

豊島区スポーツ振興施策推進事業

青木 玲緒樹 さん による

水泳 教室

参加費  
無料

令和  
8年 3月15日(日)

会場 豊島区立南長崎スポーツセンター プール

参加条件 参加条件:豊島区民の方  
①②いずれもクロールを25m泳げる方

①小学生～中学生

30名 9:30～10:30 (60分)

集合時間 各クラスとも20分前

申込期間 令和8年2月15日(日)10時～3月8日(日)19時迄 窓口、またはお電話にて抽選

②高校生以上

30名 11:00～12:00 (60分)

持ち物 持ち物:水着・キャップ・ゴーグル・  
タオル・水分補給用の飲み物

※写真及び動画の撮影はすべて禁止とさせていただきます。  
※住所確認のため医療証または住所が確認できる公的な身分証明書の提示が必要です。

青木 玲緒樹 さん (ミズノスイムチーム)

3歳で高島平スイミングスクールで水泳を始める  
水泳以外にも、サッカー・体操・空手・少林寺拳法・柔道などの習い事に励み、  
中でも柔道は中学校に上がるまで続いていた。

- ・小学3年生で東京スイミングセンターに移籍
- ・10歳以下区分50m平泳ぎ、11～12歳区分100m平泳ぎでジュニアオリンピックカップ優勝
- ・中学3年生の全国中学で、200m平泳ぎ3位&インターナショナル記録突破
- ・高校2年のインターハイ200m平泳ぎ3位
- ・2013年東洋大学入学
- ・大学2年のインカレ(日本学生選手権)200m平泳ぎ優勝
- ・大学4年のインカレ(日本学生選手権)100m平泳ぎ、200m平泳ぎ優勝
- ・2016年アジア選手権(東京)200m平泳ぎ優勝

- ・2017年社会人1年目で100m平泳ぎ、200m平泳ぎで初めて日本選手権を制し、日本代表に選出
- ・2018年パンパシフィック大会100m平泳ぎ3位
- ・アジア大会(ジャカルタ)100m平泳ぎ2位、200m平泳ぎ3位
- ・2021年100m平泳ぎ東京オリンピック出場
- ・2022年50m平泳ぎ、100m平泳ぎで日本新記録
- ・2023年アジア大会(杭州)100m平泳ぎ優勝
- ・2024年100m平泳ぎパリオリンピック出場
- ・2025年国民スポーツ大会をもって引退(30歳)

ドッジボールの好きな子集まれ!!

日本代表選手2名による

ドッジボール 教室

令和  
8年 3月22日(日)

参加費  
無料

会場 豊島区立南長崎スポーツセンター 3階競技場

参加条件 豊島区在住の年長から小学6年生

日本トップレベルの技術を体験できます。

①初心者向けクラス

40名 9:30～11:00 (90分)

対象 年長:小学生とその保護者  
※子供のための参加も可能です。

運動の基本動作「投げる」「構える」「受ける」を習得親子で参加できるクラスです。

②経験者向けクラス

40名 12:00～13:30 (90分)

対象 小学生

ドッジボールのテクニックを日本代表選手から直接指導を受けます。

集合時間 各クラスとも20分前

持ち物 医療証、運動できる服装、飲み物、タオル、室内シューズ

申込期間 令和8年2月22日(日)13時～3月15日(日)19時迄 窓口、またはお電話にて抽選

篠原 謙生 選手  
(東京都/練馬区)

直近の大会でも混合の部のキャプテンを務めた他、長く代表選手として活躍しています。また、自身でも定期的に教室を開いています。  
・2024年日本代表選手(シングルボール・マルチボール)  
・2025年度 日本代表選手(マルチボール)

渡辺 翔 選手  
(山梨県)

・2014年日本代表選手(シングルボール)  
・2017年日本代表選手(マルチボール)  
・2025年ドッジボール日本代表コーチ

申込方法

03-5988-9270

電話または受付にてお申し込み、抽選となります。ホームページにて抽選結果(番号)を発表致します。  
(申込時に番号をお伝えします。)抽選発表:水泳3月9日(月)/ドッジボール3月16日(月)

指定管理者

豊島区スポーツパートナーズ  
(コナミスポーツ株式会社・大林ファシリティーズ株式会社)

豊島区立南長崎スポーツセンター

東京都豊島区南長崎4-13-5