

# ALSOくぐんま総合スポーツセンター 施設利用スケジュール (4月~6月)

4 月				5 月				6 月			
日付	大会名称	人数	施設名	日付	大会名称	人数	施設名	日付	大会名称	人数	施設名
1(日)	第10回群馬県学生選手権大会 群馬県春季テニス トーナメント大会(7日、8日)	880 350	ぐんまアリーナ テニスコート	2(水)	昌賢学園 親睦スポーツ大会	1,960	ぐんまアリーナサブアリーナ 本館、ぐんま武道館 ふれあいグラウンド	1(金)	関東高等学校 女子バレーボール大会 (2日、3日)	4,690	ぐんまアリーナ サブアリーナ ぐんま武道館
4(水)	群馬県春季大会/グラウンドゴルフ	400	ふれあいグラウンド	3(木)	地方青少年武道錬成大会 /なぎなた	120	ぐんま武道館	2(土)	第1回群馬県スポーツ少年団専門部会 国体群馬県予選/テニス (3日、16日、17日)	100 350	本館 テニスコート
5(木)	平成30年度群馬県大学入学式	5,100	ぐんまアリーナ、ぐんま武道館	5(日)	第5回東日本クラブバスケット ボール大会(4日、5日)	3,200	ぐんまアリーナ サブアリーナ、本館	3(日)	県中体連春季大会/ソフトテニス	1,350	テニスコート
6(金)	群馬県シニアテニス連盟 第41回春季大会	304	テニスコート	高体連弓道専門部合同 練習会(4日、5日)	400	弓道場	7(木)	平成30年度関東高等学校体操 競技大会 兼 第67回関東高等 学校体操競技選手権大会 (8日、9日、10日)	3,150	ぐんまアリーナ ぐんま武道館 本館	
7(土)	ハイスchoolジャパンカップ 県予選/ソフトテニス(8日)	1,040	テニスコート	高校総体個人戦/テニス (4日、5日)	300	テニスコート	8(金)	県民スポーツ祭選層弓道大会	370	弓道場	
8(日)	群馬県連盟定期総会・備古/剣道 県高体連リターン研修会/空手道 県中体連卓球部春季選抜強化大会 健康スポーツ指導者バンク 認定式・総会・研修会 前橋協会春季交流大会 /グラウンドゴルフ	240 550 1,660 100	ぐんま武道館 ぐんま武道館 ぐんまアリーナ 本館	4(金)	県中体連強化練習会/柔道 群馬県春季ベテラン テニストーナメント大会 (5日、6日、19日、20日)	650 1,250	ぐんま武道館 テニスコート	9(土)	インターハイ県予選 /ソフトテニス(16日、17日)	800	テニスコート
10(火)	無料開放日			5(土)	育英杯柔道大会	2,600	ぐんま武道館	10(日)	無料開放日		
12(木)	第1回シニア弓道大会	350	弓道場	6(日)	第53回全国道場少年剣道 大会群馬県予選会	1,700	ぐんま武道館	13(水)	前橋北部地区大会 /グラウンドゴルフ	800	ふれあいグラウンド
14(土)	群馬県小中学生春季弓道大会 KAIRINユネスコ杯ドッジボール 選手権国際親善大会(15日)	162 2,320	弓道場 ぐんまアリーナ	10(木)	無料開放日			14(木)	ピンクリボン群馬県予選 /テニス(15日)	400	テニスコート
15(日)	第23回群馬県ダンススポーツ大会 群馬県ソフトテニス春季大会 群馬県弓道連盟 指導部会 講習会・強化部会強化練習会 関口杯/柔道	2,750 1,560 164	サブアリーナ テニスコート 弓道場	11(金)	第53回県高校総体 兼 関東高校弓道県予選会 (12日、13日)	250	弓道場	16(土)	群馬県高等学校体操競技選手権大会 第14回関東・東北高齢 剣友会交流大会/剣道 高等学校弓道選手権大会 兼 全国予選会	670 600 500	ぐんまアリーナ ぐんま武道館 弓道場
17(火)	高体連弓道専門部顧問研究会 八都大会群馬県予選/テニス(18日)	110 330	ぐんま武道館、弓道場 テニスコート	12(土)	中部地区県予選会/グラウンドゴルフ	2,000	ふれあいグラウンド	17(日)	第36回全国道場対抗剣道大会 県予選 兼 全国道場少年剣道 選手権大会県予選	2,100	ぐんま武道館
18(水)	3級普及指導委員会養成講座 実技研修/グラウンドゴルフ	240	ふれあいグラウンド 本館	13(日)	第69回全国高校バドミントン 選手権大会予選会	470	ぐんまアリーナ	19(火)	県中学校保健体育研究会実技講習会	180	ぐんま武道館
19(木)	群馬県中学校体育連盟競技部 総会 第1回理事会・評議員会	622	ぐんま武道館	17(木)	第2回シニア弓道大会 桑名杯群馬県予選 /テニス(18日)	370 400	弓道場 テニスコート	21(木)	群馬県警察連捕術大会(22日)	400	ぐんま武道館
21(土)	県高校弓道春季大会(22日) 高校総体地区予選 /ソフトテニス(28日)	500 1,040	弓道場 テニスコート	19(土)	国体少年の部二次選考会 /弓道	200	弓道場	23(土)	第47回関東ろう者体育大会 (24日)	720	ぐんまアリーナ、サブアリーナ 本館、テニスコート
22(日)	形講習会/柔道 高校総体個人戦予選/テニス 第32回県バドミントン選手権大会	100 400 190	ぐんま武道館 テニスコート サブアリーナ	20(日)	第一次地方審査会/弓道 空手道大会	600 1,310	弓道場 ぐんま武道館	24(日)	群馬県弓道連盟 指導部会 講習会・強化部会練習会 スーパーキッズ認定式	109 150	弓道場 ぐんま武道館
26(木)	自転車指導者講習会	150	サブアリーナ、本館	26(土)	インターハイ予選個人戦 /柔道	450	ぐんま武道館	26(火)	プリンスカップ/テニス(28日) 県春季GG交流大会1部・2部 /グラウンドゴルフ(27日)	480 1,600	テニスコート ふれあいグラウンド
28(土)	前橋市中体連バスケット ボール春季大会(29日) 雷電錬成会/剣道	2,200 680	ぐんまアリーナ ぐんま武道館	27(日)	群馬県選手権/弓道 高段者大会/柔道	360 130	弓道場 ぐんま武道館	30(土)	第73回国体予選会 /体操競技・新体操 アザレ杯近県中学校選抜 大会/テニス	2,600 2,000	ぐんまアリーナ テニスコート
29(日)	公認Cライセンス審判員 取得講習会/柔道	120	ぐんま武道館	27(日)	群馬県選手権/弓道 高段者大会/柔道	360 130	弓道場 ぐんま武道館	第11回高等学校遠征 大会/弓道	500	弓道場	
30(月)	関東甲信越競技ダンス選手権大会 県月例射会/弓道	3,800 410	ぐんまアリーナ 弓道場	スーパーキッズ選考会	840	ぐんまアリーナ ふれあいグラウンド	称号者伝達講習会/弓道 新体操女子国体県予選会 子供自転車大会	220 870 245	弓道場 ぐんま武道館 サブアリーナ、本館		

4月の休館日 2日(月) 9日(月) 16日(月) 23日(月) 5月の休館日 1日(火) 7日(月) 14日(月) 21日(月) 28日(月) 6月の休館日 4日(月) 11日(月) 18日(月) 25日(月)

**ALSOくぐんま総合スポーツセンター**  
〒371-0047 前橋市関根町 800 番地  
公益財団法人 群馬県スポーツ協会

開館時間 9:00~21:00  
受付時間 8:45~20:00  
休館日 毎週月曜日  
(月曜が祝日の場合は翌日が休館日、  
月曜が10日の場合は開館し、翌日が休館日となります。)

お問合せ 027-234-1200



Sports Season ALSOくぐんま総合スポーツセンター施設ナビ 二〇一八年四月二日発行 第十八号発行 公益財団法人 群馬県スポーツ協会 〒371-0047 前橋市関根町800番地 総合スポーツセンター内

# ALSOくぐんま総合スポーツセンター施設ナビ

# Sports Season

2018 4-6 No.28 [スポーツシーズン]

春号

イメージキャラクター ある太くん

イメージキャラクター ありなちゃん

**特集** ALSOくぐんま総合スポーツセンターを  
ご利用のクラブチーム紹介 第3回

**エンジョイ健康教室参加者募集中!!**

群馬のスポーツを季節ごとにナビゲート  
春季(4月~6月)施設利用スケジュール

# 第3回 ALSOKぐんま総合スポーツセンターをご利用の クラブチーム紹介

当スポーツセンターで練習や特訓、稽古など目標に向かって活動しているクラブチームをご紹介します。新年度に何かにチャレンジしたい方、自分の体のために運動を始めようとお考えの方など、あなたに合ったクラブチームでスポーツを始めませんか？

**チーム名称** 下細井クライミングクラブ

**チーム紹介** サブアリーナのクライミングウォールを利用し、トップロープ方式によるクライミングやリードクライミングを行います。初心者から競技会で上位を目指す人まで様々な会員がいます。

**目標・目的** ロープクライミングを安全に楽しみ、技術向上を目指します。ロープを使ったクライマーの安全確保(ビレイ)に慣れ、技術を習得します。



**練習日**  
木曜日夜間など(やや不定期)  
※高体連登山専門部と合同練習会  
土曜・日曜日昼間(年数回)  
※群馬県山岳連盟と合同練習  
その他会員の都合のつく日

**代表者** 長谷川 喜久男  
**連絡先** 027-232-2472

クライミング

**チーム名称** LRB★Cheerleading Team 前橋ラビッツ

**チーム紹介** 幼児から小6まで元気いっぱい活動しています。女の子に必要な「あいさつ・マナー・身だしなみ」を大切に自分たちで考え、行動出来るチームを目指しています。見学・体験は随時受付中です。ぜひ一度遊びに来て下さい。

**目標・目的** 地元のイベントやお祭り等の出演、施設への訪問、年に一度の発表会でたくさんの人達に笑顔をお届けします。会場にいるすべての人を笑顔にする事が私たちの目標です。



**練習日**  
毎週木曜日  
幼児・小1クラス 17:00~18:00  
小2~クラス 18:10~19:30

**代表者・指導者** 菊池 亜津子

**連絡先**  
090-7260-8031  
lrbcheer@gmail.com

チアリーディング

**チーム名称** Kダンスエクササイズ

**チーム紹介** 猫背は百害あって一利なし。悪い姿勢は肩こりや腰痛、血行不良、二重あごetc.様々な悪影響を私達のカラダに及ぼします。体幹を鍛えてきれいな姿勢を取り戻してみませんか。体験可。

**目標・目的** 何歳からでもカラダは変わる。自分のカラダをあきらめない。カラダを鍛えて、脳も若々しく。何歳になってもきれいに歩く。



**練習日**  
木曜日 10:00~11:30  
土曜日 9:30~11:00

**代表者・指導者** カセダ セツコ

**連絡先**  
090-6175-4714

健康エクササイズ

**チーム名称** 前橋ラージ

**チーム紹介** 私たちは、2004年から活動して現在16名が、毎週ゲームではしゃいで汗しています。生涯スポーツとして長所が多く、各地で盛んな新卓球です。

**目標・目的** 卓球で楽しいうちに健康づくり。沢山ある近隣の大会や、交流戦で腕だめし。ボールが4mmほど大きいのでラリーも続き、運動量もついできます。



**練習日**  
毎週木曜日 13時~17時

**代表者** 代田 理

**連絡先**  
027-265-0010

ラージボール卓球

**チーム名称** MKC 前橋空手道クラブ

**チーム紹介** 大会会員もいますが、おもに子供達を対象にした空手道場です。空手道を通じて「何事にもがんばる心」「諦めない心」「逃げない強さ」「皆を思う心」など、様々な事を身につけてもらいたいと思いながら指導をしています。



**練習日**  
金曜日 18:30~20:30  
土曜日 17:30~19:30

**代表者** 山本 砂千子  
**指導者** 野崎悦夫・稲田里奈

**連絡先**  
090-1556-9322

空手道

**チーム名称** 群馬県武道館剣道教室

**チーム紹介** 保育園児(年長)から70代まで、幅広い年代の方が強い心とからだをつくるため元気よく稽古しています。初心者から有段者までどなたでも歓迎します。

**目標・目的** 剣道を通して、礼儀作法を身に付け技術の向上を目指し、切磋琢磨し合う仲間と和をもって優しい心を育てます。



**練習日**  
毎週火・水・金曜日  
17:30~19:30

**代表者・指導者** 小林 一隆

**連絡先**  
027-288-7767  
027-231-4920

剣道

**チーム名称** 前橋市武術太極拳交流協会

**チーム紹介** 太極拳は年齢性別に関係なくどなたでも楽しめる武術として、広がっています。ここでは、競技スポーツ、生涯スポーツ、養生太極拳として、どなたでも参加して頂けます。基礎から高度の技術(応用推手)迄、特に、少し不思議な体感を楽しみ、面白がりながら、皆でいっしょに練習しています。また、この楽しさの内容としては、ゆっくりとした動きと深い呼吸により、精神を安定させ、日常生活の緊張やストレスを解消させ、疲労を回復させます。動作において意識を高度に集中させる為、大脳皮質への血行が良くなり脳が活性化される、また、中高年に多い骨粗鬆症等の予防にも繋がります。多くの方に参加して戴きたいです。



**練習日**  
毎週 13:30~15:00  
水曜日 15:00~17:00  
18:30~20:30

**代表者・指導者** 登丸 道子

**連絡先**  
027-223-1772

太極拳

**チーム名称** 群馬県ノルディックウォーキング協会

**チーム紹介** 2009年9月より活動を開始し、2010年3月に群馬県ノルディックウォーキング協会を設立し県内各地にてノルディックウォーキング(以下NW)の普及活動を行っています。年に1度の指導者養成講座を担当し、広く県内で体験会やイベントが実施できる環境整備に奮闘しております。2017年8月よりNWをより楽しくする為、プロライフルの普及活動を開始しました。

**目標・目的** 「10年後のぐんま国体のデモンストレーション種目としてノルディックウォーキング&プロライフルバイアスロンを・・・」の実現を夢見て活動しております。



**練習日**  
年間スケジュールに沿って実施

**代表者・指導者** 石堀 郁夫

**連絡先**  
027-347-8180

ノルディックウォーキング(NW)  
プロライフル(BR)

**TOPICS** (公財)群馬県スポーツ協会自主事業 お問合せ先/☎027-234-5555 (公財)群馬県スポーツ協会スポーツ施設課

## エンジョイ健康教室 参加者募集!!

スポーツの楽しさと汗をかく爽やかさを味わいながら、仲間の輪を広げましょう!!

日程	4月	5月	6月
	18(水) 20(金) 25(水) 27(金)	9(水) 16(水) 18(金) 23(水) 25(金) 30(水)	6(水) 15(金) 20(水) 22(金) 27(水) 29(金)

●参加料/1回500円(保険料・会場使用料・消費税を含む)  
●申込受付/当日時間までに会場にお越しいただき、参加料も会場受付でお支払いください。  
●その他/上履き、タオル、飲料水等は各自持参してください。  
●教室で使用する用具は全て協会が用意します。

**スタンプラリー**  
参加するともえるスタンプを、10個集めると1回無料!

●エクササイズボール(園城朋子先生)  
●バドミントン(桑原三枝子先生)  
●スローエアロビクス(横坂留美先生)  
●ヨガ(関根裕子先生)

EVENT 平成30年4月~6月の主なイベントご案内			
大会等の名称	日程	使用施設	主催者又は主管者
KAIRINユネスコ杯ドッジボール選手権国際親善大会	4月14日(土)・15日(日)	ぐんまアリーナ	群馬県ドッジボール協会
関東甲信越競技ダンス選手権大会	4月30日(月)	ぐんまアリーナ	群馬県ボールルームダンス連盟
第5回東日本クラブバスケットボール大会	5月3日(木)・4日(金)・5日(土)	ぐんまアリーナ サブアリーナ、本館	群馬県バスケットボール協会
関東高等学校女子バレーボール大会	6月1日(金)・2日(土)・3日(日)	ぐんまアリーナ サブアリーナ、ぐんま武道館	群馬県高体連バレーボール専門部
平成30年度関東高等学校体操競技大会 兼 第67回関東高等学校体操競技選手権大会	6月7日(木)・8日(金) 9日(土)・10日(日)	ぐんまアリーナ、本館 ぐんま武道館	群馬県高体連体操専門部
第47回関東ろう者体育大会	6月23日(土)・24日(日)	ぐんまアリーナ、サブアリーナ 本館、テニスコート	一般社団法人群馬県聴覚障害者連盟