



7 月				8 月				9 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(土)	第9回高等学校弓道の大会 健康スポーツ指導者/バグ研修会 第72回国体県予選会 女子新体操、体操(2日) 国体2次予選/ソフトテニス 国体予選(少年男子)/柔道 県公認審判技術講習会/空手	850 200 1,440 640 300 220	弓道場 本館 ぐんま武道館 ぐんまアリーナ テニスコート ぐんま武道館 ぐんま武道館	1(火)	夏季ソフトテニス大会団体 県中体連強化合宿 /柔道(2日)	1,240 1,100	テニスコート ぐんま武道館	2(土)	県高体連弓道専門部 リーダー養成研修会(3日) 県選手権大会(清水善道杯) /テニス(3日) パトニングフリックサマー フェスティバル 第46回群馬県レクリエーション大会	1,800 260 1,350 2,350	弓道場 テニスコート ぐんまアリーナ ぐんま武道館
2(日)	県高校弓道専門部リーダー 養成研修会(8日、17日) 第1回昇段審査会/空手 群馬県インテアカーナメント大会	240 730 330	弓道場 ぐんま武道館 サブアリーナ	2(水)	県小学校総合体育大会テニス 競技会(3日、12日、13日) 県中体連バスケットボール部 U-13選抜強化練習会	1,032 460	テニスコート ぐんまアリーナ	3(日)	FD・サマー伝達講習会 全日本卓球選手権大会 群馬県予選会(9日、23日、24日) 第62回群馬県柔道連合大会 剣道6.7段受審者研修会 並 女子部権古会 群馬県インテアアカ大会	330 3,020 950 220 330	ぐんま武道館 ぐんまアリーナ ぐんま武道館 ぐんま武道館 サブアリーナ
6(木)	軽井沢CUP群馬県予選/テニス 群馬県知事杯/グラウンドゴルフ	360 1,572	サブアリーナ ふれあいグラウンド	6(日)	第二次地方審査/弓道 定期講習会/ボールルームダンス	550 640	弓道場 本館	5(火)	全国レディース群馬県予選 /テニス(6日、7日)	300	テニスコート
8(土)	夏の全国小学生予選 ドッジボール選手権大会 第43回群馬県市町村職員 バドミントン全国大会県 予選 兼 親善大会 関東地区公認審判員 講習会/審査会/空手	1,960 430 790	ぐんまアリーナ サブアリーナ ぐんま武道館	8(火)	県ジュニアクラブ対抗 /テニス(9日)	640	テニスコート	9(土)	県選手権大会(清水善道杯) ベテランの部/テニス (18日、23日) 県中体連新体操部強化練習会 県中体連強化練習/柔道 強化選手選考会/柔道 第2回昇段審査会/空手	520 500 750 800 740	テニスコート サブアリーナ ぐんま武道館 ぐんま武道館 ぐんま武道館
9(日)	伝達講習会/弓道 天皇杯皇后杯 全日本6人制選手権 大会県予選会/バレーボール 公認スポーツ指導者/空手	300 500 620	弓道場 ぐんまアリーナ ぐんま武道館	9(水)	第2回月刊バスケットボール カップ(10日、11日)	3,060	ぐんまアリーナ サブアリーナ、ぐんま武道館	10(日)	無料開放日		
10(月)	無料開放日			10(木)	無料開放日			10(日)	無料開放日		
13(木)	ヨネックスレディース 群馬県予選/テニス(14日)	500	テニスコート	11(金)	アドバイザーコーチ招聘 事業/空手(12日)	550	ぐんま武道館	14(木)	第3回 シニア弓道大会	350	弓道場
15(土)	関東ブロックリハール/弓道(16日) インターハイ強化研修会 /ソフトテニス(16日、17日) 北部大会/グラウンドゴルフ	530 220 1,000	弓道場 テニスコート ふれあいグラウンド	12(土)	スマイルフェスティバル in前橋	2,090	ぐんまアリーナ サブアリーナ、ぐんま武道館 ふれあいグラウンド	15(金)	第36回全日本ジュニア バドミントン選手権大会 (16日、17日、18日)	11,100	ぐんまアリーナ サブアリーナ
16(日)	第23回群馬県スポレク祭 年齢別バドミントン大会 前橋市中体連バスケットボール 総合体育大会(17日) 第72回国体関東ブロック大会 なきたな競技	400 2,250 1,010	サブアリーナ ぐんまアリーナ ぐんま武道館	15(火)	平成29年度群馬県職労者追悼式	5,000	ぐんまアリーナ	16(土)	リーダー養成研修会 /柔道(17日、18日) 選手権大会/剣道(17日) 夏季ソフトテニス大会シングルス	1,040 1,950 1,840	ぐんま武道館 ぐんま武道館 テニスコート
17(月)	第38回県中学生空手道選手権大会 第20回県中学生空手道選手権大会予選	1,910	ぐんま武道館	16(水)	柔道セミナー-高体連(17日) 新人テニス大会個人戦 予選(17日)	550 520	ぐんま武道館 テニスコート	17(日)	県小学生ソフトテニス団体戦大会 秋季県合道講習会及1級審査会	1,360 130	テニスコート ぐんま武道館
19(水)	審中種古/柔道(20日、21日)	1,600	ぐんま武道館	17(木)	第20回群馬県小学生ハンド フェスティバル 第29回群馬 県マーチングコンテスト	9,080	ぐんまアリーナ サブアリーナ	18(月)	紫紺杯柔道大会	1,400	ぐんま武道館
20(木)	前橋市 昇級審査会/空手	200	ぐんま武道館	19(土)	第72回国体関東ブロック大会 剣道競技 第72回国体関東ブロック大会 ソフトテニス競技(20日) 第72回国体関東ブロック大会 バレーボール競技(20日)	1,048 4,900	テニスコート ふれあいグラウンド ぐんまアリーナ サブアリーナ	21(木)	日本女子テニス連盟群馬支部 クラブ対抗大会(26日、28日) 国体結団式	900 1,040	テニスコート ぐんま武道館
21(金)	シニアGG交流大会 関東ブロック大会自由練習/弓道	1,606 360	ふれあいグラウンド 弓道場	20(日)	第72回国体関東ブロック大会 柔道競技 県選抜選手権大会/弓道 第64回全日本剣道選手権 大会県予選会	440 420 420	ぐんま武道館 弓道場 ぐんま武道館	22(金)	あいあいレクリエーション大会	1,400	ぐんまアリーナ
22(土)	第47回前橋市空手道選手権大会 リーダー養成研修会/テニス(23日) 第2回前橋市長杯ドッジボール大会	1,400 540 1,200	ぐんま武道館 テニスコート ぐんまアリーナ	21(月)	関東高等学校卓球大会 (22日、23日)	1,600	ぐんまアリーナ サブアリーナ	23(土)	第20回群馬県スポーツ少年団 中学生交流大会/柔道 新人テニス大会個人戦 本戦(24日)	1,440 420	ぐんま武道館 テニスコート
23(日)	第72回国体関東ブロック大会 弓道競技 BC指導者講習会/柔道 第4回全日本剣道選手権大会県予選会	976 750 420	本館、弓道場 ぐんま武道館 ぐんま武道館 ぐんま武道館	22(火)	夏季ソフトテニス大会 ダブルス(23日)	1,240	テニスコート	18(月)	剣道8段受審者研修会 第14回群馬県学生空手道 選手権大会	260 200	ぐんま武道館 ぐんま武道館
24(月)	群馬県交流強化大会/柔道(25日、26日)	1,650	ぐんま武道館	24(木)	第6回上毛新聞社旗 県夏季GG交流大会	1,688	ふれあいグラウンド	24(日)	秋季大会/弓道 紅白試合-県民スポーツ壮 年柔道大会-女子年齢別大会 県空手道錬成大会	460 660 1,910	弓道場 ぐんま武道館 ぐんま武道館
27(木)	第35回関東高校弓道個人選手権 大会県予選会(28日) 第34回県民スポーツ祭県 障害者スポーツ大会2017 バレーボール競技	1,150 300	弓道場 ぐんまアリーナ	25(金)	第72回国体関東ブロック大会 体操-新体操競技(26日、27日)	1,600	ぐんまアリーナ サブアリーナ	27(水)	第34回県民スポーツ祭 GGベア大会1部・2部(29日)	2,264	ふれあいグラウンド
28(金)	第52回群馬県総合体育大会 バレーボール大会(29日) 群馬県総合体育大会ダンス大会 県中学校総体/ソフトテニス (29日、30日)	1,880 470 2,500	ぐんまアリーナ ぐんま武道館 テニスコート	26(土)	県高体連弓道専門部 リーダー養成研修会 トンボ杯県中学校夏季 研修大会/ソフトテニス 第72回国体関東ブロック大会 空手道競技、第18回関東空手 道選手権大会(27日)	600 2,000 1,910	弓道場 テニスコート ぐんま武道館	29(金)	運動部活動指導者研修会	414	ぐんま武道館
29(土)	県中体連総合体育大会/柔道(30日) 第72回国体関東ブロック大会 山岳競技(30日)	2,410 940	ぐんま武道館 サブアリーナ、本館	27(日)	県選手権大会(清水善道杯) /テニス 生涯スポーツ講習会 県月例会-国体壮行会/弓道 オールジャパン県予選会 /バスケットボール	520 400 480 340	テニスコート 本館 弓道場 サブアリーナ	30(土)	県高等学校弓道地区大会 中毛地区 前橋市中体連 新人柔道大会 群剣連剣道秋季講習会 第23回西関東小学校 バンドフェスティバル(10/1)	850 550 760 10,200	弓道場 ぐんま武道館 ぐんまアリーナ サブアリーナ
30(日)	JDSF指導員研修会/ダンススポーツ	282	本館								
31(月)	夏季ソフトテニス大会団体	1,240	テニスコート								

7月の休館日 3日(月) 11日(火) 18日(火) 8月の休館日 21日(月) 28日(月) 9月の休館日 4日(月) 11日(月) 19日(火) 25日(月)

※主催者の都合で中止になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

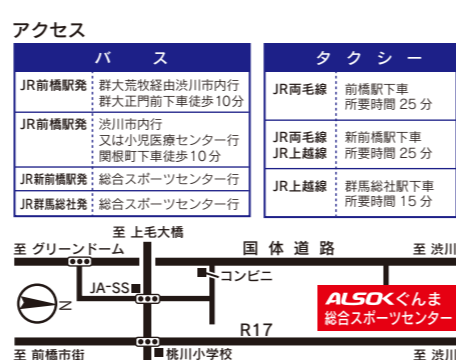
ALSOKぐんま総合スポーツセンター

〒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



①ぐんまアリーナ/②ぐんま武道館/③ぐんま武道館
弓道場/④本館/⑤サブアリーナ/⑥アイスアリーナ
/⑦テニスコート/⑧ふれあいグラウンド/⑨宿泊棟
/⑩スポーツ資料館/⑪仮設アーチアリーナ



ALSOKぐんま総合スポーツセンター 施設ナビ
Sports Season
2017 7-9 No.25



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 ALSOKぐんまサブアリーナに
クライミングウォールが出来ました。
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
夏季(7月~9月)施設利用スケジュール

Sports Season ALSOKぐんま総合スポーツセンター 施設ナビ 10月14日(木)14時開館 前橋市関根町800番地 総合スポーツセンター内

クライミングウォール完成記念！

スポーツクライミング特集

サブアリーナにスポーツクライミング用のクライミングウォールが常設され、一般公開されることになりました。高さ14mの本格的なリードクライミングができるクライミングウォールとしては群馬県内初の設置となり、県内で行なわれるスポーツクライミングの競技会場としても今後の利用が予定されています。2020年東京オリンピックの追加種目にも選ばれたスポーツクライミング。今、人気上昇中のスポーツクライミングについてご紹介いたします。

Q スポーツクライミングとは？

自然の岩を道具を使わずに自己の技術・体力で登ることを「フリークライミング」といいます。そのフリークライミングに、一定のルールを定めて競技性を高めたものが「スポーツクライミング」です。

基本的に人口壁に付けられたホールド（突起物）に手足を掛けながら登りますが、国際スポーツクライミング連盟の定める競技としてのスポーツクライミングは、「リード」「ボルダリング」「スピード」の3つの種目に分かれており、それぞれにルールや使用する道具が異なります。

フリークライミング

ルートクライミング
・リードクライミング
・トップロープクライミング

ボルダリング

競技として進化

スポーツクライミング
・リード ・ボルダリング ・スピード

リード

安全のためロープとハーネスを装着し、高さ12m以上の壁をどこまで登ったかを競います。クライマーとピレヤー（ロープで安全確保する人）の2人1組で行ないます。設定されたルートには、スタート地点から終了までのホールドに番号が振られていて、何番目まで到達できたかで勝敗が決まります。



ボルダリング

高さ5m以下の壁をロープを使わずに登ります。複数のコース（課題）があり、制限時間内に何コース完登できたかを競います。決められた地点からスタートしゴールのホールドを両手で保持できればコースクリアとなります。途中落下しても時間内であれば再トライ可能で、より少ないトライ数で登ることができると勝負の鍵です。床にはマットが敷き詰められているため、比較的安全に楽しめます。

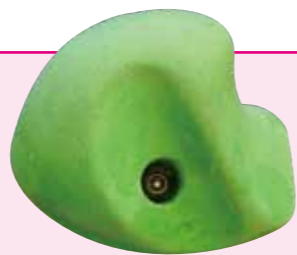


スピード

高さ15mの壁をいかに早く登れるかを競います。壁も、ホールドも同一条件のコースをが設定されており、ゴールにあるスイッチを押しタイムの速さを競うタイムアタックです。予選ではタイムの速い順に勝ち上がり、決勝トーナメントでは対戦者が2人同時にスタートして先にゴールに辿り着いた方が勝者となります。同一条件のコースで行なわれるため、世界記録がある唯一のクライミング競技です。

ホールド

形や大きさがさまざまあり、これを手がかり、足がかりにして壁を登っていく。状況に合わせてつかみ方や足の置き方を変えて使用する。



クライミングウォール完成!!

近年、スポーツクライミングの人気の高まっていて、ボルダリングは道具がいらず靴と滑り止めがあれば手軽にできるため始める人が増えています。リードはロープを掛けながら登るためボルダリングより難しくなりますが、トップロープ方式という上からロープで吊された状態で登るやり方もあり、初心者でも比較的安全にできるため年齢問わず人気があります。

県内にもクライミングが体験できる民間のジム施設が7ヶ所ほどありますが、屋内施設のためあまり高いクライミングウォールはありませんでした。今回サブアリーナにできたクライミングウォールは本格的なリードができる設備としては県内初の施設となります。クライミングの体験イベントなども企画しておりますので、イベント開催の際は是非ご体験いただきたいと思います。



長谷川 喜久男さん
所属：群馬県山岳連盟 競技委員
元群馬県高体連登山専門部指導講習委員長
元団体山岳競技監督

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き爽やかさを味わいながら、仲間の輪を広げましょう!!

時間	7月	5(水)	7(金)	12(水)	14(金)	19(水)	21(金)	26(水)
■午前(9時より受付) 9:30~11:00 ■午後(13時より受付) 13:30~15:00	9月	6(水)	8(金)	13(水)	20(水)	27(水)	29(金)	
■会場/ALSOKぐんま総合スポーツセンター ぐんまアリーナ Aコート (前橋市関根町800番地)	10月	4(水)	6(金)	13(金)	20(金)	25(水)		

■講師/群馬県健康スポーツ指導者協議会
■定員/各教室1回30人程度
■対象者/一般県民

- 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)
- バドルテニス(原澤育代先生)

- ◆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

参加するともらえるスタンプを、10個集めると1回無料!

REGULAR INFORMATION 平成29年度 スポーツ協会 ごあんない

総合スポーツセンターでは、一年を通じて様々な教室や事業、公開講座等が開催されています。

群馬県総合スポーツセンター 屋内第1リンク 屋外リンク 伊香保リンク 9月1日(金) 11月1日(水) オープンします。

教室・講座名・事業名	期日	会場	対象	定員	参加料
テニス公開講座	9月 6日・13日・20日・27日 10月 18日・25日 11月 8日・15日 各週水曜日(8回) 9:30~11:30(受付9:00~)	ALSOKぐんま総合スポーツセンター(テニスコート)	一般県民(小学生以上) 初心者から上級者	各回50人程度	1回700円 (保険料、会場使用料、消費税含む)

内容	期日	時間	対象	申込方法	料金
健康・体力測定(医学的検査含む)	7月 1日・8日・15日 10月 21日・28日 11月 11日・18日・25日 12月 2日・9日 1月 13日・20日・27日 2月 3日	競技者 8:30~ 一般者 13:00~	県民	事前に予約が必要です。お問い合わせください。(スポーツ医科学課) ☎027-234-5555代	3,500円
体力測定	通年	随時	競技者		個人 700円 団体20人以上 600円 高校生以下 350円 データ処理 350円
筋力測定			競技者		1,250円
最大酸素摂取量測定			持久的種目の競技者		1,250円

スポーツ医事相談…随時、スポーツ愛好者及び競技選手のスポーツに関する傷害等について、スポーツドクターを紹介します。お気軽にお電話ください。(スポーツ医科学課)

EVENT 平成29年 7月~9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
第72回国民体育大会関東ブロック大会 各種競技	7月16日(日)~8月27日(日)	ALSOKぐんま総合スポーツセンター	第72回国民体育大会 関東ブロック大会 群馬県実行委員会事務局
夏の全国小学生予選ドッジボール選手権大会	7月8日(土)	ぐんまアリーナ	群馬県ドッジボール協会
第52回関東中学校バレーボール大会	8月5日(土)~8月 8日(火)	ぐんまアリーナ、サブアリーナ、ぐんま武道館	群馬県中体連バレーボール部
平成29年度群馬県戦没者追悼式	8月15日(火)	ぐんまアリーナ	群馬県健康福祉部国保課
第36回全日本ジュニアバドミントン選手権大会	9月15日(金)~9月18日(月)	ぐんまアリーナ、サブアリーナ	群馬県バドミントン協会
第23回西関東小学校バンドフェスティバル	9月30日(土)~10月1日(日)	ぐんまアリーナ、サブアリーナ	群馬県吹奏楽連盟