

スポーツ草加

公益財団法人
草加市スポーツ協会
草加市瀬崎6丁目31番1号
TEL (048) 928-6361
FAX (048) 922-1513



草加市スポーツ協会 検索

スポーツで 健康と笑顔を!!

新しい生活様式<スポーツVer.>

- ①十分な距離の確保やマスク着用
- ②安全を確保した新しい運動・練習方法
- ③各種目別ガイドラインの遵守

自宅でできる

簡単なトレーニングを

YouTube で配信中!

スポーツをして何が変わるの?

運動不足が長期化すると...

- ★ウイルス感染への不安
- ★ストレスの蓄積
- ★体力低下や体調不良
- ★体重増加、生活習慣病の発症又は悪化



適度にスポーツを行うことで...

- ★自己免疫力の向上
- ★ストレス解消
- ★体力の維持や向上
- ★体重コントロール



おとなのスポーツ

「気分爽快らくらく体操」「コアストレッチ&ダンス」
「かんたんリズム体操」「バランスコアトレーニング」
「シェイプアップトレーニング」

こどものスポーツ

「自宅で簡単!親子ストレッチ」「幼児向け体操」「いろいろなジャンプ」
「お家でできる器械体操」「トランポリン」「お家でできる水泳の練習」
「お家でできるテニスの感覚づくり」



今こそ、スポーツの力で!

～草加市スポーツ協会の取り組み～

新型コロナウイルスの影響で長い自粛生活が続きましたが、緊急事態宣言解除後は様々な対策をとりながら新たなフェーズを迎えています。本来、運動やスポーツは、仲間づくりやコミュニケーションを大切にしながら、健康づくりや体力向上により日常生活に活力を与えてきました。ところが、感染症予防対策では3密を回避するために他人との距離を空けて近距離での会話や密集状態を避けるなど、スポーツとして大切にしてきた活動が大きく阻害され、自粛生活や他人との接触禁止による運動不足やストレスなどの健康悪化に繋がってきています。

マスク着用や手洗い・消毒、身体的距離の確保などの行動を「新しい生活様式」として徹底しながらスポーツを安全に楽しむためには、どうしたらいいのでしょうか。

当協会では、外出自粛期間中から自宅でもできる運動メニューを動画でネット配信してきました。子どもや大人の対象別メニューを定期的に配信していますので、ぜひ挑戦してみてください。

9月からは、感染症予防対策を徹底しながら、スポーツ教室やキッズクラブ、フィットネスクラブなどの事業を再開します。また、各競技の加盟団体が主体となる事業では、種目別に設定されているガイドラインに基づいて種目特性による練習方法や試合への取り組み方を細かく確認しながら、大会・イベントなどについても積極的に再開します。各競技の選手だけでなく日常的に運動・スポーツを継続したい市民の皆さんにも分かりやすい対応マニュアルを含め周知しながら、多くの方々の参加を呼びかけていきます。現状では感染リスクが無くなった訳ではないので、新型コロナウイルスの特性を正しく理解して予防対策を「スポーツ活動のための新しい生活様式」として定着させながら、市民の誰もが運動・スポーツを楽しめるように取り組んでいきます。

withコロナでも、スポーツに親しみながら「明るく笑顔あふれる健康な生活」を送っていきましょう。

SOKAスポーツまっぷ

草加市民体育館

草加市松江1-1-8 ☎048-936-6239

【18歳以上対象のクラブ・スポーツ教室】

フィットネスクラブ、草加ヘルシーウォーキングクラブ、草加JOGS、おはようストレッチ教室、3B体操教室、バランス&コアトレーニング教室、トランポリン教室

【こども対象のクラブ・スポーツ教室】

キッズクラブ、親子体操教室、親子トランポリン教室

【大会・イベント】

9月・・・卓球大会、ジュニア卓球大会、ウォーキングリーダー講習会
10月・・・草加スポーツフェスティバル2020
11月・・・学校開放バレーボール大会、バウンドテニス大会、アスレチック競技大会、スポーツ広場
12月・・・クリスマス親子レクリエーション
2月・・・カローリング大会
3月・・・ダンススポーツフェスティバル、卓球バレー大会
年間・・・ポッチャ練習会



金明専用グラウンド・ゴルフ場

草加市金明町1311-3 ☎048-936-6239

【イベント】

10月・・・親睦グラウンド・ゴルフ大会



総合運動場

草加市青柳7-70-10

☎048-931-9833

【イベント】

2月・・・野球審判技術講習会



そうか公園

草加市柿木町272-1 ☎048-931-9833

【18歳以上対象のスポーツ教室】

青空ウォーキング教室、初中級硬式テニス教室、ソフトテニス教室、シニア硬式テニス教室

【こども対象のクラブ・スポーツ教室】

キッズクラブテニス、ジュニア陸上教室、クイズ鬼ごっこ

【大会・イベント】

9月・・・市民体育祭サッカー大会、陸上選手権大会、ソフトテニス選手権大会、市長杯争奪戦ソフトボール大会
10月・・・草加市民グラウンド・ゴルフ大会
11月・・・健康駅伝大会、学校開放ソフトボール大会
1月・・・少年少女サッカー大会
2月・・・浦和レッズレディースサッカーフレンズ
3月・・・ソフトテニス中学生講習会、ソフトボール東部中学校女子研修大会
年間・・・ジュニアテニスレッスン、放課後テニスレッスン



学校放課後スポーツチャレンジ

あなたの学校に楽しいスポーツをおとけします！

【10月以降の実施校】

清門小、新田小、川柳小、谷塚小、西町小、新里小



草加市文化会館

12月・・・健康フォーラム

健やかに幸せに華やかに年齢を重ね自分らしい人生を送るための講演会です！

まつばら綾瀬川公園

10月・・・健康ウォーキング大会

2月・・・スポーツ少年団駅伝大会

草加中学校

【18歳以上対象のスポーツ教室】

シェイプアップトレーニング教室

【こども対象のスポーツ教室】

投げない柔道教室

はつらつ元気体操教室

草加市・草加市コミュニティ協議会と共催し、高齢者の健康づくりを目的とした体操教室を開催します。

【9月以降の開催施設】

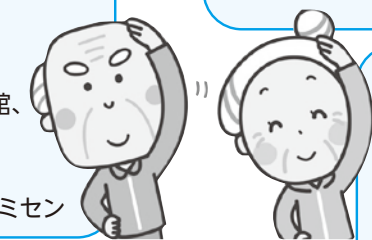
<8/21より各館へ電話申込>

川柳文化センター、谷塚文化センター、中央公民館、

原町コミセン、稲荷コミセン、新里文化センター

<12/21より各館へ電話申込>

氷川コミセン、柿木公民館、高砂コミセン、八幡コミセン



元気とどけ隊

スポーツ協会の職員が、地域の高齢者のみなさんへ「元気」と「笑顔」をとどけに伺います。

町会やその他の地域の仲間が集まり、健康づくりのための運動指導の希望があれば、当協会にご相談ください！

【9月以降の開催町会】

吉町4丁目町会、清門町会、金明さつき会、Vシティ草加、稲荷第1町会、青柳志茂町会



介護予防 ステップ教室

草加市長寿支援課より受託し、市内包括支援センターの圏域ごとに、生活機能低下防止や要介護状態予防を目的とした運動指導を実施しています。

障がい者スポーツ講座

・車いすバスケットボール

・UDダンス(手話ダンス)

学校の福祉授業として、障がい者のスポーツ環境を理解し、障がいの有無にかかわらず、スポーツの楽しさを学びましょう！

【9月以降の実施校】

栄小、新田小、八幡小、両新田小、川柳小、小山小、青柳小、西町小、谷塚小、草加小、新里小、高砂小



【感染防止対策】

体育施設利用時には競技種目ごとの「感染防止ガイドライン」にしたがってご利用ください

QRコードで型チェック！



皆様の安全を最優先に考え、自然災害や感染症拡大状況によって事業を中止する場合があります。

瀬崎グラウンド

草加市瀬崎6-32

☎048-922-1151

【記念体育館】

【大会】

1月・・・少年少女サッカー大会
2月・・・4ブロック交流グラウンド・ゴルフ大会



吉町テニスコート

草加市吉町4-889

☎048-922-1151(記念体育館)

【イベント】

年間・・・ジュニアテニスレッスン



工業団地公園野球場

草加市稲荷5-14-24

☎048-931-9833(そうか公園)

【イベント】

11月・・・スポ協会長杯マスターズ軟式野球大会



草加市スポーツ健康都市記念体育館

草加市瀬崎6-31-1

☎048-922-1151

【18歳以上対象のクラブ・スポーツ教室】

フィットネスクラブ、健康エクササイズ教室、ヨガ教室、初心者少林寺拳法教室(瀬崎小)

【こども対象のクラブ・スポーツ教室】

キッズクラブ、親子体操教室、親子トランポリン教室、幼児体操教室、はじめてのバレエ教室、小学生体操教室、幼児トランポリン教室、初心者少林寺拳法教室(瀬崎小)

【こども対象のスクール】

ヨネックス バドミントンスクール

【大会・イベント】

9月・・・剣道大会、市民救命員養成講習会
10月・・・草加スポーツフェスティバル2020、少林寺拳法大会
11月・・・草加ジュニア新体操大会、学校開放卓球大会、空手道選手権大会、ダンス&新体操フェスティバル、市長杯弓道大会、市長・議長杯バレーボール大会
12月・・・バドミントンクリニック、クリスマスエンジョイトランポリン、パラスポーツフェスタ、上級市民救命員養成講習会
1月・・・車いすツインバスケットボール交流大会、
2月・・・柔道青少年育成研修会、サッカー審判講習会、バスケットボール大会
3月・・・武道まつり、幼児なわとび特訓
年間・・・体力UPプログラム、車いすバスケットボール定期練習会



ピックアップ

キッズクラブ(幼児・小学生)

ともだちと楽しくスポーツをしよう!



幼児から小学生の総合的な基礎体力の向上とスポーツ種目への導入を目的として、年間を通して継続的に活動を行っています。子どもたちが運動を好きになり、心と体のバランスがとれて明るく元気に育つことを目的としています。

<幼児対象コース>

様々な種目を通じ、身体を動かします。

<小学生対象コース>

バランスよく体力の向上をめざします。種目別コースでは、専門のコーチにより技術の向上をめざします。

草加ヘルシーウォーキングクラブ(大人)

街歩き!そして新たな発見!



仲間と一緒にウォーキングを楽しむクラブです。歩く人の間隔をあけて、安全に楽しく汗をかきましょう! インターバル速歩や筋力トレーニング、ストレッチ体操も合わせて行うことで効果的に健康増進が図れます。

【日 時】9/18～3/19金曜日(全14回)
9:30～11:30

【会 場】市民体育館及び草加松原周辺

【対 象】18才以上(30人)

【参加費】2,000円

草加JOGS(大人)

はじめよう2020!



仲間と一緒に続けられる!

ランニング初心者・愛好者のためのクラブです。健康のため・シェイプアップ・大会への出場など参加者の目的は様々。仲間たちと一緒にまっばら綾瀬川公園周辺を走っています。自分のペースで走るのも、もちろんソーシャルディスタンスも確保できます!

【日 時】9/ 8～ 火曜日19:30～21:00
9/10～ 木曜日 9:00～10:30
9/11～ 金曜日19:30～21:00
(いずれも全21回)

【会 場】まっばら綾瀬川公園周辺

【対 象】18才以上(50人)

【参加費】3,000円



ツール・ド・そうか(大人)

健康とおいしい食べ物を見つけよう!

健康体力づくりと地域の仲間づくりを目的に活動しています。近隣の観光スポットやグルメスポットをスポーツサイクルで楽しく走ります!まずは、体験会で安全点検・走行ルールなどを学びましょう!

<ツール・ド・そうか体験会>

【日 時】9/19 土曜日 8:00～12:00

【会 場】市民温水プール及び周辺地域

【対 象】スポーツサイクルを保有する18才以上(10人)

【参加費】1,000円

【講 師】田口 信博 氏

・日本マウンテンバイク協会公認B級インストラクター

・Body Geometry Fit マスターフィッター

・BIKE FIT SIDAS インソールフィッター

【申 込】8月6日(木)から市民温水プールへ

☎048-936-6824(先着順)



QRコードで簡単アクセス

スマートフォンでQRコードを読み込むと事業詳細ページをご覧いただけます。

『障がい者水泳練習会』★

「水中レクコース」はダンス・レクゲームを行います。「スイムコース」は水慣れ・25m完泳をめざします!

<水中レクコース> 9/20、11/15 日曜日

<スイムコース> 10/18、12/20 日曜日

【時 間】12:30～13:30

【会 場】市民温水プール

【対 象】知的障がいを持つ小学生以上(各コース20人)

※保護者・ヘルパーのサポート参加も可

【参加費】1,000円



『市民救命員養成講習会』

突発的に発生する事故の傷病者に対して、指導者が行える「救命・救急法」の正しい知識と技術を習得しましょう!

【日 時】9/12(土) 13:00～16:15

【会 場】記念体育館

【対 象】16歳以上(定員20人)

【参加費】2,000円

【講 師】日本災害救護推進協議会(JAEA) 石津 猛 氏

【申 込】8月6日(木)から当協会事務局へ

☎048-928-6361(先着順)



トップアスリートから学ぼう!

『ヨネックス バドミントンスクール』



草加市・当協会・ヨネックス社の三者包括連携協定によるジュニア世代へのバドミントン種目普及を目的とします。初心者から経験者までそれぞれのレベルにあった指導を行います。ラケットの握り方・打ち方・ルールを楽しみながら覚え、スキルアップを図ります!

【期 日】10/14～12/23 水曜日(全10回)

【時 間】17:30～18:30

【会 場】記念体育館

【対 象】小学4～6年生(定員30人)

【参加費】10,000円(毎回1,000円お支払い)

【講 師】久保田 美和 氏

(ヨネックス アカデミーダイレクター)

1993、1994年全日本総合混合複2連覇

『世界で戦うヨネックスバドミントンチームの
スタッフ・選手も、子どもたちをサポートします!』

【申 込】8月6日(木)から当協会事務局へ

☎048-928-6361(先着順)

～私たちが今できることを～

『社会貢献活動フェイスシールドを届けよう』

当協会では使わなくなったクリアファイルを利用し、コロナウィルス感染防止のためのフェイスシールドを作成しました。市内の医療従事者、介護従事者、感染防止対策が必要な職業の方々にご利用いただくことができました。

フェイスシールドをお求めの方に対し、ご相談をお受けしており、これからもスポーツを通じ市民の皆様の免疫力向上を図り、コロナ禍に対応してまいります。



賛助会員募集中

皆様に支えていただくことで
多くの事業が開催できます!

当協会の目的に賛同し事業を援助していただける個人または企業などの皆様にご協力をお願いしています。ご支援いただいた賛助会費は公益目的として多くの事業に運用させていただきます。

当協会は「公益財団法人」として認定を受けているため、賛助会費を含む当協会への寄附金には税制上の優遇措置が適用され、確定申告により所得税、法人税の控除が受けられます。

年会費 1口 5,000円

<振込先>

銀 行 名: 埼玉りそな銀行 草加支店

口 座 番 号: 普通預金 4095194

口座名義人: 公益財団法人草加市スポーツ協会 会長 谷古宇勘司

