

# スポーツ推進委員だより

平成30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  
 所在地：〒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(内線278、279)  
 FAX：042-323-9062  
 MAIL：sports@city.kokubunji.tokyo.jp

## ○スポーツ推進委員とは

国分寺市スポーツ推進委員は、『市民のスポーツの振興を図る活動』を行うため市長から委嘱を受けた非常勤特別職の公務員です。

### スポーツ推進の役割

- ①スポーツ事業の企画・立案・運営
- ②地域スポーツ活動のコーディネート
- ③スポーツ関連事業へのアドバイスや協力

国分寺市での具体的な活動としては

- ・市主催のスポーツ事業への支援……姉妹都市交流事業(ジュニアサマー)、史跡駅伝、秋のスポーツイベント
- ・地域スポーツクラブの育成……国分寺地域クラブへの実技指導、運営補助
- ・市民へのスポーツの場の提供……スポレク広場、スポレクまつり企画、国分寺市障害者(児)運動会・お楽しみ会の支援
- ・各種研修への参加
- ・他市(近隣自治体)との交流
- ・東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会を見据えた取り組み
- ・障害者・各世代へのスポーツの取り組み

## 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5回「ノルディックウォーキング」

(平成29年11月11日(土)けやき公園ランニングコース)  
 …講師に元クロスカントリーオリンピック代表の猪又由美さんをお招きし、ポールを使ったストレッチや、ノルディックウォーキングの効果的なポール操作を体験しました。体力維持のための具体的なアドバイス等も交えながら、体力づくりについて学びました。



▲ノルディックウォーキング



▲実技参加者

#### ◎全6回総まとめ

…初の試みで、体づくりの基本知識を学ぶ「講習会フィジカルウォーキング」を皮切りに「御岳渓谷・鳩ノ巣渓谷・奥多摩むかし道ウォーキング」「ノルディックウォーキング」「サイクルロゲイニング」を企画し、運動の体験プログラムとして提供してきました。

今後も市民の皆さんの健康づくりの一環として、継続して行きたいと思えます。ご期待ください!



▶第1回フィジカルウォーキング

#### スポレクまつり



▲バラバルーン

毎年「体育の日」(今年度は10月9日)に、市内のスポーツ施設を1日無料開放しています。今年度もスタンプラリーを開催。イベントには、昨年に引き続き東京学芸大学のチアリーディング部が参加してくれました。

たくさんの団体にご協力いただき、多くの市民の方に、いろいろなスポーツを体験していただきました。

#### 秋のスポーツイベント



▲秋のスポーツイベントの1ブースとして実施したボッチャ

国分寺まつりと同日に、史跡武蔵国分寺跡で行いました。

今回はクライミング体験など、新しいブースも増え、日頃体験できない種目を多くの方に楽しんでいただきました。

スポーツ推進委員はボッチャ、握力測定、棒つかみ、反復横飛び等を取り入れた簡単な競技を行い、子どもから大人まで多くの方に参加してもらいました。

#### 三市合同研修会

府中市、小金井市と合同で毎年スポーツ推進委員研修会を行っています。

今年は、当市が主催でスポーツプログラマーの渡辺昭彦さんを講師に招き、現在事業で取り扱っている「バランスボール」について、歴史や取り扱い方法などの基本的な知識や、プログラム作成等の応用的な内容などを学びました。

今後の事業に活かして行きたいと思えます。



▲バランスボールで実技研修

#### その他、地域支援活動

日付	支援先	支援名
4/13	第三小学校	放課後子どもプラン(ボール遊び、ゴムとび等)
4/29	第三中学校	西地区こどもまつり
5/18	第二小学校	放課後子どもプラン
6/1	同上	ボール運び・しっぽ取り ドッチビー・リレー 短縄・二人三脚 ハンカチ落とし 長縄 等
6/8	同上	
6/15	同上	
6/22	同上	
7/6	同上	
9/6	第三小学校	放課後子どもプラン(ドッチビー)
10/21	障害者(児)運動会(ボッチャ)	
11/29	第六小学校	放課後子どもプラン(ドッチビー)



▲楽しみながら平衡感覚を養う、平均台の上での「どんじゃんけん」(第二小学校放課後子どもプラン)



事業紹介

# スポレク広場

**無料開放**

※室内用運動靴をお持ちください

【平成30年度上半期の実施予定】

気楽にスポーツができる場として、原則毎月第一土曜日と第三土曜日の14時から16時30分に、両スポーツセンターの一部を無料開放しています。(右表参照)  
その日に参加した方が場所を譲り合いながら各々楽しみたい運動を行っています。開催中はスポーツ推進委員が駐在し、一緒に運動を楽しんだり、競技によっては簡単な指導をしています。

▼スポレク広場  
バドミントン、卓球、バランスボール、ミニテニスを楽しんでいます

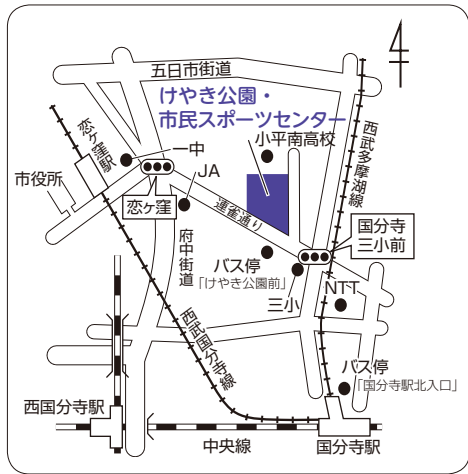


親子でスポーツをするチャンスってなかなかないですよ。ここなら大丈夫!!  
続けて参加すると技術の上達もみられるよ。  
～スポーツ推進委員より～

	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	7日	市主催行事のため中止
5月	市主催行事のため中止	19日
6月	2日	16日
7月		21日
8月	実施未定	18日
9月		市主催行事のため中止

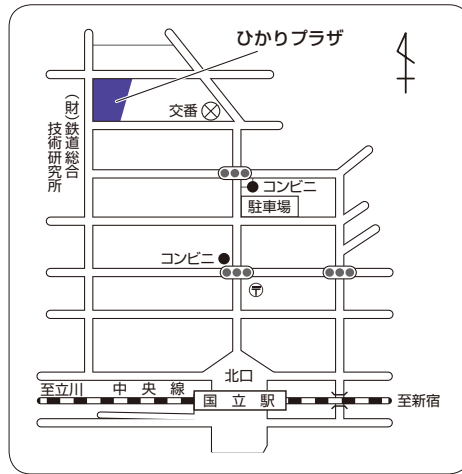
## スポレク広場で楽しめる種目

- ・バドミントン
- ・卓球
- ・ドッチビー
- ・ミニテニス
- ・ボッチャ
- ・フラフープ
- ・バランスボール・バスケットボール など



### 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)



自分のやりたい種目  
ができて楽しかった。  
ボッチャのやり方を  
教えてもらえた。  
～参加者より～



### 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

## こくぶんじ地域クラブ 活動紹介

『こくぶんじ地域クラブ』は、総合型地域スポーツクラブとして平成25年に設立されました。「子どもから高齢者まで、誰もが、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツや文化的活動に参加できる環境を目指し、健康で豊かな、人づくり、仲間づくり、体力づくり、地域づくりに寄与すること」を基本理念として、地域住民が主体となって運営しています。設立当初14人で発足しましたが、年々会員数が増え、平成29年12月現在で会員数が177人となりました。

今後も、地域住民が主体となって運営する総合型地域スポーツクラブとして、国分寺市スポーツ推進委員協議会や各種スポーツ団体と連携を図りながら、広い世代の市民のスポーツ活動を支援していきます。  
(平成29年度事業参加者数(平成29年12月時点) 計1,828人)

【定期的活動(月単位)】

種目	場所	日程
バドミントン	六小体育館	月2回 日曜日 午後
月曜チアダンス	光公民館	月2、3回 月曜日 夜間
いきいきボッチャ	いきいきセンター	毎月第1日曜日 午後
歩こう会	特定の活動場所なし	毎月第2日曜日
バランスボール&ノルディック	いきいきセンター 他	毎月第3日曜日 午前

【定例的活動(年間行事)】

種目	場所	日程
クラブまつり	市民スポーツセンター	8月初旬 9~14時
走り方教室	戸倉野球場 等	夏休み、春休み

その他、今年度は市レクリエーション協会と協力して「ファミリースポーツ促進事業」として『ベビーマッサージとストレッチ』や『ベビートミック』を、都の「シニアスポーツ振興事業」を活用して『60歳からの健康づくり教室』を実施しました。また、4月にひかりプラザで実施された「市民活動フェスティバル」に参加したり、10月の「市民体操祭」や各種地域のお祭りなどで月曜チアダンスの子どもたちがチアダンスを披露しました。

詳しくは、こくぶんじ地域クラブのブログをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。(事務局 ☎(090)9824-0401)



▲60歳からの健康づくり教室



▲ベビーマッサージとストレッチ



▲月曜チアダンス(市民体操祭)



▲走り方教室(夏休み)