橋緑地では、「こども乗馬教室」が行われ、普段なかなか体験できない乗馬を通じて、こどもたちの笑顔がたくさん見られました。



「卓球を楽しむ会」



「こども乗馬教室」



「誰でも踊れる楽しいダンスパーティー」

荏谷・羽田地区

コミュニティセンター羽田旭では「チームライフル射撃体験」が実施されました。親子での参加が多く、一緒にレクチャーを受けて射撃を楽しんでいました。

羽田地域推進センターでは「民踊指導」が実施されました。ご高齢の方や女性の参加が多く、音楽に合わせて楽しく踊る姿が印象的でした。



「チームライフル射撃体験」



「民踊指導」

☆☆☆☆☆☆ 首都劇場のスターになれ ☆☆☆☆☆☆☆☆☆

- 1部 東海大学 武蔵大学 日本体育大学 帝京大学 桜美林大学 筑波大学
- 2部 獨協大学 日本ウェルネススポーツ大学 明治学院大学 大東文化大学
- 東京経済大学 玉川大学 城西大学 明星大学 足利大学 成城大学



首都大学野球連盟

〒151-0063 東京都渋谷区富ヶ谷 1-36-6 齋藤ビル4F

TEL. 03-6804-9860 E-Mail syutodai@syuto-bbl.com

パフォーマンスを向上させる**集中力**

株式会社アイディアヒューマンサポートサービス
全心連公認上級プロフェッショナル心理カウンセラー
(一社)日本メンタルトレーナー協会公認メンタルトレーナー
田中誠忠



☀️自分にとっての集中力を知る

集中力を上げるためには、まず「自分が集中している状態」を深く理解する必要があります。例えば、集中しているときは「視界がクリアになっている」「迷いなく思い切りいける気持ち」「余計な力が抜けている」「雑念がない」などです。指導者としては、選手に「集中しているときは、どんな状態？」と質問をしていくことで自覚を促していきます。

また選手自身に、集中しているとき、集中が落ちているときの「思考」「行動」「身体の状態」の違いをノートに書いてもらうことも選手の自己理解につながります。どんな状態になりたいのか、自己理解が深まることで、集中力アップにつながります。



自分が集中しているとき
集中が落ちているとき

ノートに書く

「思考」「行動」「身体の状態」

自己理解

集中力UP

☀️集中力を上げる

●目標には「結果目標」と「行動目標」がある

選手たちに目標は何かと聞くと、「試合に勝つ」「自分が点を取る」などの「結果目標」をイメージしやすいかもしれませんが、スポーツには相手や審判もいます。環境要因もあり、自分だけの力では結果を出せないこともあります。そうしたときに「絶対に勝つ!」といった結果への思いだけではなく、具体的な行動目標が集中力を高めるためには欠かせません。「絶対に勝つ!」そのために、例えば「最後まで足を動かす」「相手の動きを注意深く見る」「強く踏み込む」などの、具体的に何をやるのかという「行動目標」を決めておくことで、何に集中するかが明確になります。何に集中するかを明確にしておくことで、選手の集中力が上がります。つまり「集中している」とは「考えること＝思考」と「自分がやること＝行動」が明確になっている状態です。

結果目標

絶対勝つ

行動目標

最後まで足を動かす
相手の動きを注意深く見る

重要

何に集中するか

自分がやることを
決めておくが大切

●集中スイッチをつくる

選手自身が集中している状態を理解し、「やること」と「考えること」を明確にすることができたら、その状態に入るスイッチをつくります。例えば、

▶プレーに入る前に「フー」と息を吐き脱力をし、今からやるプレーのポイントだけをイメージする。

▶軽くジャンプして、具体的な身体のアクションをイメージする(強く踏み込む、腕を大きく振るなど)

こうした集中スイッチをつくることで、ここ一番の集中力を高めることができます。

指導者のみなさんがメンタルトレーニングを学び、メンタルトレーナーとしてかわかることで、選手のパフォーマンスを向上させることができます。ぜひみなさんもメンタルトレーニングを活用してみませんか。



私達馬主は、特別区競馬組合が主催する大井競馬の一員として23区の財政に協力しています。



一般社団法人 東京都馬主会

〒140-0012 東京都品川区勝島2-1-2

TEL 03-3761-2779 FAX 03-3761-0565

野球の楽しさを子どもたちへ



大田平和島スクール
平和島公園（毎週水曜日）

大田萩中スクール
萩中公園（毎週金曜日）

ジャイアンツアカデミー

株式会社読売巨人軍 野球振興部 アカデミー事務局
〒100-8151 千代田区大手町1-7-1 読売新聞ビル26階 TEL: 03-3246-2662

<https://www.giants.jp/column/academy/top/>

写真提供：オールスポーツコミュニティ

加盟団体周年記念

創立80周年を迎えて

大田区卓球連盟 会長 小西 誠

大田区卓球連盟は、1945(昭和20)年戦後の混乱の中、創立致しました。以来、令和7年度、80周年を迎える事となりました。これもひとえに、卓球連盟発展の為に尽力頂いた歴代の諸先輩方の努力の賜物であります。昨年度は、都民大会に於いて、女子チームが2年連続優勝、男子チームが3位入賞。城南六区親善卓球大会は4年連続優勝を果たしました。卓球は競い合うだけでなく、おこさまから高齢者まで幅広く楽しめる、生涯スポーツとして最適です。卓球のラケットを握った事のない人は少ないと思いますので、より多くの皆様に卓球を楽しんでいただきたいと考えております。大田区卓球連盟は、1年に1度10日間程度、指導普及部の卓球教室を開催しておりますので是非ご参加下さい。大田区卓球連盟の加盟選手並びに関係各位の皆様のご活躍を心より応援しています。今後も卓球連盟役員一同、卓球の普及発展に寄与して参ります。宜しくお願い申し上げます。



「大田区相撲連盟設立70周年感謝の気持ち」

大田区相撲連盟 副理事長 中谷 健

この度、大田区相撲連盟は、お陰様で設立70周年を迎えることができました。これもひとえに、日頃から地域の皆様方の支えと、また先人方の努力の賜物にほかならず、心より御礼申し上げます。『相撲』は我が国の長い歴史に育まれ、現代においても人々に大変親しまれている国技であります。

当連盟は、そのような相撲をこの大田区で地域に根差して広め、そのすばらしさを多くの方に体験していただこうと、昭和29年(1954年)に設立され、活動を続けてまいりました。年齢層は幼児から一般成人までおり、毎年、春と秋には大田区スポーツ協会のご支援のもと、大田区相撲大会を開催し、年々参加者が増加しております。特に最近では女性の登録者が増え、今年は区内外の一般女性を対象とした『第一回なでしこ相撲大会』を開催し、大いに盛り上がりました。地方から参加した方も含め、皆さんから大変喜んでいただきました。

従来相撲のイメージとしては、大相撲の影響もあって、体の大きな男性が裸で行う伝統的な『the相撲』という印象が強かったと思いますが、今や、アマチュア相撲においては老若男女問わず『スポーツ相撲』へと変貌しつつあります。この『スポーツ相撲』は世界的にも広まり、毎年、男女の世界選手権大会も開かれております。

そのような状況の中、大田区相撲大会においても、会場となっている平和島公園相撲場のキャバが選手や観客で溢れかえり、こどもの部と一般成年の部で時間帯をずらして開催しているほどで、たいへん盛り上がりました。

相撲は、こどもたちや若者だけではなく、先述したように老若男女誰でも楽しめるスポーツであり、シコやすり足などの基礎運動、そして相撲の基本の型を取り入れた相撲体操も考案され、競技だけでなく、健康促進の面でも大いに注目を集めています。加えて、日本の伝統的な武道の一種として特に「礼」を重んじていることも大切な特徴です。

このようないろいろな側面を持つ相撲を通じて、厳しい稽古による心身の鍛錬、仲間や指導者、他の保護者らとの交流による社会性の向上、我が国の伝統文化に対する理解など様々な角度から、こどもも大人も指導者も皆が人間的に成長できるよう、日々取り組んでおります。今後の目標としては、更に多くの方々に相撲のすばらしさを知っていただくため、広報活動も積極的に行い、より身近に誰でも気軽に道場にいらしていただけるよう、幅広く充実した活動を行うよう努めてまいります。

このように、当連盟では、単に相撲が強くなること、相手に勝つことだけではなく、こどもたちの健全育成、関係者みなの人格的成長をモットーに活動を行っておりますが、日々の稽古や春秋の大会においてその趣旨を全うするには、平和島の相撲場はいささか手狭になっております。怪我の防止等の意味からも、その拡張は喫緊の課題であり、私どもの切実な願望であります。その実現に向け、この場をお借りしまして、皆さまのご理解とご協力を心よりお願い申し上げます。



加盟団体周年記念

大田区硬式野球連盟の50周年を迎えて

大田区硬式野球連盟 事務局長 山根 弘行

大田区硬式野球連盟は、前会長の長島 守明氏を会長に昭和50年4月に設立し、今年で50周年を迎えました。この大きな節目を迎えることができましたことは、皆様のご厚情によるものと感謝申し上げます。創立以来の50年間を振り返ってみますと、台風でグラウンドが水没してしまうなど、幾多の困難がございました。

当連盟は、大田水門ボーイズ（公益財団法人日本少年野球連盟所属）・大田リーグ野球協会（一般財団法人日本リトルシニア中学硬式野球協会所属）・羽田アンビシャス（一般財団法人日本ポニーベースボール協会）の3チーム・3団体にて構成されております。現在、所属しています選手は中学生がメインで、約300名になります。これまで多くの選手が巣立って行き、高校野球・大学野球・社会人野球・プロ野球で活躍する選手を輩出しています。

主な活動場所は、多摩川緑地大師橋緑地球場・多摩川ガス橋緑地球場・大田スタジアムです。東京都内で硬式野球場の確保はなかなか難しい状況です。そんな中、大田区・大田区スポーツ協会の皆様にはご理解とご支援をいただきまして厚く御礼申し上げます。昨今の少子化で野球人口も減りつつある傾向ではありますが、この先60周年・70周年を迎えられますよう連盟の繁栄と、選手達のためにこれからも努力してまいります。



大田区合気道連盟創立40周年記念の喜び

大田区合気道連盟 会長 尾崎 响

大田区合気道連盟は、青少年の健全育成と大田区民の体力づくりに貢献する事を目的として、昭和60年に設立されました。現在、合気道八起会、仲池合気道同好会、大田区合気道会の三団体で活動しています。

合気道は、開祖植芝盛平翁が日本に古くから伝わる伝統武道の奥義を極め、厳しい精神的な修行を納められて創始された現代武道であります。合気道は、相手と共に修行し、人間的にも技術的にも互いに高見を目指す武道です。よって試合を行いません。こどもから高齢者まで、誰にでも無理なく出来る武道、それが合気道です。

毎年、春・秋の区民スポーツ大会で「大田区合気道連盟演武大会」を開催するほか、スポーツの日の「親と子の楽しい合気道教室」を実施しています。また、5月末に開催される「全日本合気道演武大会」、秋に行われる「東京都合気道連盟合気道大会」などにも出場しています。

40周年を契機として、一人でも多くの人に楽しい合気道を理解していただくと共に、微力ではありますが、大田区スポーツ協会の発展のために努力して参りたいと考えています。



休日当番接骨院

休日にケガをしたら

☎ 090-3542-3896

受付時間

午前9時～午後5時

お電話代は
かかりません



公益社団法人

東京都柔道整復師会 大田支部

ミズノ・ゼット・S.S.K

野球・ソフト・バレー・バスケのユニホーム

チーム特別価格販売中

スポーツのことなら

白銀スポーツ

大田区中央 8-29-7

電話 (3754) 8679

加盟団体周年記念

大田区アーチェリー協会創立40周年を迎えて

大田区アーチェリー協会 副会長 星野 芳輝

昭和60年に発足した当アーチェリー協会は、40年を迎えることができました。協会設立当時の信念でもある、各々切磋琢磨し、技術向上をめざし、実力を競い合うというスタイルを脈々と受け継ぎ、変わることなく現在に至っております。アーチェリーに対するスタンスは、それぞれ違いますが、生涯スポーツとして楽しむことを第一と考え、協会員は日々練習に励んでいます。これからもより一層の充実した活動を続けるために協会として、下記の課題に取り組んでいきます。

- 1 初心者に対して常に扉を開き、年齢・性別・体格・体力に関係なく楽しめるスポーツであることを理解・普及していく。
- 2 これからの高齢化社会であっても生涯スポーツとして、いつまでも楽しく続けていけるように指導のあり方を工夫していく。
- 3 会員相互の交流を通して会員同士の意識の向上を図り、明るく楽しく活動できる協会として、さらなる努力を惜しまない。



大田区なぎなた連盟創立40周年を迎えて

大田区なぎなた連盟 理事長 早出 順子

この度、大田区なぎなた連盟は創立40周年という記念すべき年を迎えることとなりました。昭和60年9月の創立と同時に大田区社会教育関係団体に登録、大田区体育協会、東京都なぎなた連盟にも加盟して順調にスタートをきりました。しかし残念ながら、現在創立当時の役員、会員は誰も不在籍しておらず、40年という長い歴史を感じております。

なぎなたは幼少期のこどもたちから高齢者まで広く愛好されております。稽古を通して相手を思いやり敬う心が自然に養われます。なぎなたは決して古くさいものではありません。日々の稽古では新しい喜びがあり、わくわく感があります。

コロナ禍で一時会員は減りましたが、昨年より新しいメンバーも加わり、会員一同一丸となって努力を重ね稽古に励んでおります。仲間との絆を大切に次なる50周年に向けて邁進していく所存でございます。変わらぬご指導の程宜しくお願い申し上げます。



つたえたい、大切なこと
くらの友

互助会会員募集中

月々1,000円からご加入できます

— 冠婚葬祭のご相談・お問い合わせは —

蒲田営業所 TEL.03-3735-3900

2025年
東京で開催される国際競技大会

●東京2025世界陸上競技選手権大会
9月13日(土)～21日(日)

●第25回夏季デフリンピック
競技大会東京2025
11月15日(土)～26日(水)



顕彰

東京都スポーツ振興功労団体（東京都知事表彰）

大田区ラジオ体操連盟 理事長 徳田 憲幸

この度、大田区ラジオ体操連盟として「東京都スポーツ功労賞」を受賞致しました。昭和27年に発足し設立72年の団体です。この間、歴代会長はじめ多くの所属会員の皆様、そして大田区スポーツ協会の支援のお陰です。本当に感謝申し上げます。

本年より全国ラジオ体操連盟「指導員資格」公認の会場となりました大田区主催の「ラジオ体操指導者講習会」に、主任講師の「岡本美佳」先生と2名のアシスタントを派遣頂き「大森スポーツセンター」にて参加者135名で実施されました。結果、「指導員資格」を75名（Jr2名含む）の方が見事取得されました。

これからも大田区民の健康寿命増進の為、「ラジオ体操」を通じて貢献して参る所存です。又4年後は、夏休みNHK「みんなのラジオ体操会」の全国放送を大田区から予定しています。今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。



東京都スポーツ功労賞

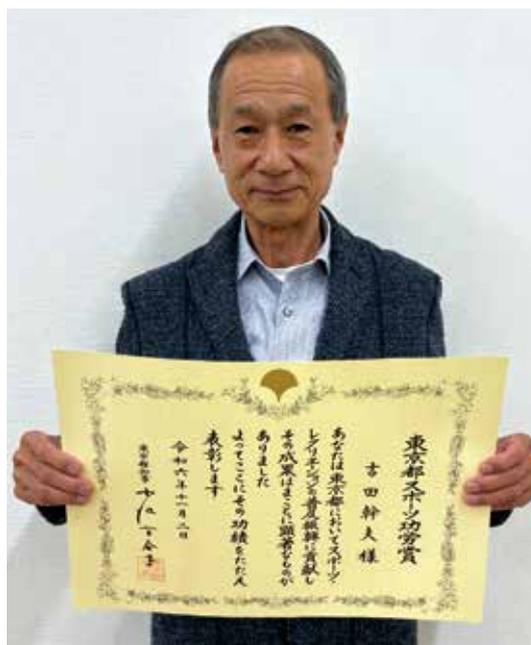
大田区陸上競技協会 副理事長 吉田 幹夫

この度、栄誉ある東京都スポーツ功労賞を受賞しました。推薦していただいた大田区スポーツ協会の皆様には感謝いたします。

私は、平成9年から大田区陸上競技協会の常任理事になり、陸上競技協会の競技運営を担いながら大田区体育協会の評議員として育成部部会、その後事業部員として大田区スポーツ協会主催の事業や各種イベント事業、こどもから大人まで陸上競技の裾野を広げるためジュニア記録会、大田区区民スポーツまつり等に携わり活動してきました。

また、大田区陸上競技協会は年5回の大会を開催し、都民大会、都民駅伝では常に上位入賞を果たし、優れた成績を残すことができました。これもひとえに大田区スポーツ協会、陸上競技協会の諸先輩のご指導あってこそであり、今回の受賞もこれらの方々を代表してのものだと考えております。

今後とも、関係各位のお力を借りながら協会の発展に幾らかでも寄与できれば幸いです。



『ごみ発電』で脱炭素社会・循環型社会に後押し

- ◆23区から出た“ごみ”は、
- ◆23区の清掃工場で“電気”に生まれ変わり、
- ◆23区の小中学校・公共施設等で“活用”しています！
- ◆23区の“地産地消”と“CO₂削減”に貢献しています！
- ◆省エネルギー・節電等の環境に取り組む
“自治体エコ宣言団体”へ登録

 東京エコサービス株式会社

東京都港区浜松町1-10-17 KOYO BUILDING 3階
電話 03 (5408) 5376 <https://www.tokyocoservice.co.jp>

顕彰

東京都スポーツ功労賞 スポーツ功労団体

大田区硬式野球連盟 顧問 長島 守明

この度、私ども大田区硬式野球連盟は令和6年度東京都スポーツ功労賞を受賞いたしました。このような大変名誉ある賞をいただきありがとうございます。推薦いただきました、大田区スポーツ協会の皆様に厚く御礼申し上げます。

当連盟は昭和50年4月に設立し、3加盟団体で（公益財団法人日本少年野球連盟・一般財団法人日本リトルシニア中学硬式野球協会・一般社団法人日本ポニーベースボール協会）、中学生の硬式野球団体で約300名の会員が在籍しています。

普段の活動は各所属団体の大会がメインとなりますが、年間を通じて中学生のリーグ戦やオープン戦などを実施し、また年に1度大田スタジアムにて開催されます大田区野球まつりなどでも3団体の交流を深めています。

今回の受賞を励みに、野球を通じて青少年の健全な育成と選手の技術の向上、そして次のステージとなります高校野球へ送り出せるよう活動してまいります。

また、これからも大田区硬式野球連盟の発展のため努力する所存でございます。大田区・大田区スポーツ協会の皆様には、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。



新規団体のご紹介

令和7年4月1日より大田区空道協会が新たに加盟団体となります。

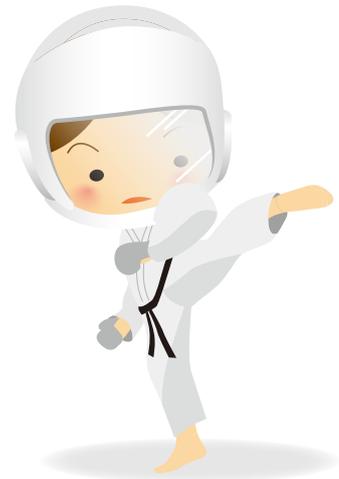
空道とは、突き技・蹴り技・投げ技・関節技・絞め技等、様々な技を駆使して勝敗を競う総合格闘スポーツです。試合ではプロテクターを着用し年代別にルールを整備するなど安全を確保しており、生涯スポーツとして、国内外で多くの方に親しまれています。また、4年ごとに世界大会も開催されています。

大田区空道協会

設立年月日 令和2年4月1日

会長 中村 知大

会員数 100名



「より快適で、より効率的なビルメンテナンスを・・・」



株式会社 三協ビルメン

大田支店 大田区西糞谷 2-31-13-104 TEL 03-3743-3488 FAX 03-3743-3495

営業本部 中央区銀座 8-20-33 TEL 03-6264-3171 FAX 03-6264-3172

本社 中央区銀座 1-27-8 TEL 03-3563-2088 FAX 03-3563-2080

インフォメーション (公財)大田区スポーツ協会 春・夏イベントのご案内

令和7年春・夏に実施するスポーツ協会の事業をご案内します。

※各イベントの会場・日程等、変更となる場合がございます。

申込時期、方法など詳細につきましては、協会HPと大田区報をご参照ください。

【問合先】(公財)大田区スポーツ協会 【電話】03-5748-5400



【ホームページ】

●健康体操教室●

※申込開始時期(予定)…第1クール(4~6月):申込受付終了/

第2クール(7~9月):令和7年5月21日~/第3クール(10~12月):令和7年8月21日~

はつらつ体操教室(調布会場)



音楽のリズムに合わせて楽しく動くエアロビクスを主体に、運動不足の解消や全身の筋力の向上を目的とした教室です。

対象 (区内在住または在勤の)
おおむね40歳以上

会場 多摩川台公園事務所
2階会議室

日程 毎週水曜日(祝日を除く)
参加費 あり

さわやかシェイプアップ教室(調布会場)



ストレッチと筋力トレーニングを主体に、健康づくりやシェイプアップを目的とした体操教室です。

対象 (区内在住または在勤の)
おおむね40歳以上

会場 田園調布せせらぎ館

日程 毎週火曜日(祝日を除く)
参加費 あり

筋力アップ体操教室(蒲田会場)



椅子・マットを使って立ち座りを行い、日常生活に必要な筋肉を整えたり、体の不調を改善したりすることを目的とした体操教室です。

対象 (区内在住または在勤の)
おおむね40歳以上

会場 大田区西蒲田三丁目
複合施設

日程 毎週火曜日(祝日を除く)
参加費 あり

高齢者健康体操教室※事前申込不要



椅子を使って日常生活に必要な筋肉を鍛えたり、脳トレを行ったりして、楽しく体を動かすことを目的とした体操教室です。

対象 おおむね65歳以上

会場 大田区立大森東福祉園

日程 第2・4土曜日(月2回)
(祝日を除く)
参加費 あり

ヨガ教室(調布会場)

ヨガのポーズでボディラインを整えるとともに心身のリラクゼーションを図ることを目的とした教室です。



対象 (区内在住または在勤の)おおむね40歳以上
会場 ①多摩川台公園管理事務所2階会議室
②田園調布せせらぎ館
③嶺町集会所

日程 ①第1・3木曜日(月2回)(祝日を除く)
②第2・4金曜日(月2回)(祝日を除く)
③第1・3金曜日(月2回)(祝日を除く)

参加費 あり

蒲田ヨガ教室(蒲田会場)



どなたでもご参加いただけるやさしいヨガ教室で、呼吸法を学びつつ心身ともにリフレッシュすることを目的とした教室です。

対象 (区内在住または在勤の)
おおむね40歳以上

会場 大田区西蒲田三丁目
複合施設

日程 毎週月曜日(祝日を除く)
参加費 あり

カキラ教室

深い呼吸と独自の動きで、ろっ骨を動かし身体機能を高めていくエクササイズです。



肩こり、腰痛、関節炎、冷え性、むくみなどの軽減に効果があります。

対象 (区内在住または在勤の)おおむね40歳以上

会場 ①六郷地域力推進センター
②大森スポーツセンター

日程 ①第2・4土曜日(月2回)(祝日を除く)
②第2・4水曜日(月2回)

参加費 あり

夏休み子ども体育塾

夏休みを利用して、体育が苦手な子どもたちを対象に、体を動かすことの楽しさを体験しつつ、体育の苦手克服を図る教室です。



▶ 跳び箱、マット運動、鉄棒など

対象 小学生

会場 大森スポーツセンター他2か所

日程 7月~8月(予定)

参加費 あり

スポーツバイキング

小学生から高齢者まで、みんなが一緒にいろいろな競技種目のルールや競技方法を学びながら、スポーツに親しんでもらうイベントです。



▶ ポッチャ、モルック、バドミントン、卓球、弓道など

対象 小学生以上

会場 大森地区(大森スポーツセンター)
蒲田地区(大田区総合体育館)/調布地区(未定)

日程 大森地区:令和7年5月31日

蒲田地区:令和7年9月7日/調布地区:未定

参加費 無料

令和7年度事業計画について

(公財)大田区スポーツ協会の令和7年度事業につきまして、令和6年度実施しました事業については大枠で継続いたします。

新たな事業として、大田区入新井集会室で20代～40代の女性を対象にナイトヨガ体験教室を実施します。また、小学生以上を対象に大森ふるさとの浜辺公園を会場に、ビーチスポーツの体験の場としてビーチバイキングを実施いたします。

事業計画及び収支予算の詳細については、ホームページで公開しています。

また、中期実施計画(2025～2029)の策定にも取り組んでまいります。



作業服・事務服・オーダーユニフォーム・介護衣料・安全靴・安全用品等

ユニフォームの企画・制作



TOKYO TORAYA

◆本社 東京都大田区西蒲田7丁目49番9号
TEL 03-3735-7311(代表)
FAX 03-3739-6857

◆新小岩支店 東京都葛飾区新小岩2丁目10番1号
TEL 03-3654-8251
FAX 03-5607-8251

◆城北支店 東京都北区赤羽1丁目30番2号
TEL 03-3903-5505
FAX 03-3903-5397

◆九州支店 熊本県天草市小松原町12番22
TEL 0969-24-1616
FAX 0969-24-1672

URL:<http://www.tokyotoraya.co.jp>



快適な都市空間を創造する

〒104-0061

東京都中央区銀座4-12-15
歌舞伎座タワー20階

TEL 03-3544-1551
FAX 03-3544-1560

株式会社 **オーエンス**

5年ぶりの新年懇親会の開催

大田区スポーツ協会新年懇親会を5年ぶりに大田区民ホールアブリコ展示室で開催しました。加盟団体や来賓の方約190名と多くの方で懇親を深めていただきました。乾杯前には、鈴木晶雅大田区長などによる鏡割りが行われるなど盛大な懇親会となりました。また、区長の名誉会長就任の報告とともに松原忠義前名誉会長の退任セレモニーを行いました。



人を大切にする、 思いやりを大切にする。

私たち城南信用金庫は、地域の方々との“絆”を大切にし
地域の発展に奉仕する「社会貢献企業」を目指します。



大森支店
入新井支店
馬込支店
池上支店
蒲田支店
六郷支店
矢口支店
羽田支店
大岡山支店
雪ヶ谷支店
蓮沼支店
西蒲田出張所
蒲田本町支店
大田文化の森支店
久が原支店

大田区大森中1-7-1
大田区大森北1-26-3
大田区南馬込5-2-9
大田区池上6-4-1
大田区蒲田5-26-13
大田区東六郷3-2-10
大田区矢口1-8-8
大田区萩中3-8-5
大田区北千束3-31-7
大田区雪谷大塚町7-9
大田区西蒲田6-32-11
大田区西蒲田1-22-13
大田区蒲田本町2-19-1
大田区中央2-12-3
大田区久が原3-35-1

TEL 03(3762)3511
TEL 03(3763)2311
TEL 03(3771)0101
TEL 03(3751)5121
TEL 03(3733)8181
TEL 03(3738)5121
TEL 03(3750)4161
TEL 03(3741)7791
TEL 03(3727)3135
TEL 03(3720)4131
TEL 03(3732)3211
TEL 03(3755)0131
TEL 03(3736)1571
TEL 03(3777)4911
TEL 03(5700)2531



城南信用金庫

大田区内に15店舗

<http://www.jsbank.co.jp>

賛助会員加入のお願い

当協会の事業は、皆様のご支援とご賛助の支えで運営されています。
多くの方々のご賛同・ご協力をお願いいたします。

1口 5,000円

《連絡先》 公益財団法人 大田区スポーツ協会 TEL 03-5748-5400 / FAX 03-6410-6955

大田区スポーツ協会HPのバナー広告を募集しております。
ご希望の方は、事務局までご連絡ください。

平和島で待ってるよ〜!

気軽に行って、
気楽に遊べる!

〈交通アクセス〉
JR大森駅東口よりバスで5分。 **本場レース開催中は、 無料バス運行!**

BOAT RACE 平和島

《 J A B Aファンクラブ会員募集中 》



会員の皆様には、新たな会員専用サイトを設け、会員のみご覧いただけるコンテンツ等、
社会人野球ファンの皆様に楽しんでいただけるように特典を充実し、より多くの J A B A 情報を
スピーディに提供できるよう、新たな形で配信致します。

JABA
FAIR AND SQUARE
— 正々堂々と。 —



JABAウェブサイト



twitter



Instagram



■ JABAのブランドスローガンについて

新たなJABAの「理念」を伝える合言葉として、ブランドスローガン打ち出しました。
『「文化」として語られる野球界を創る」これがJABAのVISIONです。
このスローガンのもと、ガバナンス、エビデンス、健全性、公正性、そしてオープン
シェアにより次世代へつないでいきます。正々堂々と。

JABA関東地区連盟

JABA東京都野球連盟

第77回(令和6年度)区民スポーツ大会実績表

令和7年3月10日現在

No.	種目	実施状況	日数	大会・事業参加者数								計 (役員含まず)	役員	合計
				中学生以下			高校生以上							
				小学生以下	中学生	小計	15~39歳	40~59歳	60歳以上	小計				
【区民スポーツ大会】														
1	アーチェリー		2	0	0	0	16	14	9	39	39	8	47	
2	合気道演武		2	81	153	234	108	48	10	166	400	60	460	
3	アマチュアボクシング		1	0	0	0	62	0	0	62	62	6	68	
4	アマチュアレスリング		2	154	0	154	95	34	0	129	283	90	373	
5	インディアカ		2	0	0	0	73	126	65	264	264	46	310	
6	エアロビクス		2	1	0	1	1	11	39	51	52	16	68	
7	オリエンテーリング		1	0	0	0	0	0	9	9	9	10	19	
8	空手道		2	360	65	425	62	100	8	170	595	144	739	
9	弓道		2	0	0	0	60	28	50	138	138	24	162	
10	グラウンド・ゴルフ		2	0	0	0	0	0	159	159	159	20	179	
11	クレ射撃	※	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
12	ゲートボール		2	0	0	0	15	7	209	231	231	36	267	
13	剣道		2	311	238	549	240	122	2	364	913	185	1,098	
14	ゴルフ		2	0	0	0	0	36	76	112	112	20	132	
15	サッカー	※	190	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
16	柔道		2	85	60	145	46	0	0	46	191	80	271	
17	少林寺拳法演武		1	29	2	31	19	22	5	46	77	34	111	
18	水泳競技		1	0	62	62	57	172	0	229	291	53	344	
19	スキー		0	0	0	0	8	9	15	32	32	9	41	
20	相撲		2	122	16	138	25	27	0	52	190	29	219	
21	ソフトテニス	※	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
22	ソフトテニス	秋中止(小学生)	8	24	541	565	142	58	62	262	827	52	879	
23	ソフトボール		10	0	0	0	820	860	540	2,220	2,220	110	2,330	
24	タグラグビー	※	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
25	卓球		4	16	694	710	312	275	304	891	1,601	68	1,669	
26	玉入れ競技	秋中止	2	0	0	0	1	5	36	42	42	20	62	
27	ダンススポーツ	※	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
28	釣魚		2	0	0	0	6	12	21	39	39	6	45	
29	テニス		19	0	0	0	365	554	261	1,180	1,180	182	1,362	
30	なぎなた		1	3	0	3	8	7	2	17	20	21	41	
31	軟式野球		42	0	0	0	13,792	7,306	175	21,273	21,273	1,875	23,148	
32	区民ハイキング		2	0	0	0	0	0	42	42	42	20	62	
33	馬術		2	12	0	12	27	39	57	123	135	10	145	
34	バスケットボール		40	691	530	1,221	853	922	178	1,953	3,174	112	3,286	
35	バドミントン		9	0	637	637	587	281	36	904	1,541	63	1,604	
36	バトントワリング	中止	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
37	バレーボール		10	0	960	960	295	135	20	450	1,410	0	1,410	
38	ハンドボール		4	0	56	56	402	28	0	430	486	23	509	
39	武術太極拳		2	13	9	22	25	69	203	297	319	75	394	
40	ボウリング		2	2	5	7	13	32	93	138	145	11	156	
41	ポール de ウォーク		1	0	0	0	1	3	28	32	32	18	50	
42	ポッチャ	※	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
43	ミニテニス		2	0	0	0	11	38	158	207	207	6	213	
44	民踊		2	0	0	0	10	32	700	742	742	72	814	
45	ライフル射撃		4	0	0	0	2	1	25	28	28	12	40	
46	陸上競技		2	64	420	484	118	0	12	130	1,117	97	1,214	
47	レクダンス・フォークダンス		2	0	0	0	0	0	38	38	25	16	41	
合計			403	1,968	4,448	6,416	18,677	11,413	3,647	33,737	40,643	3,739	44,382	

※大会日程等の関係により現在集計中です。

Direction
 Planning
 Photograph
 Moving image
 Graphic design
 Copywriting
 Illustration
 Printing

OSHIDA

OSHIDA PRINTING CO.,LTD.

株式会社 **押田印刷**

東京 〒144-0052 東京都大田区蒲田3-23-8 蒲田ビル1F TEL.03-3733-0056(代) FAX.03-3733-0174

川崎 〒210-0002 神奈川県川崎市川崎区榎町1-1 TEL.044-211-3885(代) FAX.044-211-3887

E-mail mac@ocre.jp

第78回 区民スポーツ大会(春・夏季)日程表 [五十音順]

令和7年3月10日現在

No	大会名(五十音順)	期 日	会 場	申込締切日
1	アーチェリー	6月7日	平和の森公園アーチェリー場	当日会場受付(9時)
2	合気道演武	4月20日	南馬込文化センター 体育室	4月13日
3	アマチュアレスリング	5月6日	洗足区民センター 体育室	大会1か月前に要項、申込書を掲載
4	インディアカ	5月18日	大森スポーツセンター アリーナ	4月18日必着
5	エアロビクス	4月20日	池上会館 集会室	当日10時30分までに会場へ
6	空手道	6月1日	大森スポーツセンター アリーナ	4月24日
7	弓 道	4月20日	大田区総合体育館 弓道場	3月31日
8	グラウンド・ゴルフ	5月15日	東調布公園野球場	4月15日厳守
9	クレ-射撃	3月30日	千葉県成田射撃場	当日会場受付(7時50分~8時30分)
10	ゲ-トボール	5月12日	大田スタジアム	4月13日
11	剣 道	6月15日	大森スポーツセンター アリーナ	4月25日必着
12	ゴルフ	5月21日	季美の森ゴルフ倶楽部(千葉県)	4月21日予定
13	サッカー	3月27日~7月27日	森ヶ崎公園サッカー場 他	1月15日
14	柔 道	5月25日	大森スポーツセンター アリーナ	4月25日厳守
15	水 泳	9月7日	平和島公園プール	7月11日必着
16	相 撲	5月11日	平和の森公園 相撲場	大会3週間前まで
17	ソフトテニス(ダブルス)	8月24日	大森スポーツセンター アリーナ	8月6日
18	ソフトテニス(一般)	4月6日	平和の森公園庭球場	各大会の3週間前必着
	ソフトテニス(小学生)	4月13日	多摩川六郷橋緑地庭球場	
	ソフトテニス(中学生)	5月11日・5月18日		
	ソフトテニス(Ⅱ部)	6月1日	平和の森公園庭球場	
19	ソフトボール	4月6日~5月25日	多摩川ガス橋緑地野球場 5~8号面	3月8日
20	タグラグビー	6月1日	森ヶ崎公園サッカー場	5月1日
21	卓 球(小・中・高校生)	4月12日	大森スポーツセンター アリーナ	3月9日
	卓 球(一般)	4月13日		
22	玉入れ競技	5月11日	大森スポーツセンター 健康体育室	当日会場へ
23	ダンススポーツ	8月31日	大森スポーツセンター アリーナ	8月6日
24	釣 魚	5月18日	羽田(かめだや)、東京湾(木更津、中ノ瀬方面)	4月25日
25	テニス(シングルス)	3月2日~5月4日	本羽田公園庭球場 他	1月14日
26	軟式野球	3月16日~8月3日	多摩川緑地野球場 他	2月11日
27	区民ハイキング	4月6日	奥多摩川ハイキングコース	3月25日必着
28	馬 術	4月20日	多摩川ガス橋緑地広場	大会当日会場で9時30分まで
29	バスケットボール(一般・シニア)	5月12日~6月28日	大森スポーツセンター アリーナ 他	一般4月7日、シニア5月19日
	バスケットボール(小学生)	6月14日、28日、29日		5月23日
30	バドミントン(中学生)	4月5日	大森スポーツセンター アリーナ 他	3月5日午後9時まで
	バドミントン(一般)	4月6日		
	バドミントン(団体)	5月25日		
31	バトントワリング	8月24日	大田区総合体育館	6月25日
32	バレーボール(一般・9人制)	4月27日・5月4日	大森スポーツセンター アリーナ	4月17日必着
	バレーボール(中学生・6人制)	4月26日・5月3日	大森スポーツセンター アリーナ 他	4月11日必着
33	ハンドボール	5月11日・5月17日	大森スポーツセンター アリーナ	4月13日必着
34	武術太極拳	8月17日	大森スポーツセンター アリーナ	6月15日必着
35	ボウリング	4月20日	平和島スターボウル	事前申込み
36	ポールdeウォーク	8月3日	大森スポーツセンター	7月25日
37	ポッチャ	7月20日	大森スポーツセンター アリーナ	6月30日
38	ミニテニス(ダブルス)	5月3日	大森スポーツセンター アリーナ	3月31日必着
39	民 踊	4月20日	大田区民ホールアブリコ 大ホール	3月13日
40	ライフル射撃(小口径)	5月11日	千葉県総合スポーツセンター射撃場	大会当日会場受付(10時まで)
	ライフル射撃(大口径)	4月27日	埼玉県長瀬射撃場	
41	陸上競技	6月1日	江東区夢の島競技場	5月17日必着
42	レクダンス・フォークダンス	5月11日	池上会館 集会室	当日10時までに会場へ

種目ごとに参加資格・参加費用・参加方法は異なります。「おおた区報」にも掲載されます。

種目の要項は大田区スポーツ協会HPに掲載しています。⇒ <https://www.sportsota.or.jp/event/index/1>



問合せ | [主催] 大田区 03(5744)1441 (公財)大田区スポーツ協会 03(5748)5400