

その他のイベント活動

OTHER EVENT

## ■バスケサイズ

40代～60代までのための

### 楽しむエクササイズ教室

40代～60代の方が楽しみながら健康維持と、  
体を動かす楽しさを実感していただける教室です!!

新プログラムバスケサイズ!!

軽い有酸素運動（ソフトエアロビクス）とバスケットボールの選手の動きを使った体操（バスケサイズ）でリフレッシュしましょう!!

#### ●バスケサイズとは？

試合となると激しいスポーツのバスケットボールですが選手の動きの基本は腰、肩腕、腹筋など使う全身運動です。その動きを使った体操です。日常生活では動かさない筋肉も使うのでダイエットや肩こり腰痛予防にもなります。

ボールやゴールも使うので、飽きずに楽しく遊びながら効果が出ます。

開催日：毎週水曜日

時間：10：00～12：00

場所：小金井市総合体育館（大体育室）

対象：40代～60代の男女問わず

（初心者の方大歓迎・自己の健康管理のできる方）

## ■現在計画中のイベント

▼有名選手に習う！

バスケットボールクリニック

▼エキジビション・ゲーム

▼ディズニーランド遠足

▼幼児&ママさん向け「Fun with English」

▼親子バーベキュー大会

▼スキー&スノーボード教室

バスケットボール以外のスポーツでも適宜企画していきます。

ぜひ、一度に参加してみてください。



アミューズクラブの各種活動の詳細はホームページをご覧ください

<http://www.amuse-club.net>

お問合せはお気軽にメールにてどうぞ

[info@amuse-club.net](mailto:info@amuse-club.net)

<文部科学省委嘱事業>

総合型地域スポーツクラブ

What's

AMUSE

アミューズ  
クラブ CLUB

総合型地域スポーツクラブとは・・・

多種目、多世代に渡る、地域に根ざした、生涯スポーツに取り組むクラブのことを言います。



## アミューズクラブってなに？

ABOUT AMUSE CLUB

### ■主旨

バスケットボールを通じて、子供達は健康な身体とスポーツマンシップを身につけて、普段の生活や、学校生活において、何事にも（困難なことにも）向かって行ける、たくましい心と体を作る。

大人は、毎日を愉しく過ごせるように、健康作り、スポーツ仲間作り、を目標とする。もちろん、バスケットボール・ゲームを楽しむのも目的です。

### ■活動経緯

小学生対象のミニバスケットボール・クラブから始まり、そのOG・OBの集まれる場所作りを目的に高校生以上の大人のクラブがスタートしました。それがAPOLO（女性）& COSMO（男性）です。

また、いつでも、誰でも参加できて、愉しくバスケットボールが出来る場所としてバスケットボール講習会が始まりました。当初は経験者が多かったのですが、次第にホームページなどを通じてやってみようという「初心者」の方が多く参加するようになり、今では、経験者コースと初心者コースがそれぞれ動いています。

各種大会運営は、高校生以上の社会人クラブ対象の大会からミニバス、シニア、ママさんと徐々に広がってきています。登録チームは50以上になり、大きな大会の輪が出来上がっています。

### ■今後の予定は？

2004年度からは「総合型地域スポーツクラブ」として文部科学省の育成支援事業推薦クラブに指定され、新たなスタッフも加え、新体制でスタートしました。これからも、ミニバス、社会人クラブ、講習会、大会・・・と、それぞれの部門でいろいろな企画を実施していきます。みなさんも参加して、いろいろな楽しい企画を提案してください！



## バスケットボールクラブ

BASKETBALL CLUB

### ■ミニバスケットボールクラブ

#### ●小金井ミニバスケットボールクラブ

ミニバスケットボール連盟とスポーツ少年団に登録し、各種大会に参加しています。他の総合型地域スポーツクラブ間の交流も随時行っています。  
小金井市立東小の児童を中心に近隣の小学校からも多くの児童が参加しています。

現在のメンバー 男子10名 女子20名

練習日：毎週水曜日 16:00～19:00  
木曜日 16:30～19:00  
土曜日 9:00～13:00

場 所：小金井市立東小学校

<http://members.jcom.home.ne.jp/koganei-mini.matsu/>

### ■社会人クラブ

- COSMO（男子チーム）
- APOLO（女子チーム）

小金井市を主な活動拠点とした社会人チームを作りたいなー・・・という気持ちからスタートして9年たって仲間がいっぱい増えました。ここ数年は市内大会を中心に都民大会や他地区の大会にも積極的に参加し好成績を残しています。

楽しく！強く！がAPOLO & COSMO のテーマです。

練習日：毎週木曜日・日曜日 19:00～21:00

場 所：小金井市立東小学校 又は  
小金井市立東中学校

<http://members.jcom.home.ne.jp/kba.hm/>



## バスケットボール講習会

BASKETBALL LESSON

### ■講習会とは？

「顧問の先生が教えてくれない！」とヤキモキしている中学生から、「ずっっとやってみたかったけど機会がなかった!」「限られた時間の中で、気軽にバスケットを楽しみたい!」という社会人の方たちのために、専門のスタッフが基礎から教えるクリニック的なコースです。男女問わず、いつからでも参加できます。

#### ●初心者コース

対 象：バスケットボール歴5年以下の方  
基礎からしっかり習いたい方  
（中学生から社会人まで）

開催日：隔週土曜日15:00～18:00

内 容：メニューごとにインストラクションを加えながら、毎回変化のある練習を行なっています。中学生の参加や、親子での参加もあります。

#### ●経験者コース

対 象：バスケットボール歴6年以上の方  
レベルアップを目指す方  
（中学生から社会人まで）

開催日：隔週土曜日18:00～21:00

内 容：フットワークからはじまり、最後の模擬ゲームまでスピード感のあるメニューをテンポ良くこなしていきます。

#### 開催場所

小金井市立総合体育館  
（都立小金井公園内）

