


スポーツ推進委員だより

令和元年9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	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 放課後こ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	
	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		

全8回シリーズ スポーツをたのしもう!

第3回 平成31年2月16日 実施 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(歩き方の矯正法)~ 	第4回 平成31年3月16日 実施 学びを楽しもう② ~バランス運動とフィジカルウォーキング~ 毎回好評のスポーツプログラマー渡辺昭彦氏を招き「健康づくりセミナー」を実施しました。 座学と実技を楽しく学び「オーツ」という発見がありました! 今後も健康づくりのきっかけとなる事業を企画していきます!	第5回 令和元年5月12日 実施 ウォーキング ~新緑の奥多摩むかし道を歩こう~ 5月12日にちょっと遠出をして奥多摩駅から奥多摩湖まで歩きました。 中学生から80代の方まで20人, 快晴の中新緑の山道を楽しみました。 
--	--	--

競技ではない, 運動・スポーツを1人でも多数でも, 誰もが楽しめる企画を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。

今後の予定	第6回	令和元年11月10日(日)	玉川上水緑道ウォーキング
	第7回	令和2年2月1日(土)	ノルディックウォーキング(武蔵国分寺公園)
	第8回	令和2年2月15日(土)	ノルディックウォーキング(小金井公園)

ポッチャについて

ポッチャは, パラリンピックの正式種目です。国分寺市内での活動を紹介します。

平成31年4月28日 万葉花まつり
 史跡武蔵国分寺跡 鐘楼跡

ポッチャコートは2面づくり, 青空の下, 少しめずらしい屋外ポッチャコーナーを展開しました。

小さなお子さんから大人まで, 延べ250人ほどの方にご参加いただきました。



スポーツ推進委員からひとこと

筋肉は, 使わないと退化します。スポーツで筋肉を使いましょう。
 それには, スポレク広場や秋のハイキング等を活用し, 私たちと一緒に, 気持ちのいい汗を流しましょう。
 小林 靖徳

勝負ではなく楽しめるスポーツ
 健康を維持するためのスポーツ
 スポーツで笑顔を増やしましょう!
 藤原 弘美

スポレク広場 開催中 無料!!

「運動をしたいけど, 忙しくて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。

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, ポッチャ, バasketボール, ドッチビー, 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。

【令和元年9月~令和2年3月】

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
9月7日(土)	9月21日(土)
10月はお休みです	10月19日(土)
11月2日(土)	11月16日(土)
12月7日(土)	12月21日(土)
1月4日(土)	1月18日(土)
2月1日(土)	2月15日(土)
3月7日(土)	3月21日(土)

スポーツ推進委員からひとこと

スポーツを通して一緒に楽しい時間を過ごしましょう。
 三浦 睦子

一緒に楽しく身体を動かして, 貯筋していきましょ!
 斉藤 隼人

来年の東京オリパラも視野に, スポーツに関心を持って頂くお手伝いができればと思います。
 米田 奈英

ファミリースポーツデー！

体育の日

スポレクまつり

10月14日(祝)

午前10時～午後4時

スポーツ施設を 無料開放

市民スポーツセンター

☆体育室

パラバレーン／バドミントン／ミニテニス
パドルテニス／ソフトバレー／ボッチャ
スラックライン／親子アスレチック
レクリエーション／卓球
ダンス&よさこい

☆広場

車イス体験
ゲートボール

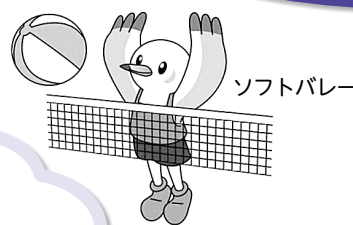
☆フィットネスルーム

登録者終日無料開放
☎(042)326-2211

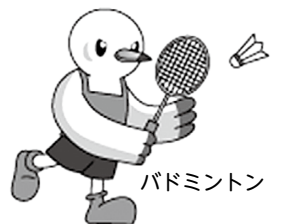


- 運動のしやすい服装
- 室内履きを忘れずに

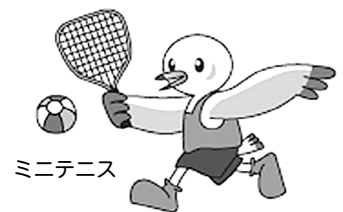
市民スポーツセンターでは
スタンプラリーやともしび工房の
パンの販売もあるよ!!
保育室あり!



ソフトバレー



バドミントン



ミニテニス

一美会による
よさこい演技
13:30～14:00
第一体育室

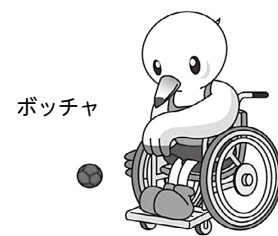
パラリンピック正式種目
『ボッチャ』も出来るよ!

市民室内プール

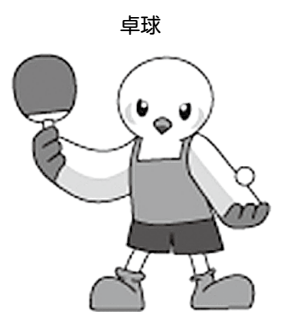
☆プール

午前9時～午後10時20分
無料開放!

☎(042)325-6868



ボッチャ



卓球

市民ひかり スポーツセンター

午前10時～午後4時

☆体育室

ボッチャ／バドミントン
ミニテニス／卓球
ネオホッケー／バランスボール
輪投げ

☆フィットネスルーム

登録者終日無料開放
☎(042)595-8865

会場案内

