

2026
6-7

HEY! HIRANO

平野運動場公式キャラクター
総選挙の結果は、平野運動場
公式HPをチェック!

ひらの Letter
世界が熱狂する夏!
FIFAワールドカップ2026

ひらスポ! 講座 NAVI

ひらの friends
「アスリートゴリラ鍼灸接骨院」

観て! 食べて! 盛り上がるう!
サッカーの夏、開幕

▲ワールドカップ観戦の様子



最近あったできごとをお届け！

ひらの Letter



いよいよワールドカップ2026が開催！今回は、観戦をもっと楽しむためのおすすめポイントを紹介します。

世界が熱狂する夏！ FIFAワールドカップ2026

開催期間

6/11(木)
~7/19(日)

開催国



アメリカ カナダ メキシコ

出場国

各予選を勝ち抜いた

48 チーム(国)

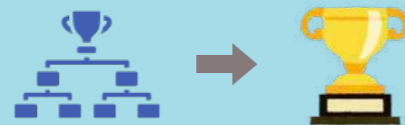
●ワールドカップとは？

ワールドカップは、一言でいうと世界最大のサッカー大会です。4年に一度、ヨーロッパ、アジア、アフリカ、オセアニア、北中米、中南米など、各地域の予選を勝ち抜いた国が集まり、世界一を競います。

第1回大会は1930年にウルグアイで開催されました。その後、世界各地で大会が行われ、今年の大会は第23回目にあたります。

●大会の対戦形式

まず4チームずつ12グループに分かれて総当たりで戦います(日本はグループF)。各グループの1位・2位と3位の上位8チームが決勝トーナメントに進出し、グループリーグを勝ち抜いた32チームがトーナメント方式で優勝を争います。



グループF それぞれの長と 日本代表戦をチェック！



守備からの速攻が武器！
守って奪って、一気に走って仕留めるのが日本の必勝パターン！

FIFA
ランキング
18位



オランダ

トータルフットボール！

全員が攻撃にも守備にも関わり、ポジションを流動的に変化させる。

FIFA
ランキング
7位

6/15(月) 午前5時
(日本時間)



チュニジア

守備からのカウンター！

粘り強い守備から一気に攻撃。スピードを活かしたカウンターが武器。

FIFA
ランキング
44位

6/21(日) 午後1時
(日本時間)



スウェーデン

固い守備！

組織的な守備が持ち味。セットプレーの強さにも注目が集まる。

FIFA
ランキング
38位

6/26(金) 午前8時
(日本時間)

各国のサッカースタイルを知ると、観戦がさらに楽しくなります。日本代表戦は、地上波放送やスポーツ配信サービスでもご覧いただけますので、気になる試合をぜひチェックしてみてください。

詳しくなくても大丈夫！

✔ ワールドカップをより楽しく観戦しよう!

サッカーに詳しくなくても、ワールドカップは十分に楽しめます。「どんなふうに見ると面白いのか」を知るだけで、試合の観え方がぐっと変わります。初心者の方でも気軽に試せる方法を紹介するので、ぜひ参考にしてみてください。

1 ハイライトをチェック！

全部の試合を追う必要はありません。ハイライトで盛り上がった場面だけ観るのも立派な楽しみ方です。

2 応援したい国の“色”を身につける

ユニフォームじゃなくてもOK。青い服を着る、国旗カラーの小物をつけるなど、ちょっとした工夫で気分が上がります。

3 出場国の料理を作ろう

その国の代表的な料理を作るだけで、気分が一気に盛り上がります。「今日はこの国と対戦だから、この料理にしてみよう」なんて楽しみ方もオススメです。

ワールドカップ観戦のおともにオススメ!

「納豆キムチースタコス」

●材料(4枚分)

- ・納豆・・・2パック
- ・ピザ用チーズ・・・50g~70g程度
- ・しょうゆor 納豆のタレ・・・少量
- ・きざみねぎやレタスなどの野菜・・・適量
- ・キムチ・・・50g~80g程度
- ・タコス用トルティーヤ・・・4枚
- ・ごま油or サラダ油・・・少量



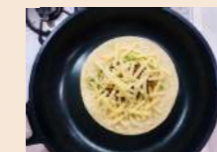
メキシコ料理のタコス、発酵食品を使った腸活レシピにアレンジしました。ワールドカップ観戦のおともはいかがでしょうか？



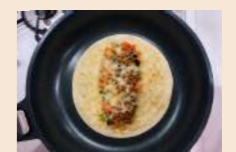
① 納豆を混ぜて味付けし、キムチを刻む。



② 納豆とキムチをよく混ぜる。



③ フライパンを中火で温め、具を広げてチーズをのせる。



④ ふたをして焼く。こんがり焼いたら折って完成!



ひらスポ!
講座
NAVI

**平野運動場で見つける
あなたのスポーツ時間**

今回紹介する講座は、当日受付となっています。参加をご希望の方は、当日窓口までお越しください。

グラウンドゴルフ広場



グラウンドゴルフを実践形式で楽しく学びます。ご自身の都合に合わせていつでも気軽に参加OK!

📅 6/1・15・29 各(月) 各1回
🕒 午前10時~正午
👤 16歳以上
🧑 25人
🗣️ 足立区グラウンドゴルフ協会
💰 310円 🎒 運動着(靴)、飲み物
※雨天時中止
※7月は熱中症予防のため中止

パークで筋トレ



軽い準備運動から徐々に体をほぐします。心も体もリフレッシュして、気軽に健康づくりを始めてみませんか?

📅 6/5・19・7/3・17・31 各(金) 各1回
🕒 午前10時~11時
👤 おおむね60歳以上
🧑 20人
🗣️ 松尾みどり(足立区公認指導員)
💰 無料 🎒 運動着(靴)、飲み物
※雨天時中止

📍 地域の情報をお届け!

ひらのfriends 『アスリートゴリラ鍼灸接骨院』

しんきゅうせつこつじん

Vol. 04



▲外観&院内の様子

お問い合わせ

アスリートゴリラ鍼灸接骨院
〒121-0815 東京都足立区島根2-30-21
☎ 03-5856-5063

【営業時間】

午前の部: 午前8時30分~正午
午後の部: 午後3時30分~7時
※定休日:水曜(土日は午前8時~正午まで営業)

動ける体を取り戻す場所

今回紹介するのは、足立区島根にある「アスリートゴリラ鍼灸接骨院」です。名前の由来は“陸の王者=ゴリラ”。スポーツで故障した人をまた思いきり動ける体に戻したい。そんな思いが込められています。痛みには運動機能の問題が隠れていることが多いため、まずは丁寧に話を聞き、体の動きをチェック。しゃがむときのクセや筋力の偏りなど、小さな原因を見つけて整えていきます。

どこへ行っても改善しない人へ

こちらに来る方は、痛みの理由がわからず困っている人や、もっと動ける体になりたい、などの目的を持った方です。完全予約にはせず、緊急時は営業時間外でも対応するなど、地域に寄り添ったスタイルも魅力のうちの1つ。「痛みには必ず原因があり、その原因が運動機能にあることが多いのであきらめず一緒に治していきましょう」と院長は語ります。

平野運動場「HEY! HIRANO」6-7月号

発行 / 足立区平野運動場

〒121-0076 東京都足立区平野2-12-1

☎ 03-3883-8079

✉ hiranogr-ys@aq.wakwak.com



◀HPはこちら



◀SNSはこちら



足立区 平野運動場 検索

