

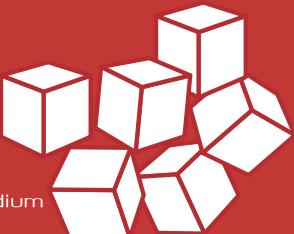


スカッシュってどんなスポーツ？

SQ-CUBE



Yokohama squash stadium



## ヨコハマスカッシュスタジアムエスキューブ

施設はいつでもご見学いただけます。赤い建物までお気軽にどうぞ！

ご予約・お問い合わせは（朝10時から）

# 045-306-8700

〒223-0057 神奈川県横浜市港北区新羽町482



**営業時間**  
火～金 曜日／10:00～23:00  
土 曜 日／10:00～20:00  
日 曜日・祝日／10:00～19:00

**定休日** 月曜日(祝日は営業)  
(年末年始・季節休館日有り)  
※土・日・祝日は大会開催等の理由により  
営業時間が制限される場合がございます。



# SQUASH

## スカッシュ…聞いた事あるけど

スカッシュ？



松井千夏プロ  
エスキューブ契約選手  
日本ランク1位、日本代表

~~激しそう~~  
誤解です！

簡単なわけ

『聞いた事はあるけれど、テニスみたいなの？』  
『ドラマで見たけど、白い部屋でやってた』  
映画やCM、ドラマなどで目にした方は多いでしょう。  
英国生まれのラケットでボールを打つ室内競技で、  
日本ではスポーツクラブを中心に発展してきました。  
世界中でとても愛されているスポーツです。  
最近ではTBSドラマ「獵奇的な彼女」で草彅剛さんと  
田中麗奈さんのシーンでも登場しました。  
松井千夏プロスカッシュプレーヤーを番組で見た方も！

『凄くハードそう』『運動神経良い人のスポーツ』  
『球、早いんでしょう？』  
そんな印象を持っている方が多いのでは？  
もちろん、トップレベルの試合ではそうです。  
でも、実はそんな難しいスポーツではないのです。

1. ラケットがテニスより軽いので力がいりません。
2. コートが狭い（約20坪）のでラクチン。
3. まわり全部が壁なので、必ずボールが返ってきます。
4. 思い切り打っても、ゆるく打ってもOK！

つまり、自分の動ける範囲にボールが来ます。  
だからどんな人でも楽しめるのです！

ストレス発散！

『あまり時間がないんです』

『運動苦手』

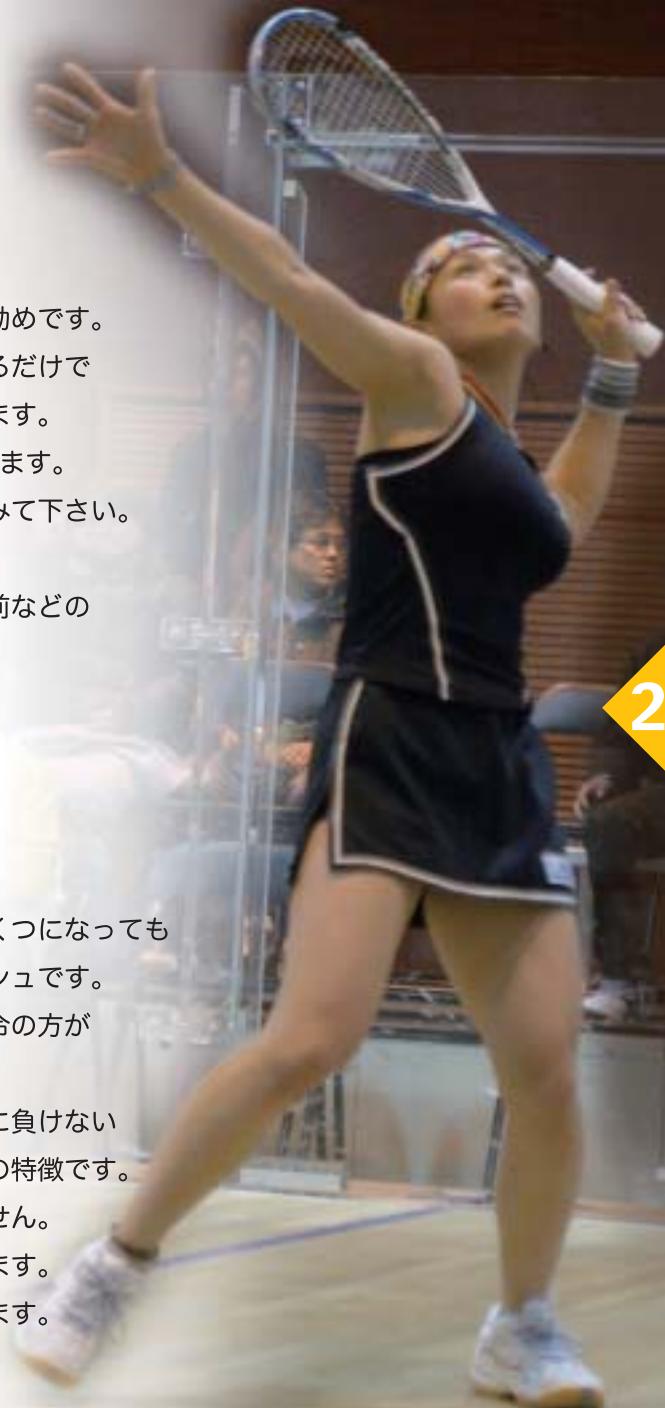
そんな方こそ、スカッシュがお勧めです。

コートに入って、球を追いかけるだけで  
いつの間にかたくさん汗をかきます。

20分でも充分な運動量が得られます。  
力一杯ボールを壁に打ち込んでみて下さい。  
ストレスが一気に解消します。  
お仕事帰り、お子様が帰宅する前などの  
短時間で効率良くなりフレッシュ！

~~若い人だけ？~~  
とんでもない！

自分のペースでやれるため、いくつになっても  
楽しんでいただけるのがスカッシュです。  
エスキューブでもさまざまな年令の方が  
楽しんでプレーしています。  
テクニックを使う事で、若い人に負けない  
プレーができるのもスカッシュの特徴です。  
インドアなので紫外線も浴びません。  
楽しみながら、足を自然に使います。  
欧米では年配者こそ楽しんでいます。



松井千夏プロのボレーショット

# SQUASH スカッシュ……基礎知識

## 歴史と現在



クウェートで行われた国際大会

3

## コートとゲーム

壁に4面囲まれた中で競技は行われます。試合の審判や観戦はクリアグラスの壁を通して行います。試合はサーブから始まり、ハンドアウトルール(サーブ権有り)で1ゲーム9点の5ゲームスマッチですが、他にも数種類のカウント方法があります。10分で終わる時から2時間半もかかる

試合まで、ラリーの長さで違ってきます。  
こんな球が取れるの?  
という意表突いた球をみごとに打ち返したり、壁を巧く使った、手に汗握る展開や作戦等が試合の見どころです。



## ルールと用具

相手が正面の壁に打って跳ね返って来た球を、2バウンドする前に正面の壁に打ち返します。打ち返せなかったらば負け。シンプルです。打ち返すのには、横の壁も後の壁も使えます。狭いコート内で2人が紳士的に打ち合うため、ボールへの優先権がルールに定められています。相手がボールを打つのを邪魔したりすると、相手にポイントが与えられます。

ラケットは長さ約68cm、重さ約130g前後、テニスとバトミントンの中間くらいです。シューズは専用シューズの他、フットサルやバトミントンなどインドアシューズならOK。ゴルフとほぼ同じ大きさのボールを使います。ボールは弾み具合の違う物が数種類あります。



スカッシュボールとゴルフボール



スカッシュラケット

## 基本の動き



ラケットの振り方は、テニスよりもゴルフや野球のスwingに似ていると言われています。プロ選手は時速200kmを超える球も打ちますが、速さだけが勝負の決め手ではありません。さまざまなスピードのショットと、壁を生かす打球のコースで、いかに相手が取りにくい球を打つかが勝負どころです。相手を多く走らせるために前後に球を打ち分けたり、ドロップなどの多彩なショットを使い、打つ直前にショットの種類やコースを変えて惑わせたりもします。コートを隅々まで使って打ち合うので、素早く球を取るために足を深くストレッチするのもスカッシュの特徴です。

日本ランク1位で日本代表、エスキューブ所属清水選手の深いストレッチ!

4

# SQUASH スカッシュ…… ジュニアに！ そして世界に！

忙しい  
ジュニアにこそ！



安全で優しい指導

スクールは  
丁寧な指導

上を目指す！

学校が終わるとお稽古ごとに忙しい子ども達。  
大人より時間に追われています。  
そんな子ども達にピッタリなのがスカッシュです。  
短い時間でしっかり体を動かせます。(運動量はテニスの2倍!)  
ボールを夢中で追いかけていると、運動嫌いのお子さんでも  
すぐに楽しくなってしまいます。  
運動神経がにぶいと思われているお子さんや、からだが堅い  
と思っているお子さん、ウェイトが重めのお子さんも、  
楽しく動いているうちにいつのまにか上達します。  
自分のペースでできるのがその秘密です。

スカッシュコートに入れる人数は限られています。  
そのためスクールレッスンは6人が定員です。  
少人数で、経験豊富なコーチが丁寧に指導します。  
目の行き届く事が、スカッシュレッスンのメリットです。  
できるようになるまで、優しく指導いたします。

ジュニア大会やイベントもあり、身近な目標を持てます。  
まだ選手層が薄いので、少し頑張ると上位に手が届きます。  
全日本ジュニアなどのタイトルも夢ではありません。  
そしてさらに上、世界を目指す意欲がある子ども達には、  
育成コースが用意されています。スクール以外の時間でも  
練習を積めるコースで、試合に勝つための技術を学んでい  
きます。

世界が  
すぐそこに！



ジュニアから始めて6年の  
小林海咲選手(18才)はすでに  
世界ランキング106位の腕前!  
(最年少シニア日本代表)

今、スカッシュはアジアで非常に盛り上がっています。  
女子世界チャンピオンはマレーシアのニコル・デービット  
選手(24才)です。ニコルの育った環境に、今、エスキュー  
ブ所属で姉弟の小林海咲・僚生選手がスカッシュ留学を  
しています。二人は始めて数年で世界の舞台に立ちました。  
ジュニアの海外大会は頻繁に開催されています。エスキュー  
ブから世界の大会に行き、他の国の子と試合をして、世界  
中に友達を作ることができます。  
スカッシュは子どもの頃から世界とふれ合う、そんなこと  
が可能なスポーツです。



ジュニア日本代表、エスキュー  
ブ所属  
山崎真結選手(15才)



マレーシアの国際大会で表彰される  
小林僚生選手(13才)



明日はぼく達わたし達が主役!

6

# SQUASH スカッシュ…スクールシステム

大人の  
スクール

SQ-CUBE オリジナル 安心上達システム

## STEP 1 はじめてスカッシュ

40分間 初回無料 2回目以降（3回まで）¥1,050-  
\*レンタルラケット付き（シューズはご持参ください）

## STEP 2 初心者フリースクール

\*料金は1ヶ月間 ¥7,875  
1ヶ月間スクール受け放題!  
1回のレッスンは40分間（1日何度でも）

## STEP 3 初級クラス

ここからは固定クラスでの1期2ヶ月8回制、60分間のクラス  
基本ショットから、ゲームができるまでを指導いたします  
～上達程度にあわせて昇級して行きます～



プライベートレッスン

ジュニア  
スクール

SQ-CUBE ジュニア 習熟度別クラス

- ジュニア1 ボールつきができるレベル
- ジュニア2 基本ショットを打てるレベル
- ジュニア3 ラリーができるレベル
- ジュニア4 大会参加レベル
- 育成コース トーナメントプレーヤーを目指すレベル

人気の秘密はお客様が知っています  
メンバーの方から嬉しい声をいただいています



スクール生  
Kyokoさん



スクール生  
Norikoさん



スクール生  
Mihokoさん



ジュニア  
スクール生  
Kaito君



スクール生  
Hokichiさん



ジュニア  
スクール  
Noiちゃん



スクール生  
Mizueさん



イベントも  
大盛況です！

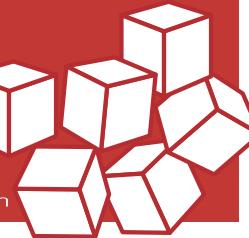


# SQ-CUBE

へようこそ!



Yokohama squash stadium



誰でも気軽に  
楽しく!



渡邊 祥広  
エスキューブキャプテン  
元全日本チャンピオンV7

まずは見学に

2008年8月、誰でも気軽にスカッシュを楽しめる施設を目指して、横浜の地にエスキューブを作りました。オープンして約1年、午前中から主婦の方々、午後は子ども達が学校帰りに、また一日の勤めを終えたサラリーマンが気軽にやって来られ、多くの方達がスカッシュを楽しめています。

そして嬉しい事に、当施設から日本代表選手も選ばれ、ジャパンのユニフォームを着て世界に羽ばたいています。スポーツのチエスとも呼ばれ、短時間で運動量豊富な爽快感のあるスカッシュは、現代にピッタリのスポーツです。ジュニアからシニアの方々まで、安心して楽しんでいただけます。これから多くの皆様にスカッシュを知っていただき、楽しんでいただきたいと思っております。是非一度エスキューブへお越し下さい。スタッフ一同、お待ちしております。

エスキューブではいつでも見学をお受けしています。日本中からトッププレーヤーの集まる大会も開かれます。是非一度、赤い建物まで見学にいらして下さい。無料体験もしていただけますし、用具レンタルやビジターシステムもありますので、どなたでもすぐにプレーを楽しめます。

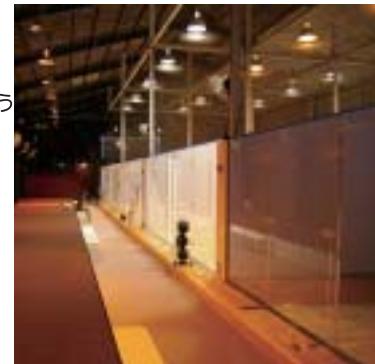
ご予約・お問い合わせは（朝10時から）

**045-306-8700**

〒223-0057 神奈川県横浜市港北区新羽町482



神奈川オープン大会で  
(エスキューブ開催)  
マレーシアの選手と戦う  
エスキューブ所属  
日本ランキング5位  
田山選手



## スタジアム

世界基準の競技コートを4面備え、広い観戦スペースもあり、まさにスタジアムの名のとおりの施設です。国内最大規模の大会が頻繁に開かれていますし、今後は国際大会も開かれる予定です。

さらに大人の方がリラックスできるラグジュアリーな空間もご用意しています。スカッシュの息抜きに、リゾートホテルの様なくつろぎをどうぞ。プロショップではスカッシュに必要な物を全てそろえることができます。スタッフがいつでもアドバイスいたします。



エスキューブで  
お待ちしております！

エスキューブ名物デカラケと  
エスキューブ所属  
日本ランキング4位前川選手



10