

令和元年(2019年)

11/1



区のおしらせ

スポーツ特集号

総合スポーツセンターは

東京2020大会

3x3(スリー・エックス・スリー)バスケットボールの公式練習会場です!!

スピード感とエンターテインメント性をもった競技が魅力の3x3。東京2020大会3x3競技の公式練習場となる総合スポーツセンターには、3x3の強豪選手達が世界中からやってきます。今回は3x3がどんなスポーツなのか紹介します。



3x3 バスケットボールとは？

世界中のストリート(街中)でハーフコート・少人数・独自ルールで楽しまれていたバスケットボール(3 on 3)に、国際バスケットボール連盟(FIBA)が正式な競技ルールを設けて競技種目として確立したスポーツです。

3x3のルール



・1チーム4人、内1人はベンチで休憩をとる。



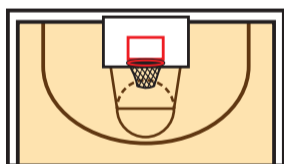
・1試合10分、または21点先取で勝敗が決まる。



・ボールを持った攻撃側のチームは12秒以内にシュートを決めなければならない。



・ボールの重さは7号球で、サイズは6号球(5人制バスケットボールよりサイズは一回り小さいが、重さは同じ)



・コートサイズは、5人制バスケットボールの約半分



3x3の特徴

- ・ゴールが1つ・5人制バスケットボールの約半分サイズのコートであり、攻守の切り替えが早い。
- ・5人制バスケットボールのようにハーフタイム(試合中に20分の休憩)が無い一本勝負のため、プレーしている選手と一緒に気持ちを味わうことができる。
- ・試合中にはDJが音楽を流し、MCや、ダンスなどのエンターテインメントと共に会場全体を盛り上げる。
- ・人々が集う場所や開催都市の象徴的な建物前で試合を行うことが多いので、毎回違った雰囲気や、世界中のいろいろな景色を楽しめる。直近の大会では、オランダ・アムステルダム市立美術館前や、栃木県宇都宮市にある宇都宮二荒山神社の参道でも行われている。3x3の試合観戦を目的にして、世界中を旅できるかも!

オリンピック競技大会情報

競技開催日程
令和2年7月25日(土)から29日(水)まで
大会開催場所
青海アーバンスポーツパーク(江東区青海1-1)

3x3を応援しよう!



身近な場所で スポーツを楽しもう

～「する」「みる」「ささえる」～

区内には、家族や友人、職場の仲間などとスポーツを楽しむことができる施設がたくさんあります。また、個人で気軽に参加できるスポーツ開放やスポーツ教室があるのをご存じでしょうか。上手に利用してスポーツや運動で良い汗を流しましょう。

【スポーツ施設など】

1 総合スポーツセンター・浜町運動場 日本橋浜町 2-59-1(浜町公園内)	☎(3666)1501	体育館 体育室 フロア 屋外 プール トレ ボール
2 月島スポーツプラザ 月島1-9-2 ◎令和2年6月まで休館です。		フロア プール
3 月島運動場 晴海 1-3-29(新月島公園内)	☎(3531)1869	屋外
4 豊海テニスコート 豊海町 3-19(豊海運動公園内)	☎(3536)4005	テニス
5 「ほっとプラザはるみ」 晴海5-2-3 ◎令和2年4月から休館です。	☎(3531)8731	フロア プール トレ

【学校体育施設】

6 中央小学校 湊 1-4-1	体育館 校庭 プール
7 明石小学校 明石町 1-15	体育館
8 京橋築地小学校 築地 2-13-1	体育館 校庭
9 明正小学校 新川 2-13-4	体育館
10 常盤小学校 日本橋本石町 4-4-18	体育館
11 日本橋小学校 日本橋人形町 1-1-17	体育館 校庭 プール
12 有馬小学校 日本橋蛸殻町 2-10-23	体育館
13 阪本小学校(仮校舎) 日本橋兜町 15-3(坂本町公園内)	体育館
14 佃島小学校 佃 2-3-1	体育館 校庭 ◎校庭は令和3年3月末まで開放休止です。
15 月島第一小学校 月島 4-15-1	体育館
16 月島第二小学校 勝どき 1-12-2	体育館
17 月島第三小学校 晴海 1-4-1	体育館 校庭 プール ◎プールの個人利用は令和2年6月末までです。
18 豊海小学校 豊海町 3-1	体育館 校庭
19 銀座中学校 銀座 8-19-15	体育館 校庭
20 佃中学校 佃 2-3-2	体育館 校庭 ◎校庭は令和3年3月末まで開放休止です。
21 晴海中学校 晴海 1-5-3	体育館 校庭
22 日本橋中学校 東日本橋 1-10-1	体育館 校庭

区スポーツ課
☎(3546)5529

【運動ができる公園】

23 箱崎川第二公園内 日本橋箱崎町 3-1	ボール
24 あやめ第二公園内 日本橋中洲 13-1	ボール
25 月島第一児童公園内 月島 4-2-1	ボール
26 築地川公園内 多目的広場 明石町 10-2	ボール
27 越前堀児童公園内 新川 1-12-1	ボール
28 黎明橋公園内 晴海 3-1-6	ボール
29 晴海臨海公園内 晴海 2-4-27	屋外 ボール

区水とみどりの課
☎(3546)5435

スポーツ関連施設マップ&ウォーキングコース



中央粋なまちトレーニング(略称「粋トレ」)は、転倒予防や認知機能の向上などに効果のある、中央区独自の介護予防プログラムです。
 ◎高齢者福祉課高齢者活動支援係
 ☎(3546)5334



「中央区ウォーキングマップ」では、区内の魅力を発見しながら健康づくりが楽しめるウォーキングコースを9コース紹介しています!!
 皆さん、歩いてみましょう!!

施設によって利用できる日時、対象、手続きなどが異なりますので、ご利用に当たっては事前に区のホームページをご覧ください。お問い合わせください。

体育館 体育館スポーツ (バスケットボール、バレーボール、バドミントンなど)	トレ トレーニング
体育室 体育室スポーツ (ドッジボール、一輪車、卓球など)	粋トレ 中央粋なまちトレーニング
フロア フロアスポーツ (ヨガ、ダンス、体操など)	テニス テニス
屋外 屋外スポーツ (野球、ソフトボールなど)	ボール遊び ボール遊び
校庭 校庭スポーツ (校庭テニス、少年・少女スポーツなど)	ラジオ体操 ラジオ体操
プール 温水プール (温浴施設を含む)	子ども 高校生以下
	シニア 60歳以上

【児童館】

30 築地児童館 築地 7-9-17	☎(3544)0127	体育室 子ども
31 新川児童館 新川 2-13-4	☎(3553)2084	体育室 子ども
32 堀留町児童館 日本橋堀留町 1-1-1	☎(3661)8937	体育室 子ども
33 浜町児童館 日本橋浜町 3-37-1	☎(3669)3386	体育室 子ども
34 佃児童館 佃 1-11-1	☎(3531)7811	体育室 子ども
35 月島児童館 月島 4-1-1	☎(3533)0885	体育室 子ども
36 勝どき児童館 勝どき 1-8-1	☎(3531)3250	体育室 子ども
37 晴海児童館 晴海 2-4-31	☎(3534)3021	体育室 子ども

【社会教育会館など】

38 築地社会教育会館 築地 4-15-1	☎(3542)4801	体育館 体育室 フロア トレ
39 日本橋社会教育会館 日本橋人形町 1-1-17	☎(3669)2102	フロア
40 月島社会教育会館 月島 4-1-1	☎(3531)6367	フロア
41 アートはるみ 晴海 1-4-1	☎(3531)6367	フロア
42 京橋プラザ区民館(多目的ホール) 銀座 1-25-3	☎(3561)5163	フロア

【いきいき館(敬老館)】

43 いきいき桜川(桜川敬老館) 入船1-1-1(桜川公園内)	☎(3553)0030	フロア シニア 粋トレ
44 いきいき浜町(浜町敬老館) 日本橋浜町 3-37-1	☎(3669)3385	フロア シニア 粋トレ
45 いきいき勝どき(勝どき敬老館) 勝どき 1-5-1	☎(3531)3258	フロア シニア 粋トレ

【ラジオ体操会場(通年)】

46 京橋公園 銀座 1-25-2	ラジオ
47 鉄砲州児童公園 湊 1-5-1	ラジオ
48 越前堀児童公園 新川 1-12-1	ラジオ
49 龍閑児童遊園 日本橋小伝馬町 19-4	ラジオ
50 堀留児童公園 日本橋堀留町 1-1-16	ラジオ
51 有馬小学校 日本橋蛸殻町 2-10-23	ラジオ
52 久松小学校 日本橋久松町 7-2	ラジオ
53 浜町公園 日本橋浜町 2-59-1	ラジオ
54 佃公園 佃 1-11-4	ラジオ
55 月島第一児童公園 月島 4-2-1	ラジオ

区体育協会事務局
☎(3546)5729

凡例 区ホームページアドレス

凡例 区ホームページアドレス

凡例
お問い合わせ(申込)先
HP
ホームページアドレス

個人で自由に参加できます

事前の申し込みは必要ありません。

スポーツ推進委員協議会事業

種目	実施日	時間	会場
ターゲットバードゴルフ	月曜日	午前10時～正午	月島運動場
	第2土曜日	午後6時30分～8時30分	佃中学校(※1)
グラウンドゴルフ	火曜日	午前10時～正午	月島運動場
	金曜日	正午～午後2時	
ペタンク	水曜日	午後1時～3時30分	築地川公園(※2)
卓球(※3)	土曜日	午後4時～6時	佃島小学校
ターゲットバードゴルフ、グラウンドゴルフ、ペタンク	木曜日	午前10時～正午	浜町運動場

- ◎参加費は全て無料です。
- ◎月島運動場が冬期休場をしている1～2月は晴海臨海公園内で実施します。
- (※1)(※2)会場が工事のため、11月1日現在休止中です。
- (※3)高校生以上が対象です。

キンボールスポーツ開放

種目	実施日	時間	会場	対象
キンボールスポーツ	水曜日	午後6時30分～8時30分	常盤小学校	小学生以上
	土曜日		佃中学校	小学生以上
	土曜日	午後5時～7時	月島第二小学校	小学生と保護者
		午後7時～8時30分		中学生以上

- ◎参加費は全て無料です。
- ☎スポーツ課体育施設係 (3546) 5529

スポーツひろば(個人開放)

種目	実施日	時間	会場
硬式テニス	木曜日	午後6時30分～9時	京橋築地小学校
ニュースポーツ (ソフトバレーボール・ラケットテニス)	火曜日		日本橋小学校
	金曜日		月島第三小学校
健康トレーニング	水曜日		有馬小学校
バレーボール	木曜日		月島第二小学校
			銀座中学校
バスケットボール	水曜日		日本橋中学校
バドミントン			晴海中学校
卓球	木曜日		京華スクエア

- ◎参加費は無料です。ただし、硬式テニス・バドミントンは、ボール代などとして300円が必要です。
- ◎区内在住・在勤・在学者で15歳以上の方(中学生を除く)が参加可能です。
- ◎学校行事・工事などで中止となる場合があります。

☎スポーツ課スポーツ事業係 (3546) 5531



HP https://www.city.chuo.lg.jp/bunka/suportu/sports_hiroba.html



スポーツ少年団



スポーツ少年団は青少年の心身の健全な育成を目的として活動しています。現在は約700人の団員と約200人の指導者が登録し、さまざまなスポーツ活動を行う他、地域行事にも参加しています。

活動種目：野球、サッカー、剣道、バドミントン、ミニバスケットボール、空手道、卓球、少林寺拳法、ラグビー、総合

☎中央区体育協会事務局 (3546) 5729

HP <https://www.chuo-taikyo.jp/club/index.html>



小学校の温水プールに行こう!



区立小学校の温水プール3カ所を開放しています。

施設名	電話番号	施設概要
中央小学校	☎(3206)0035	25m×12m(6コース) 幼児プールあり
日本橋小学校	☎(3668)2378	25m×12m(6コース)
月島第三小学校	☎(3531)7860	25m×12m(6コース) 幼児プールあり

- ◎各施設へのお問い合わせは、開放日の開放時間のみになります。
- ◎月島第三小学校の個人利用については、月島スポーツプラザ大規模改修工事に伴う代替場所として、令和2年6月末まで開放を行います。それ以降は開放しませんので、ご注意ください。

【プール利用上の注意】

- ・必ず水泳用水着、水泳帽を着用してください。
- ・小学校3年生以上の利用は、保護者の同伴が必要です。保護者の方も必ず水着・水泳帽を着用の上、プールに入ってください(保護者1人につき原則お子さん2人まで)。
- ・午後5時以降の中学生以下の利用は、保護者の同伴が必要です。
- ・おおむね3歳以上で、オムツが完全に取れた幼児でなければ、ご利用できません。
- ・営利を目的とした指導や勧誘などの行為は固くお断りします。
- ・場内では、現地係員の指示に従い、その他の注意事項を守ってご利用ください。

開放時間

曜日	時間
平日	午後6時～9時
土曜日	午後1時～9時
日曜日、祝日、休日	午前9時～午後9時



個人利用

区分	使用料	提示するもの	
区民	大人	1回2時間(延長1時間) 350円(170円)	区民利用証(※1)
	小人(小・中学生)	無料	子ども無料利用証(※2)
	幼児(小学生未満)		-
	65歳以上		高齢者無料利用証(※3)
心身障害者	-	障害者無料(割引)利用証(※4)	
一般区外	大人	1回2時間(延長1時間) 500円(250円)	-
	小人(小・中学生)	250円(120円)	
	幼児(小学生未満)	無料	

- (※1)(※3)(※4)「区民利用証」「高齢者無料利用証」「障害者無料(割引)利用証」は、各温水プール受付で発行しています。手続きには、住所・生年月日が確認できるもの(運転免許証・健康保険証など)が必要です。
- (※2)「子ども無料利用証」は区立小・中学校の児童・生徒については、各学校で配布しています(紛失した場合も各学校で再発行)。また、区内にお住まいで、区外の小・中学校に通われている方は、各温水プール受付で発行できます。手続きには、住所・年齢が確認できるもの(健康保険証・学生証など)が必要です。
- ◎個人利用の他に団体利用もあります。詳しくは各施設へお問い合わせください。

スポーツ教室などのパンフレット

SPORTS MATEには、区と体育協会が主催する、子ども向け、一般向け、シニア向けの各種スポーツ教室の情報を掲載しています。その他、さまざまなスポーツ事業の情報についても掲載していますので、ぜひご覧ください。



☎スポーツ課スポーツ事業係 (3546) 5531
HP https://www.city.chuo.lg.jp/bunka/suportu/17neno-sirase/sportsjigyoyou_pamphlet.html



団体での体育施設利用のご案内

運動場やテニス場、区内小中学校の体育館をご利用いただくためには、「体育施設団体利用登録」が必要となります。詳しくは、利用案内または区のホームページをご覧ください。



☎スポーツ課体育施設係 (3546) 5529
HP <https://www.city.chuo.lg.jp/bunka/suportu/mosiko-mihoho/taiikusisetugoriyouhouhou.html>



シニアの健康づくりに役立つガイドブック

高齢者の皆さんの健康づくりに役立つ区内施設や教室の案内などを掲載したガイドブックです。



☎高齢者福祉課 高齢者活動支援係 (3546) 5334
HP https://www.city.chuo.lg.jp/kenko/gokoreinokata/ikigai/_user_fkohu_time.html



中央区ウォーキングマップ

日常生活の中で気軽に健康づくりを楽しめるよう、初心者の方から運動習慣のある方まで幅広く歩けるコースを掲載した健康ウォーキングマップです。



☎中央区保健所 健康推進課予防係 (3541) 5930
HP <https://www.city.chuo.lg.jp/kenko/hokenzyo/yobo/health.html>

