

# スポーツ推進委員だより

平成31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  
 FAX：042-323-9062

## ○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。

スポーツ推進委員の役割

- 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

- ・行政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……こくぶんじ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  
放課後子どもプランでの指導、地域のおまつりに参加
- ・各種研修への参加
- ・他市（近隣自治体）との交流



## 活動報告(平成30年8月～平成31年1月)

### ジュニアサマー（佐渡市姉妹都市交流） 平成30年7月24日（火）～27日（金）



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るジュニアサマー！今年度は30名の子どもたちが、佐渡市の子どもたちとニュースポーツである「カローリング」、「ドッジビー」や野外活動を通して楽しく交流しました。佐渡市の文化に触れたり、運よく野生のトキに出会えたり、子どもたちにとって貴重な経験ができた3泊4日となりました。

### サイクルフォトロゲイニング 平成30年10月21日（日）



地図をもとに自転車で回り、チェックポイントの写真を撮って、得点を競う「サイクルフォトロゲイニング」！今回は昭和記念公園にて開催しました！参加者は10チーム37名、優勝を目指し公園内を巡りました！また、スタート前には国分寺市トライアスロン協会の方に自転車の乗り方を指導していただき、子どもから大人まで楽しく安全に終わることができました。

### スポレクまつり 平成30年10月8日（月・体育の日）



毎年「体育の日」に、市内のスポーツ施設を一日無料開放しています。たくさんの団体の方々にご協力いただき、小さな子ども達から楽しめるポッチャ、パラバレーンや、しっかりと体を動かしたい方には、バドミントン、ミニテニス、卓球などを楽しんでいただきました。

### 秋のスポーツイベント 平成30年11月4日（日）



国分寺まつりと同日開催で、史跡武蔵国分寺跡で行いました。今回も握力測定、棒つかみ、反復横跳び等を取り入れた子どもから大人まで楽しめる競技を行いました。何度も自分の記録に挑戦しに多くの方々に参加され楽しんでいただきました。

### ウォーキングを楽しもう！「紅葉の多摩湖」 平成30年11月25日（日）



国分寺駅から電車で20分、紅葉も綺麗な多摩湖のウォーキングコースに小学生の子どもから、80歳代の方々まで、総勢29名が参加しました。約3時間かけて景色なども楽しみながら歩くことで、楽しく健康増進の運動も行うことができました。

### 地域支援活動

日程	支援先	支援名
4/17	第三小学校	放課後子どもプラン
4/29	第三中学校	西地区まつり
5/4	市民スポーツセンター	障害者スポーツイベント
5/17～7/5の7回	第二小学校	放課後子どもプラン
10/10	第七小学校	PTAポッチャ教室
10/28	第一中学校	中央地区まつり
11/10	市民スポーツセンター	障害者運動会(ポッチャ)
1/21	第一小学校	オリ・パラ教室(ポッチャ)



## 全8回シリーズ スポーツをたのしもう！

回数	内容	予定日
第1回	サイクリングを楽しもう	平成30年 10月21日実施
第2回	ウォーキングを楽しもう	平成30年 11月25日実施
第3回	学びを楽しもう① ～健康づくり運動の基礎知識とウォーキング、歩き方の修正法～	平成31年 2月16日実施
第4回	学びを楽しもう② ～バランス運動(姿勢矯正)と総合運動フィジカルウォーキング～	平成31年 3月16日実施

回数	内容	予定日
第5回	ウォーキング	平成31年 5月頃
第6回	ウォーキング	平成31年 10月頃
第7回	講習会(ノルディックウォーキング)	未定
第8回	ノルディックウォーキング	未定

競技ではない、運動・スポーツを1人でも多数でも、楽しめる企画を2年間で全8回行います。体力向上・維持のためや親子の触れ合いの場としてもご利用いただけます。平成31年度は第5回目から8回目分です。

ボッチャは、パラリンピックの正式種目です。

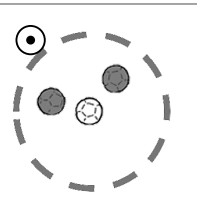
ボッチャを体験してみたい方は、現在スポレク広場や、こくぶんじ地域クラブで体験することができます。

また、学校などでの体験授業として、講師派遣も可能です。

体験してみたい、器具がない、ゲームを教えてくださいなどご希望があればスポーツ推進委員または、スポーツ振興課へお問い合わせください。

### 【ボッチャ豆知識 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。)



### スポーツ推進委員がボッチャ指導

1月21日(月)国分寺市立第一小学校でスポーツ推進委員が講師派遣依頼を受け、障害者理解を深めると共に、スポーツの意義や精神を学ぶ目的として4～6年生対象にボッチャの体験学習指導を実施しました。

## スポレク広場 開催中 無料!!

「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方が互いに場所を譲り合いながら、各々楽しみたい運動を行います。当日は、国分寺市スポーツ推進委員が在駐し、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、ボッチャ、バスケットボール、ドッジビー、ミニテニス、ネオテニス 等

室内履きをご持参のうえ、動きやすい服装でお越しください。  
更衣室、ロッカーの使用も可能です。

【平成31年3月～8月実施予定】

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
3月2日(土)	3月16日(土)
4月6日(土)	4月20日(土)
5月はお休みです	5月18日(土)
6月1日(土)	6月15日(土)
7月6日(土)	7月20日(土)
8月3日(土)	8月17日(土)

9月以降は9月1日号市報に掲載予定です

## スポーツ推進委員からひとこと

●少し体を動かしたいと考えている皆様、きっかけづくりに遊びにいらしてください。一人で参加も大歓迎！お待ちしております。

山口啓子

●「運動をしないとどうなるの?」、「ストレッチこれでいいの?」等、いろんな“?”が耳に入ってきます!皆さんの“?”に答えられ、種目を越えた健康づくりに役立つイベント、講習会を企画していきます!

森典子

●身に合ったスポーツは、楽しいものです。四季の山や川辺を歩くことから始めましょう。

深澤武

●「スポーツのある生活を一緒に楽しみませんか?」

吉田桂子

## こくぶんじ地域クラブ

設立5年目の今年も、広い世代の市民のスポーツ活動を支援しています。今回はシニア向けの、ボッチャ(写真上)とバランスボール(写真下)を紹介します。



\*ボッチャ体験してみませんか

☐毎月第1日曜9時～10時半

場いきいきセンター

☑概ね60歳以上のシニア

ビギナーからベテランまで楽しく練習や試合をしています。



\*バランスボールもおすすすめです。

☐毎月第3日曜9時～10時半

場いきいきセンター

☑概ね60歳以上のシニア

無理のない全身運動で体幹をきたえ、身体の歪みを矯正します  
(講師は体操・ウォーキング指導歴数十年の岡本公子先生)

\*連絡先クラブ事務局 ☎(090)9824-0401

✉club59bunji@softbank.ne.jp