

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
E-mail sokataikyo@hotmail.com



草加市スポーツ協会 検索

スポーツ情報の発信



SNSや広報誌を活用して
イベントや活動情報を発信します

スポーツの輪を広げよう！

多種多様なスポーツ事業



子どもから高齢者までを対象に
様々な種目のスポーツ事業を展開します

継続的なスポーツ活動



クラブ型のスポーツ事業を展開し
年間を通じた継続的な活動を促します

**草加市スポーツ協会は、週に1回以上運動を行う市民が
60%以上になる事を目標に、様々な取り組みを行います！**

令和6年度 事業方針

生涯スポーツの推進

草加市は市民温水プールの更新を含め市北東部の屋外施設の整備を進め、市民が恒久的にスポーツを行える環境づくりに取り組んでいく計画です。これら施設を最大限活用し、スポーツを通じた健康づくりを核に市民の交流の場や賑わいを創出し、スポーツ推進の相乗効果を図りながら市民の誰もが継続してスポーツに親しめる環境づくりに取り組んでいきます。

地域におけるスポーツ活動の推進

時代の流れやライフステージの変化と共にスポーツとの向き合い方が変容していきます。また、少子高齢化や、立地条件等の問題は地域のスポーツ振興に大きく影響を及ぼします。こうした背景に起因する問題解決を図るために、地域に根差す持続可能なスポーツ活動拠点を構築し、コミュニティーの輪を広げ、市民がスポーツ・健康づくりを継続して実践できるよう推進していきます。

スポーツを通じた健康づくりの推進

コロナ禍を経て、市民の生活はより多様化し、スポーツに取り組む意識や環境が変化しています。今の時代に適した事業を開発し情報発信していくことで、多くの市民にスポーツ・健康づくりの意義を理解いただき日常的な運動実践に繋がるよう努めます。

事業の紹介は次のページへ

Sports Calendar

秋・冬に開催を予定しているスポーツ事業をご案内します
「体力づくり」「達成感」「楽しさ」「喜び」を体験してみましょう

詳細はホームページをご覧ください！

9月

参加者の声

大きなトランポリンを跳ぶ機会がないので、親子共々いい経験になりました。準備運動の時に、簡単なふれあい運動遊びを教えてもらえて嬉しかったです。

対象：R2.4.2～R4.4.1 生まれの幼児と保護者

【親子トランポリン教室】

9/18～10/16(水)
11:15～12:15
会場：市民体育館

【親子体操教室】

9/19～10/31(木)
11:15～12:15
会場：記念体育館



対象：4歳～高年者

【世代間交流ボウリングレッスン & ゲーム】

9/7(土)9:30～12:00
会場：SAP草加ボウル
ボールの投げ方やコツを専門の講師から学び、世代を超えて楽しくボウリングをしましょう！



【初心者少林寺拳法教室】

9/20～11/8(金)18:30～20:00
会場：瀬崎小 対象：年長以上

【初心者空手道教室】

9/20～10/18(金)17:00～18:30
会場：高砂Jシ 対象：年中以上

【初心者柔道教室】

9/21～10/19(土)17:00～19:00
会場：草加中 対象：年少以上
家族で参加できます。武道を通じて礼儀作法・基本動作を学びます。

対象：18歳以上

(救命救急法の受講経験者)

【上級市民救命員養成講習会】

9/28(土)9:30～16:00
会場：記念体育館

最新の心肺蘇生ガイドラインに基づき学科・実技を行います。知識を再確認して万が一の事態に備えましょう。



【その他のスポーツ事業】

- ★初心者硬式テニス教室(松原テニス9/17～)
- ★脂肪燃焼トレーニング教室(市体9/17～)
- ★卓球教室(市体9/17～)
- ★3B体操教室(市体9/18～)
- ★初心者硬式テニス教室(そうか公園9/19～)
- ★シニア硬式テニス教室(そうか公園9/20～)
- ★女子サッカー教室(花栗西グラウンド9/21～)
- ★ソフトテニス教室(そうか公園9/28～)
- ★トライアスロン体験会(草加東高校周辺9/29)

対象：18歳以上

【スポーツサイクル講習会】

9/7(土)9:00～12:00
会場：記念体育館

これからスポーツサイクルに触れたい、学びたい方に向けた講習会です。メンテナンス・洗車など、専門の講師を招きます。



10月

【草加スポーツフェスティバル 2024】

10/14(祝)9:00～16:00

今年はパリオリンピック・パラリンピックの開催年。いくつかの競技種目の体験をすることができます。昨人気の「テラノサウルスレース」は、まつばら綾瀬川公園を走ります！注目のアーバンスポーツ「ブレイキン」「スケートボード」も体験できます。



※内容が変更になる場合があります

まつばら綾瀬川公園	記念体育館	市民体育館
★テラノサウルスレース ★カーレイト体験 ★スケートボード体験 ★ブレイキン体験 ★ボルダリング体験 ★スラックライン体験 ★パラスポーツ種目体験 ★チアダンス発表	★野球体験 ★サッカー体験 ★バスケットボール体験 ★ソフトテニス体験 ★テニス体験 ★ゴルフ体験 ★グラウンドゴルフ体験 ★ロードバイク体験 ★ブラズマカー体験 ★ランニングバイク体験 ★YONEXシューズ試履会	★障がい者スポーツ交流体験 ★パラスポーツフェスタ ★バドミントン体験 ★卓球体験 ★空手道体験 ★剣道体験 ★柔道体験 ★弓道体験 ★少林寺拳法体験 ★フィットネスプログラム体験 ★トレーニングルーム開放(登録者) ★弓道場開放(登録者)
		★卓球個人開放 ★フィットネスプログラム体験 ★健康マッサージ体験 ★トレーニングルーム開放(登録者)
		★そうか公園 ★テニスコート開放 ★野球まつり
		★吉町テニスコート ★テニスコート開放 ★松原テニスコート ★テニスコート開放

10月はスポーツ教室以外にもたくさんのイベントを予定しています。

対象：18歳以上

【Smart move そうか】

自転車移動で地球に優しく、健康に

10/1～10/31 オンライン開催

私たちの暮らしの中で二酸化炭素の排出を抑えるために、通勤・通学・買い物の移動手段を自転車に変えて、健康にも環境にも有効な取り組みをしましょう。



対象：年少

【運動あそび教室】

〈記念体育館〉
★10/11～11/15(金)
〈市民体育館〉
★10/9～11/20(水)
★10/11～11/22(金)
15:05～15:55

＜参加者の声＞
子どもが毎週教室の日を楽しみにしていました。楽しそうに一生懸命コーチやお友達と運動に取り組んでいる様子がみられ、以前よりも運動が好きになったようで、教室で教わった事を家でも実践していて、参加して良かったと思います。



対象：小学生以上

【リレーマラソン】

10/26(土)7:30～12:00
会場：そうか公園

約1.2kmのコースを周回する制限時間3時間の耐久リレーです。「楽しく走る」「たくさん走る」などチームごとにテーマや目標を決めて挑戦してください！



対象：小学4～6年生、中学生、高校生

【ヨネックスソフトテニスクリニック】

10/26(土)9:30～12:00
会場：そうか公園

「ヨネックス ソフトテニスチーム」の選手を講師に迎え、初心者から経験者までレベル別にレッスンをを行います。



対象：18歳以上

【草加ウォーキングツアー】

10/30(水)9:30～11:30
会場：記念体育館周辺

記念体育館周辺の瀬崎・谷塚エリアを約7km歩きます。参加者同士の親睦を深め楽しく歩きましょう！



【その他のスポーツ事業】

- ★初心者バウンドテニス教室(市体10/11～)
- ★スポーツウエルネス吹矢初心者教室(草加中10/12～)
- ★初心者バスケットボール教室(市体10/16～)
- ★ボウリング教室(SAP草加ボウル10/19～)

11月

対象：R2.4.2～R4.4.1 生まれの幼児と保護者

【親子体操教室】

11/6～12/11(水)11:15～12:15
会場：市民体育館

＜参加者の声＞
子どもはもちろん自分にも想像以上に良い運動になりました。最初はできなかった事がどんどんできるようになる子供の成長が見られて嬉しかったです。コーチやお友達との交流も、人見知りな我が子にとって良い経験になりました。毎週親子共々楽しい時間を過ごせて大満足でした！



対象：小学生

【ジュニア陸上教室】

11/30(土)9:30～11:30
会場：そうか公園

＜参加者の声＞
多くの指導者の方や中学生の皆さんに教えていただき、充実した時間でした。始める前は「6年生なのに参加していいのかな？」と心配していた息子ですが、終わってみると「走るのって楽しいね！」と笑顔いっぱいでした。貴重な体験をさせていただき、ありがとうございました。



NEW

対象：18歳以上

【グラウンド・ゴルフ交流大会】

11/18(月)9:30～12:00
会場：そうか公園

平日のグラウンド・ゴルフ個人開放利用が始まったことから腕の見せ所となる大会を開催。練習の成果を発揮しましょう。



対象：18歳以上

(指導者、指導に興味がある方)

【健康フォーラム】

11/26(火)13:00～16:30
会場：草加市文化会館

健康づくり分野の専門家をお招きし、「スポーツと健康」をテーマとした内容で行います。正しい知識を学び、自身の指導に役立てましょう！

対象：小学生以上の知的障がい者と家族、支援者

【障がい者野外活動】

11/30(土)9:30～12:30
会場：そうか公園

公園内の散策と「そうか山」にも登りましょう！グラウンドでは、走る・跳ぶ等の運動とボールを使ったゲームを楽しみます。パパ・ママと一緒に活動しませんか？最後にキャンプ場で飯ごう炊飯を行います。





対象：18歳以上
【応急手当講習会】
12/7(土)16:00～18:30
会場：記念体育館

スポーツ中に起こるケガの基礎的な応急手当を学びます。
＜学科＞RICEの基本、骨折・脱臼・捻挫・打撲の手当各部のケガの種類と対応
＜実技＞三角巾の使い方、簡単な包帯法、テーピングなど



NEW

対象：集団活動に不安がある、または障がいを持つ4歳～6歳の幼児とその家族
【ファミリースポーツ広場】
12/22日(日)9:00～10:00 会場：市民体育館
障がいを持つ幼児・家族・親子で楽しめるスポーツレクリエーションを行います。プレゼントもあります☆

対象：年少～年長と親

【クリスマス親子レクリエーション】

12/22日(日)10:30～12:00 会場：市民体育館
親子で楽しめる玉入れやリレーなどイベントが盛りだくさん！
サンタさんからプレゼントをもらいましょう。

＜参加者の声＞

昨年も参加しましたが、昨年と違う、「体だけでなく頭も使う競技」もあり楽しく参加することができました。



対象：小学1～4年生
【初心者バスケットボール教室】
1/15～3/19(水) 18:05～18:55
会場：市民体育館

基本のパスやステップ、いろいろなシュートを練習します。初めてでも、チームに入っても、バスケットボールが上手になるようにコーチが指導します。



対象：小学1～6年生

【ヨネックス バドミントンアカデミー】

1/22～3/12(水) 17:30～18:30
会場：記念体育館

バドミントン競技の普及、ジュニア世代の競技力向上を目的に、ヨネックスバドミントンチームによるレベルに応じた指導が受けられます。



対象：小学生 どちらを選びますか？

【小学生器械体操教室】or【小学生トランポリン教室】

1/23～3/13(木)17:05～17:55 会場：記念体育館

少年期の基礎体力づくり

＜器械体操＞
段階的に技術を習得します。学校で教えてない技に挑戦してみよう！

＜トランポリン＞
技を習得しながら空中感覚、バランス感覚、瞬発力などを鍛えます。

対象：18歳以上

【障がい者スポーツ普及講習会】
～ボッチャ審判講習会～

1/25(土) 12:00～15:00 会場：市民体育館

埼玉県ボッチャ協会指導員・審判員からボッチャ競技ルールと指導方法を学び、指導者としてのスキルアップに繋がります。

【その他のスポーツ事業】

- ★体力UPプログラム選考会(記体1/7・1/10)
- ★3B体操教室(市体1/8～)
- ★バドミントンクリニック(記体1/11)
- ★車いすツインバスケットボール交流大会(記体1/12)
- ★脂肪燃焼トレーニング教室(草加中1/14～)
- ★親子体操教室(記体1/16～)
- ★親子体操教室(市体1/22～)
- ★運動あそび教室(市体1/22～)
- ★運動あそび教室(記体1/24～)



対象：18歳以上
【理想のからだを目指す食事とトレーニング講習会】
2/1(土)10:00～12:00
会場：記念体育館

スポーツを日常的に行っている人が、自分の中の「変わりたい」をコンセプトに筋力をつける方法・引き締める方法などを食事やトレーニングから学ぶことができます。



3月

対象：年少～成人

【武道まつり】

3/2(日) 9:15～12:00 会場：記念体育館
5つの武道が集結！武道の体験や演武の見学など様々な武道に触れるチャンス！
家族やお友達と参加してみませんか？



対象：年少

【年少トランポリン体験】

①2/20(木) ②2/25(火)
③2/26(水) ④3/5(水)
15:00～16:00

会場：①②記念体育館 ③④市民体育館



大きなトランポリンで普段では体験できない運動を楽しく行います。不安定なところでバランスを取ることでバランス感覚が養えます！

【その他のスポーツ事業】

- ★運動あそび教室(市体2/7～)
- ★スポーツ賞(アコスホール3/1)
- ★4ブロック交流グラウンド・ゴルフ大会(瀬崎グラウンド3/4)

当協会が運営する各クラブのご案内



記念体育館と市民体育館で行われている17プログラムすべてに参加できます。

ピンター体験あり



草加ヘルシーウォーキングクラブ



火・金曜日に活動中。1回あたり、約5kmの距離を仲間と笑いながら歩いています。参考に、昨年度の総歩行距離は270km。草加から静岡県浜松市までに相当する距離を歩きました。

無料体験あり



ツール・ド・そうがクラブ



そうが公園を拠点に、楽しくツーリングをするクラブです。近隣の名所やグルメスポットをめざし、楽しく健康づくりを行います。



草加JOGS



ランニング初心者・愛好者のためのクラブです。市民体育館を拠点とした定期練習会を中心に、クラブ員それぞれの目的に合わせた練習プログラムの作成や相談に応じます。
「ジョギングに興味がある」
「いつかはマラソン大会に出場してみたい」
「練習方法がわからない」など
目標に向けて始めましょう



キッズクラブ



＜キッズクラブとは？＞

幼児期から小学生までの約8年間を通して、総合的な基礎体力づくりやスポーツ種目への導入を目的に活動するクラブです。子ども達が運動を好きになり、心と体のバランスをとりながら明るく元気に成長することを目指しています。
コースごとにコーチが楽しく安全に指導します。

記念体育館、市民体育館、そうが公園、松原テニスコートを会場に、たくさんの子どもたちがスポーツを楽しんでいます。



ピックアップ

みんなで応援しよう!!パリオリンピック・パラリンピック

2024年7月26日～9月8日 パリで開催

草加市にゆかりのある選手が続々とオリンピック・パラリンピックの代表に内定。「男子20km競歩」はサンベルクス陸上部所属の濱西諒選手。「車いすバスケットボール」は埼玉ライオンズ所属の財満いずみ選手。「車いすフェンシング」はGO所属の藤田道宣選手です。みなさんで応援しましょう！
なお、今年の草加スポーツフェスティバル2024ではオリンピック・パラリンピックに関連したイベントを予定しています。



子どもを笑顔にしたい！

人と接するのが好き！

指導者募集中！

指導の仕事をしたい！

「スポレクバンク」に登録して地域の健康づくりのサポートをしてみませんか？

子どもと接することで自分が元気になる！



たくさんの笑顔に囲まれて充実しています



子どもを対象とした体操、クラブの指導のほかにも成人、高齢者、障がい者への運動・スポーツ指導や運営スタッフとして事業のサポートをしていただきます。お気軽にお問合せください。



スポーツで明るいまちづくりを目指します

「賛助会員」加入のお願い

スポーツ好きな子どもたちをもっと増やしたい、高年者が楽しく元気に運動できる環境を作りたい、障がい者がもっと気軽にスポーツを楽しめる場を作りたいなどの思いを形にします。

当協会では、市民の誰もが楽しく健康づくりができるように様々な事業を開催しています。

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。

協会への寄付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。皆様のご賛同お待ちしております。

年会費 1口 5,000円



<振込先>

銀行名：埼玉りそな銀行

口座番号：普通預金 4095194

公益財団法人草加市スポーツ協会

会長 谷古宇勘司

アンケートに答えて素敵な景品をGET！！

スポーツ・健康に関するアンケートに参加しよう！

ご協力いただいた方の中から、草加マルイで使える

「マルイの商品券」5,000円分(8名)、「YONEXショルダーバック」(4名)を抽選でプレゼント！なお、賞品は選べません。

<令和6年9月10日(火) 締切>

アンケートはこちらから→



YONEX



YONEX ショルダーバック



草加マルイ

施設紹介

金明専用グラウンド・ゴルフ場

金明町1311-3

☎936-6239(市民体育館)

総合運動場

青柳7-70-10

☎935-1739

そうか公園

柿木町272-1

☎931-9833



松原テニスコート

松原 4-4-1

☎943-3551



工業団地公園野球場

稲荷5-14-24

☎931-9833

(そうか公園)



市民体育館

松江1-1-8

☎936-6239



草加中学校体育館

氷川町2179-4

☎936-6239(市民体育館)



スポーツ健康都市記念体育館

瀬崎 6-31-1 ☎922-1151



瀬崎グラウンド

瀬崎6-32

☎922-1151

(記念体育館)



【体育施設に行ってみよう①】

記念体育館・市民体育館に初めての方でも始めやすいトレーニングルームがあります。

体組成も計測できます！

- ☒ 運動不足を解消したい
- ☒ 体力をつけたい
- ☒ 筋力をつけたい



有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチなどご自身の体力に合わせてトレーニングができます。

初めて利用される方は講習会の受講が必要です。詳しくは各施設へお問合せください。



【体育施設に行ってみよう②】

ボール・ノルディックウォーキング体験 開催中!

そうか公園及びその周辺コースでウォーキングボールやノルディックポールを使った無料体験を開催しています。体験修了者は、その後、ボールの無料レンタルができます。詳しい日程とお申込はそうか公園までお問合せください。

