

スポーツ推進委員だより

令和5年3月1日

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

初心者・ファミリー大歓迎「スポレク広場」 楽しくスポーツ体験！



「運動をしたいけど、忙しくて団体やチームには所属できず、なかなか運動場所を確保できない…」 「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、スポレク広場を開催しています。

当日はスポーツ推進委員が用具の貸出や簡単な運動指導を行います。

体験できる種目

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

※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。ロッカーもあります。

【令和5年3月～令和5年9月の予定】

市民スポーツセンター 第1土曜日 14:00～16:30	ひかりスポーツセンター 第3土曜日 14:00～16:30
3月4日(土)	3月18日(土)
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)
7月1日(土)	7月15日(土)
8月5日(土)	8月19日(土)
9月2日(土)	9月16日(土)

令和4年度 活動報告

スポレクまつり 10月10日(月祝)

毎年スポーツの日に、市民の皆様に気軽にさまざまなスポーツを楽しんでいただくスポレクまつりを開催しています。今年度はブラインドフットボールやカヌー、VRを活用した車椅子レーサーといった競技を体験できるパラスポーツコーナーも設け、たくさんの方が普段体験できない各競技へのチャレンジを楽しみました。



カヌー体験(パラスポーツ体験)の様子

ウォーキング&クイズラリー inこくぶんじ 8月28日(日)

市内に設定した5か所の史跡地などのポイントで、オリンピック・パラリンピックに因んだクイズに答えながらゴールを目指すウォーキング&クイズラリーを行いました。参加者をチームに分け、チーム対抗で勝敗を競いました。小雨も降る天候でしたが、イベントを通して参加者の皆さんは、国分寺市の魅力を再発見しました。



武蔵国分寺跡でのクイズの様子

サイクルロゲイニング 写真deビンゴ 12月11日(日)

国営昭和記念公園(立川市)を会場として、地図をもとに時間内に公園内のチェックポイントを回り、指定の写真を撮影して、得点を集めるスポーツイベントを開催しました。今回は「ポイントチェック×ビンゴ」のオリジナルルールで開催。晴天の下、2時間たっぷり園内を散策し、知らなかった場所を自分の足で巡るワクワク感を、子どもも大人も楽しみました。



ビンゴカードを掲げる推進委員

ランニング教室 ハーフマラソンに挑戦しよう 1月21日(土)

指導経験豊富な講師を招き、座学での基本のフォームレッスン、けやき運動場での実践指導と充実した教室となりました。教室には20代から70代までいろいろな年齢の方・いろいろな走歴の方が参加をし、参加者はハーフマラソンに挑戦する意欲が高まりました。

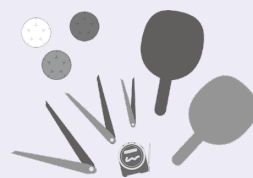


スポーツ推進委員とは

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。スポーツ事業の企画・運営から、地域スポーツ活動のコーディネートまで、広く国分寺市のスポーツを推進しています。

パラスポーツ「ボッチャ」 指導報告

障害のある方もない方も一緒にプレーすることができる「ボッチャ」の指導をスポーツ推進委員は行っています。



老人クラブ 百寿会への ボッチャ指導 7月22日（金）

西町地域センターで活動している老人クラブ百寿会へ今年もボッチャ指導を行いました。この日は和室が会場で、畳でボッチャを行いました。回数を重ねたことで皆さんプレーが上達しまた準備も進行もテキパキと、目一杯ゲームを楽しみました。



武蔵国分寺公園 チャレンジ★キャラバン でのボッチャ指導 10月2日（土）

晴天の中、お子さんを連れた多くの方にご参加をいただきました。小さな子どもがボールを両手に持って投げる姿が愛らしく、また小学生が真剣にゲームに取り組んでいる姿は頼もしくも感じられました。親子でも、子供たちだけでも参加をできる楽しいスポーツイベントでした。



ぶんじボッチャフェスでの大会審判 12月18日（日）

パラリンピックを通して注目度がより高まった「ボッチャ」のイベントとして、国分寺市民スポーツセンターを会場として【ぶんじボッチャフェス2022】が開催されました。体験や講習会から始まり、現役選手によるデモンストレーションやトークショー、エキシビジョンマッチなど、盛り沢山の一日の締めくくりには、市内15チームによる【ぶんじボッチャカップ2022】が開催され、子供から高齢者まであらゆる方が一同に激戦を繰り広げ、大いに盛り上がりました。私たち推進委員はその大会の審判を務めました。



スポーツ推進委員の研修

都スポーツ推進委員協議会 広域地区別研修会 9月10日（土）

今年度の広域地区別研修会は、幹事市である府中市で、3年ぶりに対面での研修会が開催されました。「コロナ禍におけるスポーツ推進委員の活動について」というテーマで、7市の活動事例の紹介など情報交換を行いました。

三市交流研修会（小金井市） 11月19日（土）

当研修は府中・小金井・国分寺が順番に幹事市を務め行われます。今年度は小金井市での開催で、「今ある物を工夫して使って楽しむ」というテーマで、紙コップ、傘、ペットボトルなどを使ったレクリエーションを学びました。今後のスポーツ・レクリエーション指導に活かすことができる大変有意義な研修でした。



今ある物を使って
レクリエーション

こくぶんじ地域クラブ活動報告 (市内唯一の総合型地域スポーツクラブ)

令和4年度のこくぶんじ地域クラブの事業は、コロナ禍が続く中でも、年間事業実施回数・事業参加人数ともに令和3年度を上回り、約90回の事業実施・1,800名の事業参加となりそうです。

こくぶんじ地域クラブでは、年間を通じて、市民の皆さんの健康維持・増進を願い、定例事業のスポーツを実施してきました。事業の対象者は、子どもから高齢の方まで多岐にわたり、密を避けながらも身体を動かすことを楽しんでいただきました。来年度は、ウィズコロナの下で、さらに広く皆さんに運動やスポーツを楽しむ機会を提供していきます。

詳しくは、こくぶんじ地域クラブブログをご覧ください
こくぶんじ地域クラブ事務局
TEL：090・9824・0401
URL <http://blog.livedoor.jp/club59bunji/>



モルック体験会
の様子



スポーツ振興課から

次回はあなたもランナーに！ 11月26日に国分寺史跡駅伝を開催しました

今年度は従来の小学3年生以上対象の駅伝には混合の部を新設、また、小学1・2年生と保護者対象のファミリーラン、中学生以上対象の個人レースも初めて実施し、当日の参加者189名が全員完走しました。次回の史跡駅伝には、お仲間と一緒に参加してみませんか。

第7回国分寺史跡駅伝の大会結果は、下の2次元コード（市ホームページ）よりご確認ください。

