

スポーツ推進委員だより

令和3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など
- ・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、運営補助など
- ・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、地域のおまつりなど
- ・各種研修への参加
- ・他市(近隣自治体)との交流



活動報告

ノルディックウォーク(武蔵国分寺公園・小金井公園) 令和2年2月1日(土)・15日(土)



講師にこくぶんじ地域クラブの岡本さんをお招きし、ノルディックウォーキングを計2回開催しました。第1回は、ポールを使ったストレッチからノルディックウォーキングの効果的な歩き方まで、“体験しながら学ぶ事”を目標に指導を受けました。第2回は、“正しいフォームを意識しながら長い距離を歩く事”を目標に、小金井公園にて開催しました。身体に負担を掛けない自然なウォーキングが可能なノルディックウォーキング。軽々と長い距離を歩く事ができ、参加者の方々もその効果を実感できました。

地域支援活動:ボッチャ指導派遣(中戸倉長生会) 令和2年7月29日、8月27日、10月28日



東京2020パラリンピックの正式種目であるボッチャの普及に国分寺市は取り組んでいます。今年度は中戸倉長生会から指導依頼がありました。皆さんだんだん上達してきて、3回目には競技会形式で楽しみました。12月にこくぶんじ地域クラブ主催で行われたボッチャ交流大会には2チームが出場されました。わずか3回の練習での出場としては大健闘を収めました。市では市民団体向けにボッチャセットの貸し出しも行っています。

スポレク広場スペシャルデー 令和2年10月11日(日)



スポレク広場のおまつりとして、毎年10月の「スポーツの日(旧体育の日)」に合わせ、朝から夕方まで、市のスポーツ施設を無料で開放しています。今年度は新型コロナウイルス感染症の対策として規模を縮小しての開催となりましたが、卓球やボッチャ、ストレッチ、スラックラインなど様々なスポーツを体験していただきました。

第二小学校放課後子どもプラン



※昨年度の様子

12月7日(月)二小の放課後子どもプランの指導依頼があり、子ども遊びを行いました。新型コロナ対策をしながら校庭でハードルやしっぽ取りゲーム等を行いました。寒い中でしたが、元気な子ども達と触れ合う中で、私達も楽しむことができました。

コロナ禍でのスポーツ推進委員活動

新型コロナウイルス感染症の拡大により、市スポーツ推進委員協議会では予定していた活動の中止や規模縮小を余儀なくされています。一方、誰もが気軽に楽しめるウォーキングルートの作成やニュースポーツの研究など、withコロナの環境でも市民の皆さんの身体や精神の健康維持ができる事業の実施に向けて、検討を進めています。スポーツは健康維持、体力の増進、ストレスの発散など、生活をより豊かにしてくれます。今後もスポレク広場を中心に放課後子どもプラン等への指導派遣やインターネットを活用した自宅でもできる簡単な運動の紹介など、国分寺市スポーツ推進委員ならではの新しい活動を進めてまいります。皆さんもご家庭など日常生活の中に運動を取り入れ、身体を動かしましょう。

スポレク広場 開催中 無料!!

【令和3年3月～9月実施予定】

「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30分に、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々で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、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、ポッチャ、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。

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6日(土)	3月はお休みです
4月3日(土)	4月17日(土)
5月1日(土)	5月15日(土)
6月5日(土)	6月19日(土)
7月3日(土)	7月17日(土)
8月はお休みです	8月21日(土)
9月4日(土)	9月18日(土)

これからの活動予定

令和3年4月3日(土)「玉川上水緑道ウォーキング」

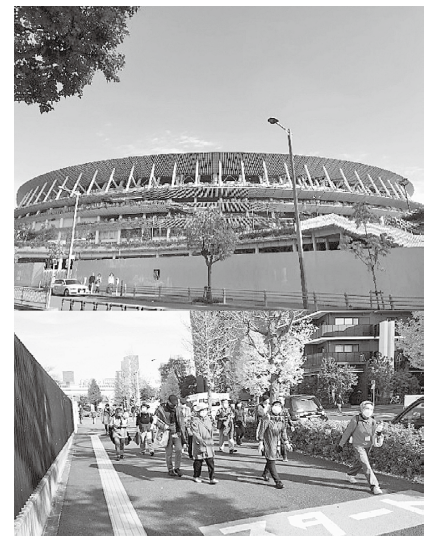
福生市から杉並区まで、玉川上水に沿って24キロにわたり整備されている玉川上水緑道。前回のウォーキングでは「拝島から東大和」までのコースを歩き、秋の風景を楽しみました。さて、今回は「三鷹駅～鷹の台の小平市中央公園」まで、約10kmのコースを歩きます。満開の桜や新緑をのんびり楽しみながら、一緒に楽しく散策しませんか？
詳細については、3月15日号市報に掲載します。是非、ご参加ください。



こくぶんじ地域クラブ

設立から8年、令和2年度はコロナ禍でクラブ事業は年間事業回数、参加人数ともに前年の半数、60回870名程度になりそうです。そんな中、地域クラブでは市民の皆様のご健康維持を願い、定例事業の他に軽スポーツイベントをいくつか実施しました。右はその時の写真です。密を避け身体を動かし楽しんで頂きました。来年度はコロナ禍が収束し、無事に事業が実施出来ますように。

右：ウォーキング「オリンピック会場を見に行こう」
下：12月ポッチャ交流大会



詳しくは、こくぶんじ地域クラブHPをご覧ください
こくぶんじ地域クラブ事務局
TEL：(090)9824-0401
URL <https://www.club59bunji.com/>



簡単にできる運動紹介

《コロナ禍で思うように運動が出来なくなっている今、自分の体をしっかり支える筋肉を鍛えましょう！ご家庭で！ご家族で！レッツトライ！》
*全ての運動において反動を使わないようにしましょう。 *各種目1セット(10回)を2～3セット *体に不安のある方は、主治医にご相談ください。

①腹筋



床から30度くらいまで、肩甲骨が床から離れるくらいまで

②背筋(脊柱起立筋)

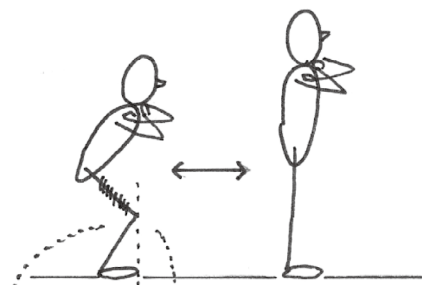
腰を反り過ぎないように



床から少し胸が浮く位まで
背中～腰に力を入れる

③スクワット

(大腿部-大腿四頭筋)

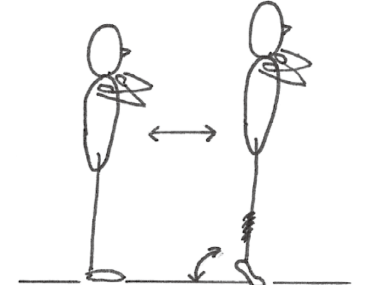


膝がつま先より前に出ない様に膝の角度を90度から120度程度に曲げる

※③④はふらつきがある場合には、手すりなどにつかまってください

④カーフレイズ

(ふくらはぎ-下腿三頭筋)



踵を限界まで上げて、ゆっくり下ろす



スポーツ推進委員協議会が表彰されました!!

スポーツ庁と公益財団法人日本レクリエーション協会が実施した、秋の「あそびの日」キャンペーン2020～withコロナのあそびチャレンジ～に国分寺市スポーツ推進委員協議会としてオンラインチャレンジに参加し、見事優秀賞を受賞いたしました。全国50余りの参加の中、大健闘でした。皆さんも是非チャレンジしてはいかがでしょうか！その様子はスポーツ振興課公式Twitterにて。右記QRコードよりご覧いただけます。

