

ALSOくぐんま総合スポーツセンター 施設利用スケジュール (1月～3月)

1 月			
日付	大会名称	人数	施設名
4(土)	県高体連ソフトテニス専門部 リーダー養成研修会(5日) 群馬県空手道連盟強化練習会	1,000 100	ぐんまアリーナ ぐんま武道館
5(日)	群馬県弓道連盟初射会 群馬県太極拳協会新春講習会 第4回インドア大会 ノアーチェリー	300 500 250	弓道場 ぐんま武道館 サブアリーナ
10(金)	無 料 開 放 日		
11(土)	冬季強化練習会 兼 関東中学校インドアソフト テニス大会(12日) 県高体連弓道専門部 リーダー養成研修会(25日) フォローアップセミナー 全国高等学校柔道選手権 大会予選(12日) 群馬県山岳連盟クライミング 強化練習会 雷電錬成会/剣道	1,500 300 300 1,000 100 700	テニスコート ぐんまアリーナ 弓道場 本館 ぐんま武道館 サブアリーナ ぐんま武道館
12(日)	群剣連十傑表彰 群馬県なぎなた連盟観開き	200 100	ぐんま武道館 ぐんま武道館
13(月)	県高体連バスケットボール 専門部関東新人県予選会 第43回群馬県小学生総体 第46回小学生空手道選手権 大会	2,500 1,200	ぐんまアリーナ ぐんま武道館
18(土)	県高体連テニス専門部 リーダー養成研修会 (19日、25日) 県中体連卓球部1年生強化大会 群馬県高体連剣道新人戦 ぐんま野球フェスタ2020 (19日) 全国ネットワークインドア 大会(高校) ノアーチェリー(19日)	450 1,600 3,750 3,000 350	テニスコート ぐんまアリーナ ぐんま武道館 ふれあいグラウンド ぐんま武道館、本館 サブアリーナ
19(日)	群馬県弓道連盟強化練習会 群馬県フォークダンス協会 民謡公認指導者研修会 第53回群馬県ベテラン 卓球大会	100 100 850	弓道場 本館 ぐんまアリーナ
21(火)	第2回初心者スケート教室 (22日、23日、24日)	200	アイスアリーナ
25(土)	U15都市選抜交流会 ノバスケットボール (26日) 県中体連柔道部強化練習会	2,500 900	ぐんまアリーナ サブアリーナ ぐんま武道館
26(日)	県選抜強化リーグ (県中学校選抜大会) ノソフトテニス 群馬県フォークダンス協会 全国伝達講習会 県選手権大会・県女子選手権 大会/柔道 群剣連剣道形指導法講習会	1,280 300 550 900	テニスコート ぐんま武道館 ぐんま武道館 ぐんま武道館

年末年始の 休館日	12月29日(日)～1月3日(金) ※アイスアリーナは12/29(日)、 30(月)、1/2(木)、3(金)の 午前10時～午後5時まで開館します。
--------------	---

1月の休館日	6日(月) 14日(火) 20日(月) 27日(月)
--------	----------------------------

2 月			
日付	大会名称	人数	施設名
1(土)	全国選抜ジュニア大会県 予選/テニス(2日、8日) 県高体連弓道専門部リーダー 養成研修会(2日、15日) 県中体連強化練習会 (中高合同)/柔道 第29回全の小学生ドッジボール 選手権群馬県予選 剣道八段受審者研修会	500 850 900 1,400 450	テニスコート 弓道場 ぐんま武道館 ぐんまアリーナ ぐんま武道館
2(日)	群馬県柔道連盟別選手権大会 県民スポーツ祭インテリカ大会 第12回県スポーツ少年団 冬季バドミントン交流大会 第12回群馬県空手道大会	400 300 700 1,200	ぐんま武道館 サブアリーナ ぐんまアリーナ ぐんま武道館
7(金)	群馬県警察柔道剣道大会	700	ぐんま武道館
8(土)	県中体連卓球関東選抜強化大会 東日本少年柔道大会(9日) 群馬県空手道連盟団体 強化合宿(9日)	1,600 3,600 150	ぐんまアリーナ ぐんま武道館 ぐんま武道館
9(日)	群馬県弓道連盟強化練習会 第21回群馬県マージングバンド スプリングフェスティバル 剣道六、七段受審者研修会 第8回全日本低学年選抜 アイスホッケー大会関東 ブロック予選	100 2,000 500 700	弓道場 ぐんまアリーナ ぐんま武道館 アイスアリーナ
10(月)	無 料 開 放 日		
11(火)	群馬県弓道連盟建国記念射会 第40回群馬県なわとび 競技大会40回記念大会 群馬県フォークダンス協会 全国民謡伝達講習会 第14回県スポーツ少年 団フェスティバル 指導者講習会(空手道セミナー)	400 7,200 200 200 850 450	弓道場 ぐんまアリーナ ぐんま武道館 ぐんま武道館 ぐんま武道館 ぐんま武道館
15(土)	県中学生強化練習会 ノソフトテニス(16日) 液部絵美スケート教室 群馬県マージング講習会 第73回上毛かるた競技県大会 上毛かるた大会(一般) 高齢剣友会合同寒稽古会/剣道	900 200 500 1,300 220 120 3,000	テニスコート アイスアリーナ ぐんまアリーナ ぐんま武道館 ぐんま武道館 ぐんま武道館 ぐんまアリーナ 弓道場
16(日)	第30回東日本如月剣道大会 群馬県弓道連盟 第四次地方審査 全国少年柔道大会県予選 県インドア選手権大会 ノアーチェリー 北関東ブロック美術太極拳 選手権大会	500 1,000 250 1,000 1,300	弓道場 ぐんまアリーナ 弓道場 ぐんま武道館 サブアリーナ ぐんま武道館
22(土)	県選抜強化リーグ決勝 (県中学校選抜大会) ノソフトテニス(23日) スポーツ協会会長賞表彰式	1,300 1,000	テニスコート ぐんま武道館
23(日)	上毛新聞社群馬県インドア ソフトテニス大会 群馬県空手道大会(雷神・風神杯) 第67回全日本都道府県 対抗剣道大会県予選会 ぐんまチャレンジカップ 県スポーツ少年団フィギュア スケート交流大会	300 1,600 900 200	ぐんまアリーナ ソフトテニス大会 ぐんま武道館 ぐんま武道館 アイスアリーナ
24(月)	県中体連強化練習会/柔道 群馬ジュニアスポーツクラブ ジョイントフェスティバル2020	800 1,000	ぐんま武道館 ぐんまアリーナ
29(土)	県ジュニア選手権大会(関東 ジュニア県予選)/テニス 県スポーツ少年団小学生交流大会、 県中体連強化練習会/柔道 第29回ミルックアップ ドッジボール選手権大会	1,000 2,350 2,700	テニスコート ぐんま武道館 ぐんまアリーナ

2月の休館日	3日(月) 12日(水) 17日(月) 25日(火)
--------	----------------------------

3 月			
日付	大会名称	人数	施設名
1(日)	県ジュニア選手権大会 (関東ジュニア県予選)/テニス (7日、8日、20日、21日、22日) 県スポーツ少年団小学生交流大会、 県中体連強化練習会/柔道 第15回群馬県バレーボール協会長杯 群馬県フォークダンス協会 レクダンス伝達講習会	1,000 1,000 2,000 280	テニスコート ぐんま武道館 ぐんまアリーナ ぐんま武道館
3(火)	前橋スケートクラブ市民スケート大会	200	アイスアリーナ
5(木)	第4回シニア弓道大会	300	弓道場
6(金)	群馬県シニアテニス連盟 第20回北西毛普及大会	250	テニスコート
7(土)	県高体連ソフトテニス専門部 リーダー養成研修会(8日) 群馬県中学校バレーボール 地区対抗大会 群剣連春季本部審査講習会 ノ剣道 クライミング強化練習会 群馬県空手道連盟 昇段審査会・昇級審査会 群馬県空手道連盟 ジュニア強化練習会 第24回北関東フィギュア スケート選手権大会(8日)	400 1,500 700 100 600 100 500	テニスコート ぐんまアリーナ ぐんま武道館 サブアリーナ ぐんま武道館 ぐんま武道館 アイスアリーナ
8(日)	四毛対抗弓道大会 第27回ラケットショップミッキー バドミントン大会(一般の部) 群馬県剣道連盟春季本部審査会 群馬県空手道連盟審判 技術講習会・審査会	200 400 600 600	弓道場 ぐんまアリーナ ぐんま武道館 ぐんま武道館
10(火)	無 料 開 放 日		
14(土)	東日本中学校選抜 剣道大会(15日) 県高体連弓道専門部 学年別錬成会(15日) 県中学校地区別強化練習会 ノソフトテニス(15日)	10,000 850 1,300	ぐんまアリーナ サブアリーナ、ぐんま武道館 弓道場 テニスコート
19(木)	前橋市昇級審査会/空手道	200	ぐんま武道館
20(金)	第42回全国高等学校 柔道選手権大会 (21日、22日) 群馬県ボールルームダンス連盟 関東甲信越ダンスフェスティバル	7,000 1,500	ぐんまアリーナ ぐんま武道館、本館 サブアリーナ 本館
21(土)	群馬県ジュニア強化錬成会/剣道 群馬県なぎなた連盟 全日の形 研修会(22日)	700 100	サブアリーナ ぐんま武道館
22(日)	群馬県弓道連盟講習会・ 強化練習会 群馬県バレーボール協会 評議員会総会 群馬県ボールルームダンス 連盟講習会	120 300 100	弓道場 本館 本館
24(火)	群馬大学学位授与式 前橋スケートクラブ大会	4,000 200	ぐんまアリーナ アイスアリーナ
25(水)	令和2年度全国高等学校総合体育 大会総合大会予選第1回総合練習会	4,500	ぐんまアリーナ ぐんま武道館
27(金)	関東高校柔道錬成大会 (28日、29日)	3,100	ぐんま武道館
28(土)	群馬県春季 テニストーナメント大会(29日) 国民体育大会弓道競技 少年の部2次選考会 第1回会長杯U15バスケッ ボール大会(29日)	450 300 700	テニスコート 弓道場 ぐんまアリーナ
29(日)	剣道教室 館内試合	120	ぐんま武道館

3月の休館日	2日(月) 9日(月) 16日(月) 23日(月) 30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。

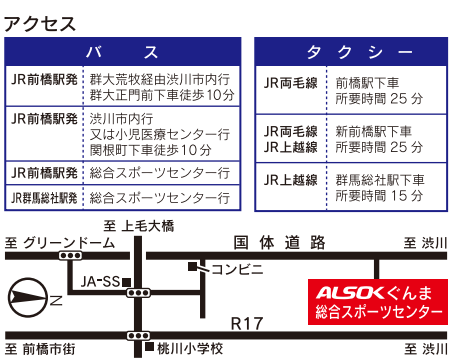
ALSOくぐんま総合スポーツセンター

〒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仮設アーチェリー場



Sports Season

ALSOくぐんま総合スポーツセンター施設ナビ「スポーツシーズン」11010年 月 日 四 第 五 十 五 号 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





# 東京2020オリンピック大会の実施競技紹介

2020年7月24日(金)～ 8月9日(日)の日程で開催予定のオリンピック大会。空手やサーフィン、スポーツクライミングにスケートボードなどの新たな競技種目が追加され史上最多の33競技339種目が実施予定です。

## 空手

今大会より追加となった空手。大きく分けて「型」と「組手」がある。「型」は攻防の技を一連の動きにまとめたもので、相手を仮想しながら演舞し正確性などが採点される。「組手」は1対1の対戦で決められた部位に、有効な技が決まればポイントとなる。8ポイント差がつくか、競技終了時にポイントの多い選手が勝利。



## アーチェリー

70m先の的を狙い得点を競う。的の直径は1m22cmで中心が10点で、外側にずれるにつれ点数が減少する。

## バレーボール

6人制のバレーボールと2人制のビーチバレーボールの2種目。スピード感あるプレーが魅力の競技。バレーボールは東京1964大会からの正式種目。

## 馬術

馬場馬術、障害馬術、総合馬術の3種目に分かれる。人馬一体となり技や正確さを求められる競技。



## フェンシング



片手の剣を使い素早い攻防が繰り返される。フルーレ、エペ、サーブルの3種目(個人・団体)に分かれ、使用する剣や得点となる有効面もそれぞれ異なる。

## スポーツクライミング

今大会よりの新たな追加競技。制限時間内に高さ15メートル以上の壁をどこまで登れるか競う「リード」。難しいコースを制限時間内に何コース完登できたかを競う「ボルダリング」。2人の選手が同時に壁をいかに早く登るか競う「スピード」の3つの種目に分かれており、日本はボルダリングとリードを得意種目としている。



## 陸上競技

速さを競うトラック、跳躍・投てきの高さや距離を競うフィールド。ロードは、マラソンと競歩。混成は、男子の10種競技と女子の7種競技が行われる。

## カヌー

直線コースで速さを競うスプリントと、激流を定められたゲートを通しながら下りタイムと技術を競うスラロームがある。



## 自転車競技

近代オリンピック第1回アテネ大会から続いている数少ない競技のひとつであるが、マウンテンバイクやBMXレース、ケイリンなどが新種目として加わり時代と共に進化する競技。今大会からもトラック種別のマディソンとBMXフリースタイルが新たに加わる。



## 柔道

日本発祥のスポーツ。オリンピックで正式競技に採用されたのは、東京1964大会。男女個人・団体戦が行われる。10メートル四方の畳の上で技の攻防を繰り返す。「1本」を取ればその時点で勝利する。

## ハンドボール

1チーム7人ずつで、手だけを使い相手コートにボールを投げ入れ得点を競う。激しい接触プレーもあり迫力満点。



## 体操

体操競技、新体操、トランポリンに分かれる。どの種目も技の内容、演技の美しさや出来栄などを競う採点競技。



## ラグビー

オリンピック競技のラグビーは7人制で行われる。15人制ラグビーと同じ大きさのフィールドで行い、少ない人数でスピーディかつダイナミックな展開が魅力。女子ラグビーはリオデジャネイロ2016大会から実施された。



## バスケットボール

1チーム5人制で28m×15mのコート内で相手ゴールにボールをシュートし得点をあげる競技。今大会の新種目のひとつ、3×3バスケットボール(3人制)は通常のおよそ半分のコートで、攻撃側、守備側を交互に行い21ポイント先取したチームが勝利。スピーディーな勝負展開が見どころ。



## 野球・ソフトボール

世界的な普及度が低いなどの理由で一度オリンピックの正式種目から外れたが、今大会では開催都市提案競技として野球・ソフトボール共にオリンピックに復帰。



## ホッケー

1チーム11人で、スティックを巧みに使いボールを相手ゴールに決め得点を競う。キーパー以外は手足でボールに触れてはならない。



## ゴルフ

リオデジャネイロ2016大会で112年ぶりに復活した。クラブでボールを打ち、いかに少ない打数でカップインできるか競う。



## セーリング

風之力で水上を走り、置かれた旗を定められた順番に周り、タイムや技術を競う。シドニー2000大会で「ヨット」から「セーリング」に競技名が変更。ロサンゼルス1984大会からヨット競技の一つとして、ウインドサーフィンが種目に加えられている。



## 近代五種

フェンシング、馬術、水泳、レーザーラン(射撃、ラン)の異なる競技を1人の選手が1日で行う万能性を競う複合競技。「キング・オブ・スポーツ」とも言われる。



## 射撃

どれだけ正確に的を撃ち抜くかを競う競技。固定された標的を撃つ「ライフル射撃」と、空中に放出された動く標的を撃つ「クレー射撃」がある。



## スケートボード

前後に車輪のついた板に乗り、ジャンプや回転などの技を行い、その技の難易度や高さ、出来栄などを競う採点競技。お椀のような湾曲した斜面を複雑に合わせた曲線的なコースで技を競う「パーク」。手摺りや縁石を模した障害物や壁、坂などを使い技のテクニックを競う「ストリート」の2種目が行われる。今大会から新たに採用される人気の高い競技。



## ボート

大きく分けてスカルとスウィープの2つのスタイルがある。スカルは左右の手で1本ずつオールを持ち、スウィープは両手で1人1本ずつ持って漕ぐ。シングルスカルを除き、チームワークが重要な競技。



## テコンドー

1試合2分間×3ラウンド(インターバル1分)。ダイナミックで多彩な蹴り技の応酬が繰り返される。アクロバティックな技は得点も高く見どころ。

## 卓球

男女シングルス・団体・ダブルス(混合)が行われ、一瞬のかけ引きと技が試合を決める。人気の高いスポーツ。

## ウェイトリフティング

「スナッチ」と「クリーン&ジャーク」という2種類の挙げ方を3回ずつ行い、それぞれの最高重量の合計で競う。

## レスリング

体をぶつけ合い力とテクニックで技を掛け合う競技。フリーとグレコローマンの2つのスタイルがある。人類最古の格闘技とも言われている。

## テニス

負けたら敗退する「トーナメント方式」で行われる。男女シングルス・ダブルス、男女ペアのミックスタブルス。有名選手も数多く出場し、人気の高い種目。



## サーフィン

約180cmのサーフボードで波を乗りこなす、ライディングテクニックを採点する競技。選手は制限時間内で10本程度のライディングを行い、高い得点2つを合計し得点を競う。「1つの波に一人しか乗れない」というルールがある。今大会から採用される新競技のひとつ。

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く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(森原三枝子先生)

●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

1月

8(水)

午前

エクササイズボール

午後

バドミントン

17(金)

スローエアロビクス

ヨガ

22(水)

エクササイズボール

バドミントン

24(金)

スローエアロビクス

ヨガ

29(水)

エクササイズボール

バドミントン

31(金)

スローエアロビクス

ヨガ

2月

5(水)

午前

エクササイズボール

午後

バドミントン

7(金)

スローエアロビクス

ヨガ

14(金)

スローエアロビクス

ヨガ

19(水)

エクササイズボール

バドミントン

21(金)

スローエアロビクス

ヨガ

26(水)

エクササイズボール

バドミントン

28(金)

スローエアロビクス

-

◆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 令和2年 1月~3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
ぐんま野球フェスタ2020	1月 18日(土)~19日(日)	ふれあいグラウンド ぐんま武道館、本館	慶友整形外科病院内 ぐんま野球フェスタ事務局
第21回群馬県マージングバンド スプリングフェスティバル	2月 9日(日)	ぐんまアリーナ	群馬県マージングバンド協会
第73回上毛かるた競技大会	2月 15日(土)	ぐんま武道館	(公社)群馬県こども会育成連合会
第29回ミルクカップ ドッジボール選手権大会	2月 29日(土)	ぐんまアリーナ	株式会社上毛新聞社事業局
第24回北関東フィギュアスケート 選手権大会	3月 7日(土)~8日(日)	アイスアリーナ	群馬県スケート連盟フィギュア部
第42回全国高等学校 柔道選手権大会	3月 20日(金)~22日(日)	ぐんまアリーナ ぐんま武道館、本館	群馬県高等学校体育連盟柔道専門部

## 渡部絵美スケート教室

日時 令和2年 2月15日(土) 18:00~19:30

場所 ALSOKぐんま総合スポーツセンター (アイスアリーナ)

対象者 6歳(年長)~中学生及び高校生以上の初心者

定員 100人

参加料 1,000円

貸靴代 310円(靴を持参の方は不要)

■お問い合わせ・お申し込み先/(公財)群馬県スポーツ協会  
TEL: 027-234-5555 FAX: 027-234-5926