

ALSOKぐんま総合スポーツセンター 施設利用スケジュール (7月~9月)

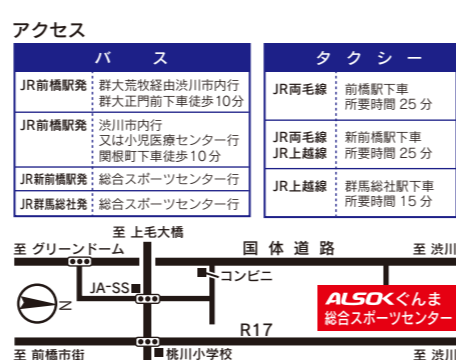
7月				8月				9月							
日付	大会名称	人数	施設名	日付	大会名称	人数	施設名	日付	大会名称	人数	施設名	日付	大会名称	人数	施設名
1(日)	第73回国体予選会 / 体操競技・新体操	2,550	ぐんまアリーナ	1(水)	県小学生総合体育大会 テニス競技会(2日,3日)	932	テニスコート	1(土)	第47回群馬県レクリエーション大会 県中体連卓球部 秋季強化練習会	4,650	サブアリーナ,ぐんま武道館	10(月)	無料開放日		
	アサレア杯近県中学校選抜大会 / ソフトテニス	2,000	テニスコート		県中体連柔道部 強化合宿(2日)	450	ぐんま武道館		県中体連卓球部 清水善造杯 / テニス(2日,16日,17日,22日)	1,600	ぐんまアリーナ	13(木)	第三回シニア弓道大会	370	弓道場
	高体連ソフトテニス 国体2次予選	400	テニスコート	2(木)	県中体連体操・新体操部 関東大会強化合宿(3日)	310	ぐんまアリーナ	2(日)	群馬県柔道連合会大会 6,7段研修会・女子部稽古会 / 剣道 マーチングバンド・バトン トワーリングフェスティバル	1,250	テニスコート	15(土)	県高体連ソフトテニス 夏季テニスシングルス(16日)	800	テニスコート
	第1回昇段審査会 / 空手道	1,060	ぐんま武道館		県中体連剣道部 強化合宿(3日)	1,750	ぐんま武道館		第2回昇段審査会 / 空手道 県中学校新体操部実技講習会	260	ぐんま武道館		県高体連柔道部 リーダー 養成研修会(16日,17日)	910	ぐんま武道館
5(木)	軽井沢CUP 群馬県予選 / テニス	370	テニスコート	3(金)	県中体連ソフトテニス部 強化練習会(4日)	280	テニスコート		県高体連1・2年生大会 / 空手道	1,300	ぐんま武道館	16(日)	関東甲信越競技タンス選手権大会 秋季大会・国体社行会 / 弓道	3,800	ぐんまアリーナ
	第2回県知事杯GG交流大会	1,600	ふれあいグラウンド	4(土)	県弓道連盟 三県合同練習	100	弓道場		群馬県インテアカト・ナメント大会	510	弓道場		群馬県インテアカト・ナメント大会	310	サブアリーナ
7(土)	第8回北関東スポーツ吹矢大会	2,450	ぐんまアリーナ		群馬県スポーツ少年団剣道大会	1,000	ぐんま武道館		群馬県太極拳協会 競技会	550	ぐんま武道館	17(月)	群馬県マーチングバンド・バトン トワーリングフェスティバル	1,620	ぐんまアリーナ
	ファミリーエンジョイテニス	290	サブアリーナ	5(日)	県弓道連盟 三県選抜	230	弓道場		紫紺杯柔道大会	340	ぐんま武道館	19(水)	第34回国民スポーツ祭 GGベア大会(1部・2部)(20日)	2,300	ふれあいグラウンド
	健康スポーツバング指導者バング研修会	200	本館		群馬県スポーツ少年団柔道大会	1,300	ぐんま武道館		県フオークダンス協会民族舞踊講習会	264	サブアリーナ,本館	20(木)	国体団結式・国体監督会議	1,100	本館,ぐんま武道館
	雷電錬成会 / 剣道	740	ぐんま武道館	6(月)	県中体連卓球部 定期講習会 / ボールルームダンス	350	本館		第47回レクリエーション大会 エーレス体操 群馬の集い	500	ぐんまアリーナ	21(金)	あひあいレクリエーション	1,400	ぐんまアリーナ
8(日)	天皇杯皇后杯全日本6人制 バレーボール選手権大会	1,650	ぐんまアリーナ		県中体連卓球部 関東強化練習会	500	ぐんまアリーナ		群馬県近県高校弓道大会(23日,24日)	1,800	弓道場	22(土)	群馬県近県高校弓道大会(23日,24日)	1,800	弓道場
	群馬県予選会	1,120	ぐんま武道館	9(木)	公認指導員・上級指導員養成講習会 / 空手道(12日,26日)	180	ぐんま武道館		全日本卓球選手権大会	2,900	ぐんまアリーナ		県高体連テニス部 新人テニス個人戦(23日)	440	テニスコート
10(火)	無料開放日			10(金)	無料開放日				群馬県予選会(23日,24日)	2,900	ぐんまアリーナ		第14回群馬県学生空手道選手権大会・国体強化練習会	280	ぐんま武道館
13(金)	関東信越地区高等専門学校 体育大会テニス競技(14日,15日)	489	テニスコート	11(土)	第28回全日本小学生 トッジボール選手権(12日)	5,600	ぐんまアリーナ		県高体連剣道部 選手権大会(23日)	1,400	ぐんま武道館	24(月)	群馬県小学生ソフトテニス団体戦大会	1,060	テニスコート
14(土)	全日本ドッジボール県予選	1,280	ぐんまアリーナ	12(日)	県弓道連盟第二次地方審査	600	弓道場		県空手道錬成大会	2,210	ぐんま武道館	27(木)	日本女子テニス連盟 群馬支部クラブ対抗(28日)	916	テニスコート
15(日)	県柔道連盟指導者資格更新・養成講習会	480	ぐんま武道館	13(月)	第66回全日本選手権大会 県予選 / 剣道	400	ぐんま武道館		県教育委員会健康体育課 運動部活動指導者研修会	416	ぐんま武道館	28(金)	県教育委員会健康体育課 運動部活動指導者研修会	416	ぐんま武道館
	第35回全日本シニア県予選バドミントン大会	900	ぐんまアリーナ	15(水)	平成30年度群馬県戦没者追悼式 県高体連柔道部 リーダー養成研修会(16日,17日)	5,200	ぐんまアリーナ		県高等学校弓道地区大会 中毛地区	850	弓道場	29(土)	県高等学校弓道地区大会 中毛地区	850	弓道場
	第13回全国都道府県対抗少年剣道錬成大会県予選 並びに 第35回5,6,7段選手権大会	650	ぐんま武道館	16(木)	県高体連 新人テニス 個人予選(17日,18日)	400	テニスコート		県高体連空手道部 リーダー研修会	1,100	ぐんま武道館		県高体連空手道部 リーダー研修会	1,100	ぐんま武道館
	群馬県レクリエーション大会インテアカ大会	310	サブアリーナ	19(日)	県高体連空手道部 リーダー養成研修会(16日,17日)	300	ぐんま武道館		前橋市中体連バスケッ トボール新人大会(30日)	1,240	ぐんまアリーナ		前橋市中体連バスケッ トボール新人大会(30日)	1,240	ぐんまアリーナ
16(月)	第38回県中学生空手道選手権大会	1,100	ぐんま武道館	20(月)	高体連ソフトテニス部 夏季テニスダブルス	500	テニスコート		紅白試合・県民スポーツ社年 柔道大会 女子年齢別大会	660	ぐんま武道館	30(日)	紅白試合・県民スポーツ社年 柔道大会 女子年齢別大会	660	ぐんま武道館
	第20回県中学生空手道選手権大会予選	1,720	サブアリーナ	21(火)	北関東4大学弓道大会	100	弓道場		第42回群馬県小学生総体剣道大会	1,200	ぐんま武道館		第42回群馬県小学生総体剣道大会	1,200	ぐんま武道館
	前橋市中体連総合体育大会 バスケッ トボール大会	1,100	ぐんまアリーナ	22(水)	県高体連ソフトテニス部 リーダー養成研修会(22日,23日)	400	テニスコート								
	前橋市中体連総合体育大会 バレーボール大会	1,100	ぐんまアリーナ	23(木)	群馬県高校卓球強化大会(23日)	1,060	ぐんまアリーナ								
18(水)	県柔道連盟 暑中福古(19日,20日)	1,750	ぐんま武道館	25(土)	第6回上毛新聞社旗 県夏季GG交流大会	1,690	ふれあいグラウンド								
19(木)	前橋市 昇級審査会 / 空手道	210	ぐんま武道館	26(日)	スバルカップ / ミニバスケッ トボール	520	ぐんまアリーナ								
	県シニアGG交流大会	1,090	ふれあいグラウンド		県中体連剣道部 強化練習会	3,300	ぐんま武道館								
21(土)	第50回関東七県対抗剣道大会(22日)	1,520	ぐんま武道館		群馬県選手権大会(清水善造杯) / テニス	1,300	テニスコート								
	スポーツクライミング体験会 & 強化練習会	275	サブアリーナ		トンボ杯県中学校 夏季研修大会 / ソフトテニス	2,000	テニスコート								
	スーパーキッズ強化練習会 / 空手道(22日)	200	ぐんま武道館		小学校バンドフェスティバル	2,900	ぐんまアリーナ								
	前橋市中体連総合体育大会 バスケッ トボール大会	1,960	ぐんまアリーナ		県中体連柔道部 強化練習会	850	ぐんま武道館								
22(日)	関東オープンベテラン卓球	270	ぐんまアリーナ		生涯スポーツ講習会	400	本館								
23(月)	インターハイ強化研修会 / ソフトテニス(24日,25日)	200	テニスコート												
	県高体連柔道部 リーダー 養成研修会(24日,25日)	1,030	ぐんま武道館												
24(火)	県中体連新体操 強化選抜大会	340	ぐんまアリーナ												
26(木)	第36回関東弓道個人選手権 選抜大会県予選(27日)	500	弓道場												
	ヨネックスレディーズ群馬 県予選 / テニス(27日)	510	テニスコート												
	県民スポーツ祭バレーボール競技	200	サブアリーナ,本館												
28(土)	県中学校総体 / ソフトテニス(29日)	2,700	テニスコート												
	県中学校総体 第71回バスケッ トボール大会(29日,30日)	3,260	ぐんまアリーナ												
	県中学校総体 第69回ダンス発表会	380	ぐんま武道館												
29(日)	県中学校総体 / 柔道(30日)	2,510	ぐんま武道館												

7月の休館日 2日(月) 9日(月) 17日(火) 8月の休館日 27日(月) 9月の休館日 3日(月) 11日(火) 18日(火) 25日(火)

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



Sports Season ALSOKぐんま総合スポーツセンター 施設ナビ 二〇一八年七月四日発行 第十九巻発行 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

ALSOKぐんま総合スポーツセンター 施設ナビ
Sports Season
 2018 7-9 No.29 [スポーツシーズン]

イメージキャラクター
ある太くん

特集 **スポーツピックアップ特集**
ソフトテニスってどんな競技?
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

スポーツピックアップ特集 知っているようで意外と知らない？

「ソフトテニス」ってどんな競技？

アマチュアスポーツチーム「Palaistra」に所属し、ソフトテニスプレイヤーとして活躍する中野さんと坂東さんにソフトテニスについて聞いてみました！

Palaistra ソフトテニス 坂東 尚美さん

Palaistra ソフトテニス 中野 絵実さん

ソフトテニスと硬式テニスの違い

硬式テニスはシングルスとダブルス両方行なう競技ですが、ソフトテニスは主にダブルスで行なうのが主流な競技です。ですが最近はシングルスも盛んになってきましたし、3年前からは国体でもシングルスが取り入れられています。アマチュアや学生が主な競技者でプロスポーツ化されていない違いもあります。また、冬場の大会は屋内でやることもあります。この点も硬式テニスと大きく違いますね。

ボール



見た目が一番違うのはボールですね。硬式テニスは黄色いボール、ソフトテニスは白色のゴム製のボールです。柔らかいし軽いので、屋外では風の影響を強く受けます。風上か風下で全然戦い方が変わりますよ。屋内ではボールの弾み方が屋外と大きく変わるので、また違った対応力が必要になります。

ラケット

ラケットも硬式のものに比べると面が少し小さいし、握り方も違います。手の甲を上にして持ったときに地面とラケットの面が水平になるように握ります。硬式テニスでは面が垂直になるような握り方です。



打ち方

ソフトテニスは片手打ちです。硬式テニスのように両手打ちをすることはありません。硬式テニスよりもボールが飛ばないので、ラケットを振り抜くように打たないと相手コートに届かないんです。

ルール

基本的なルールは硬式テニスと同じですが、大きく違うのはゲーム数とポイントの数え方です。ソフトテニスは基本7ゲームマッチで、1ゲーム4ポイント先取するとそのゲームの勝ち、先に4ゲームを取った方が勝ちとなります。ポイントの数え方は、「0、1、2、3」と数えます。

硬式テニスより1試合のゲーム数が少ないので、大会などでは1日に何試合もすることがあるんですよ。

	1ゲーム	2ゲーム	3ゲーム	4ゲーム	5ゲーム	6ゲーム	7ゲーム
ありな	○		○	○			○ WIN
あるた		○			○	○	



生涯スポーツとしてのソフトテニス

ソフトテニスは激しく動く競技ですが、子どもからご年配の方まで幅広い年齢の方がプレーできるので生涯スポーツとも言われています。パートナーとコンビネーションを図ったり、ゆっくりラリーを楽しんだり出来ますし、仲間と長く続けられるスポーツなので、ぜひソフトテニスを楽しんでみてください。

ソフトテニス豆知識

明治13年ごろにローンテニス(硬式庭球)がイギリスから伝わりましたが、硬式ボールは輸入品のため高価だったので比較的安価なゴムボールで代用されていました。その後ゴムボールを使ったテニスが徐々に広まり「軟式庭球」として全国に普及するようになりました。現在は競技の国際普及に伴って名称が「軟式庭球」から「ソフトテニス」に改められました。

日本生まれのスポーツなんだね！



REGULAR INFORMATION 平成30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。

テニス公開講座 参加者募集

これからテニスを始めたい人から既に愛好している人まで、誰でも参加できます。

開催日時

各週水曜日(4月~11月...18回)
受付時間 午前9時00分~9時30分
講習時間 午前9時30分~11時30分

9月	5日	12日	19日	26日
10月	3日	17日		
11月	7日	14日		

開催場所

ALSOKぐんま総合スポーツセンター(テニスコート)

講習内容

参加者の技術に応じて基本からゲーム方法等の指導を行う。

- 初心者コース...初めてテニスをする方
- 初級者コース...1年程度経験のある方
- 中級者コース...1年以上経験のある方



参加料

1回700円(保険料、会場使用料、消費税を含む)

対象者/定員

一般県民(小学生以上、初心者から上級者)/各回50人程度

1. テニスシューズ、ラケット、飲料水等は必ず各自持参してください。
2. 雨天の場合は中止となります。(態度決定は1時間前。電話等で確認してください。)
3. お問い合わせ先/公益財団法人群馬県スポーツ協会スポーツ施設課
電話番号027-234-5555

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 7日・14日・21日 10月 20日・27日 11月 10日・17日・24日 12月 1日・8日 1月 12日・19日・26日 2月 2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。 (競技スポーツ課) ☎027-234-5555(代) http://www.gunma-sports.or.jp/	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。(競技スポーツ課)

TOPICS (公財)群馬県スポーツ協会自主事業 お問い合わせ先/☎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
・午前の部(9時より受付) 9:30~11:00
・午後の部(13時より受付) 13:30~15:00

■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)

■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(須田浩子先生)
- ヨガ(丹羽道子先生)

日 程	7月	9月	10月				
4(水)	6(金)	11(水)	13(金)	18(水)	20(金)	25(水)	27(金)
5(水)	7(金)	12(水)	14(金)	19(水)	26(水)	28(金)	
3(水)	12(金)	19(金)	24(水)	26(金)	31(水)		

- ◆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

参加するともらえる
スタンプを、10個
集めると1回無料!

EVENT 平成30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8回北関東スポーツ吹矢大会	7月7日(土)	ぐんまアリーナ	群馬県スポーツ吹矢協会
第58回関東七県対抗剣道大会	7月21日(土)・22日(日)	ぐんま武道館	群馬県剣道連盟
第28回全日本小学生ドッジボール選手権	8月11日(土)・12日(日)	ぐんまアリーナ・ぐんま武道館	群馬県ドッジボール協会
平成30年度群馬県戦没者追悼式	8月15日(水)	ぐんまアリーナ	群馬県健康福祉部国保課
平成30年度関東ママさんバレーボール ことぶき大会	9月8日(土)	ぐんまアリーナ	群馬県ママさんバレーボール連盟
関東甲信越競技ダンス選手権大会	9月16日(日)	ぐんまアリーナ	群馬県ボールルームダンス連盟