

スポーツ推進委員だより

平成29年3月1日

発行：国分寺市スポーツ推進委員協議会
 編集：国分寺市スポーツ推進委員協議会 総務部
 住所：〒185-8501
 東京都国分寺市戸倉1-6-1
 国分寺市役所 第三庁舎内
 事務局：スポーツ振興課
 TEL：042-325-0111
 FAX：042-323-9062

スポーツ振興課長挨拶

スポーツ推進委員の皆様には、日頃より国分寺市のスポーツ振興にご尽力いただき、感謝申し上げます。

国分寺市では、だれでも参加できる豊かな生涯スポーツ社会の実現を基本理念と定め、市民のスポーツ実施率(週1回のスポーツや運動をした割合)を70%に向上させ、健康の維持増進、体力の向上、スポーツ活動による市民相互のふれあいと親睦を深め、スポーツを通じて地域を活性化することで「元気な市民」「元気なまち」づくりにつなげていくことを目指しています。

スポーツ推進委員の方々には、ウォーキング事業を始めとしてスポレク広場やスポレクまつり、ウォーキング事業などの企画・立案・運営、秋のスポーツイベントや史跡駅伝などの市スポーツ振興事業への協力、各地区まつりや放課後子どもプランなど地域スポーツ活動のコーディネート・アドバイス・協力など、さまざまな場面で市民の運動実施率の向上や健康増進、体力向上などのためにご活躍いただいております。

今後も、スポーツを通じて地域コミュニティの醸成や夢のあるスポーツ環境づくりのため、また健康づくりのため、さらには東京2020大会の開催に向けた気運醸成、大会終了後のレガシーを創出していくためにも、スポーツ推進委員の方々とは協力して市民の方々へより楽しい事業を開催していきますので、ぜひ皆様ご参加ください。



国分寺市 市民生活部
スポーツ振興課

課長 千葉 昌恵

事業紹介・活動報告

⇒裏面にも続く

スポレク広場

※参加費無料、室内用運動靴をご持参ください

「運動をしたいけど、忙しくて団体やチームなどには所属できず、運動をする場所や時間を確保できない…」、「軽く運動をして汗を流したい!」、そんな方々が気軽に運動できる場として、毎月第一土曜日と第三土曜日の14時から16時半に、市のスポーツ施設の一部を無料開放しています。

その日に参加している人々で場所を譲り合いながら、各々楽しみたい運動を楽しみます。当日は、国分寺市スポーツ推進委員が在中し、用具の貸出や場所の分け合い方などを管理すると共に、一緒に運動を楽しんだり、競技によっては簡単な指導を行ったりしています。

できる種目

バドミントン、卓球、バスケットボール、ドッジビー、**ポッチャ**、ミニテニス、ネオテニス 等

【平成29年度上半期の実施予定】

市民スポーツセンター 第一体育室 A面 第一土曜日 14:00~16:30	ひかりスポーツセンター 第一体育室 第三土曜日 14:00~16:30
4月1日(土)	4月15日(土)
5月6日(土)	5月20日(土)
6月3日(土)	6月17日(土)
(選挙のため中止)	7月15日(土)
8月5日(土)	8月19日(土)
(市主催行事のため中止)	9月16日(土)



▲スポレク広場の様子
一番奥でバスケットボール、その手前でバドミントン、手前から二番目では卓球、一番手前ではミニテニスを楽しんでいます。

“ポッチャ”ってなんだろう…?

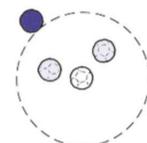
ポッチャは、ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。

ポッチャは、どれだけ多くのボールを的(ジャックボール)に近づけられるかを競う競技です。個人競技とペア競技、3人ずつのチーム対抗戦の三種の種目があり、男女混合で行われます。パラリンピックでは、重度の脳性麻痺者の競技となっていますが、障がいの有無を問わず楽しめる分かりやすさと、作戦次第でそれまでの結果がひっくりかえる面白さを合わせ持っています。



【得点の決め方】

ジャックボールに一番近いボールをなげたチームが勝ち。
 負けたチームのジャックボールに一番近いボールよりもジャックボールに近いボールがそれぞれ1点になる。
 (例：右記の場合は●が2点、●が0点になる。)



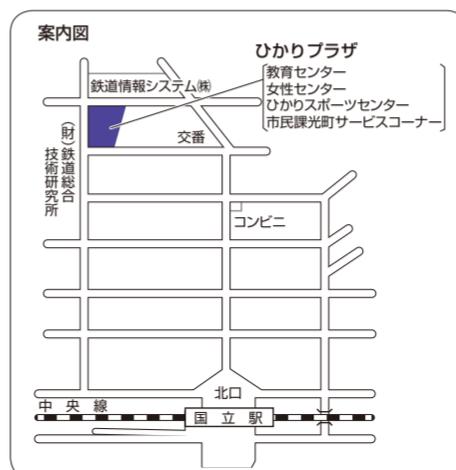
ちなみに、

昨年リオパラリンピックで、日本代表チームは初の銀メダルを獲得しました!



市民スポーツセンター

小平市上水本町6-22-1
 JR/西武 国分寺駅から
 ・徒歩約15分(西武多摩湖線に沿って歩き、第3小学校左折)
 ・バス約3分(西武バス、国分寺駅北入口から武蔵野美術大学行き<寺71>、けやき公園前下車)



ひかりスポーツセンター

国分寺市光町1-46-8
 (ひかりプラザ内)
 JR国立駅北口から徒歩約5分



事業紹介・活動報告

全6回シリーズ『自分に合う運動・スポーツを見つけよう!!』

◎第1回「さあ、始めよう！ フィットネス&フィジカルウォーキング」

(平成28年9月3日(土) 市民スポーツセンター第一体育室)
 … 講師にスポーツプログラマーの渡辺昭彦氏をお招きし、講義と実技を交えながら、気軽に取り組みやすいウォーキングを題材に運動や体力づくりについて学びました。



▲実技前の講義の様子



▲実技の様子

◎第2回 ウォーキング 「鳩ノ巣溪谷と温泉」

(平成28年11月20日(日)鳩ノ巣駅から奥多摩駅まで)
 … 中学生から80歳の方まで総勢34名の市民の方々が参加し、鳩ノ巣駅から奥多摩駅までの道のり約5kmを景色を楽しみながら歩き、到着地でお昼や温泉を楽しみました。

▶鳩ノ巣溪谷 もえぎ橋での集合写真
 軽く紅葉し始め、よい天気の中景色を楽しみながらウォーキングができました。



回数	内容	実施予定日
第1回	「さあ、始めよう！フィットネス&フィジカルウォーキング」	平成28年9月3日(土)
第2回	ウォーキング①「鳩ノ巣溪谷と温泉」	平成28年11月20日(日)
第3回	ウォーキング②「六郷橋から羽田空港へ」	平成29年3月5日(日)
第4回	ウォーキング③「奥多摩むかし道」	平成29年9月3日(日)
第5回	ノルディックウォーキング	平成29年11月頃
第6回	サイクリング	平成30年3月頃



スポレクまつり



▲右奥でバドミントンやミニテニス、左奥で卓球、手前でパラバドミントンを行っている様子

年に一度だけ“体育の日”に『スポレクまつり』と称し、午前10時から午後4時の間で、市内のスポーツ施設の無料開放を行っています！
 今年度で30回目を迎えた(ファミリースポーツデーのときも含む)スポレクまつりですが、今年度は市民スポーツセンターの1,315名をはじめ、市内各スポーツ施設で総勢約2,500名の方々に運動を楽しんでいただきました。

秋のスポーツイベント



▲秋のスポーツイベントの1ブースとして大人の体力測定を行っている様子。写真はバランス感覚の測定中

武蔵国分寺公園で国分寺まつりが行われている同日に、武蔵国分寺跡にて実施されている秋のスポーツイベントも今年で3回目を迎えました。
 スポーツ推進委員は、秋のスポーツイベントの1ブースとして、握力・反射神経・バランス感覚のテストを実施し、簡易的な体力測定を行いました。
 346名の方が体力テストにチャレンジし、自身の体力についてさまざまな感想を持って帰られました。

ジュニアサマー



▲姉妹都市である新潟県佐渡市の子どもたちと一緒にニュースポーツの「カップ」を行っている様子

ジュニアサマーは、市内の小学4年生から中学3年生までを対象に、姉妹都市である新潟県佐渡市の小中学生との交流を目的として行われています。
 今年度で25回目を迎えましたが、今年度は16名の子どもたちが参加し、ニュースポーツや野外活動などを通して、国分寺市の初めて会う子ども同士や佐渡市の子どもたちと楽しく交流しました。

その他、地域支援活動



▲第八小学校の放課後子どもプランにてバランスボールの体験をしている様子

日付	支援先	支援名
4/29	第三中学校	西区区子どもまつり
6/2	第二小学校	放課後子どもプラン
6/23	同上	ボール送り・しっぽ取り
7/7	同上	ドッジボール・リレー・二人三脚・うんてい・鉄棒・縄跳び等
8/1	第二小学校	学童サマー運動会
9/30	第三小学校	放課後子どもプラン
		ドッジビー
10/23	第一中学校	中央区子どもまつり
11/9	第八小学校	放課後子どもプラン
		バランスボール

こくぶんじ地域クラブ 活動紹介

国分寺市スポーツ推進委員が中心となり平成25年度に設立され、平成29年1月現在、会員数が約100名となりました。まだまだ小規模ですが、地域住民が主体運営の総合型地域スポーツクラブとして、スポーツ推進委員協議会とも連携をしながら、広い年代・世代の市民のスポーツ活動を支援しています。(平成28年度参加者計約1,450名)

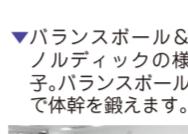
種目	場所	日程
バドミントン	六小体育館	月2回 日曜午後
バランスボール&ノルディック	いきいきセンター	毎月第3日曜午前
子どもチアダンス	光公民館	月2、3回 月曜夜
小学生走り方教室	戸倉野球場	春休み、夏休み 他月1回
クラブまつり	市民スポーツセンター	年1回夏

その他に、東京都の子育て支援事業、シニアスポーツ振興事業も実施しています。

詳しくは、こくぶんじ地域クラブのブログをご覧になるか、事務局までお問い合わせください。(事務局：090-9824-0401)



▲東京都シニアスポーツ振興事業で、ポッチャを行っている様子



▼バランスボール&ノルディックの様子。バランスボールで体幹を鍛えます。



▲昨年春休みに行われた走り方教室の様子好評だったため、年2回だけでなく、月1回でも開催するように。

▼子どもチアダンスの様子。

