

スポーツ推進委員だより

平成28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
 住所：〒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

●スポーツ推進委員の主な役割

- 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ター
- ③ 学校施設開放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、史跡駅伝、こくぶんじまつり
- 地域スポーツクラブの育成……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、ウォーキング等企画、コーディネート
- 各種研修への参加
- 他市(近隣自治体)との交流
- 東京オリンピック・パラリンピックを見据えた取り組み
- 障がい者・各世代へのスポーツの取り組み

以上、スポーツ推進委員の力を発揮して、市民の皆様には楽しいスポーツ体験の場を提供していきます。



▲現在、国分寺市のスポーツ推進委員は15名。月に1回定例会を行い、国分寺市のスポーツ推進について企画・協議等を行っています

スポレク広場 開催中!! 無料!!

スポレク広場

市民の誰もが気軽にスポーツを楽しめるように、市民スポーツセンターとひかりスポーツセンターの体育室を“スポレク広場”として開放しています。

- 無料でスポーツ体験ができる。
 - 色々なスポーツにチャレンジ!!
 - お友だち、家族で楽しめる。
 - 好きなスポーツが見つかる。
 - 1人でもスポーツが楽しめる。
- (用具は貸出あり・室内用運動靴持参)

開催日

市民スポーツセンター

毎月第一土曜日
14:00~16:30

市民ひかりスポーツセンター

毎月第三土曜日
14:00~16:30



全6回シリーズ『自分に合う運動・スポーツを見つけよう!!』

「体力」って何でしょう?

「柔軟性」「筋力」「持久力」の3つを合わせて体力とされています。

体力づくりについて勘違いしていませんか?

- ★あふれる情報の中で自分はなにをしたらいいのか分からない。
- ★自分の足でしっかり体を支え、活動的で楽しい生活を送りたい。
- ★健康のための運動、スポーツを長く楽しみたい。

そのようなお悩みの皆様、正しい知識を楽しく学び、自分に合った運動、スポーツを見つけてみませんか?



回数	内容	予定日
第1回	「さあ、始めよう! フィットネス&フィジカルウォーキング」	平成28年9月3日(土)
第2回	ウォーキング①「鳩ノ巣渓谷と温泉」	平成28年11月20日(日)
第3回	ウォーキング②「六郷橋から羽田空港へ」	平成29年3月頃
第4回	ウォーキング③「奥多摩むかし道」	平成29年6月頃
第5回	ノルディックウォーキング	平成29年11月頃
第6回	サイクリング	平成30年3月頃

スポレクまつり

月に2回「スポレク広場」として、市民の皆様が気軽にスポーツを行っていただけるように、市民スポーツセンター、ひかりスポーツセンターの体育室の開放を行っています。年に一度だけ“体育の日”に『スポレクまつり』を開催し、午前10時から午後4時の間で、市内のスポーツ施設の無料開放を行っています!



▲ドッジビー(的当て)

▼みんなで楽しく「パラボウリング」

裏面も見てね!!

国分寺まつり



▲簡易体力測定で、筋力・瞬発力・バランス力を測定しました

ジュニアサマー野外活動交流会



▲ニュースポーツ体験



▲マリンスポーツ体験

姉妹都市交流事業として今年で25回目。佐渡の自然と文化に触れる3泊4日の活動は、夏休みの思い出となりました。

他にもこんな事もやっています

放課後子どもプラン・地域支援事業で市内の小学校へ行ったり、西部地区・中央地区の子どもまつりにも参加しています。

ファミリースポーツデー!

体育の日

スポレクまつり

10月10日祝 午前10時～午後4時

スポーツ施設を 無料開放



ともしび工房
のパンの販売も
あるよ!!

ぶんちゃん

◎運動のしやすい服装 ◎室内履きを忘れずに

ニュースポーツ

いつでも、どこでも、だれでも、
気軽に楽しめるスポーツです!

ターゲットバードゴルフ

羽つきのプラスチック製のボールをアイアンのゴルフクラブで打ち、傘を逆さにした形のホールに入れ打数を競います。



ミニテニス

テニスラケットを短くし、手のひらサイズのビニール製のボールを使います。



スポーツチャンバラ

柔らかい小太刀や長剣などで打ち合います。



グラウンドゴルフ

ホールポストの輪の中に、クラブでボールを打ち入れ、トマリ(静止状態)までの打数の少なさを競います。



市民スポーツセンター

★体育館

バドミントン/パラバレーン/スポーツチャンバラ/スラックライン/親子アスレチック/レクリエーション/パドルテニス/ミニテニス/ネオテニス/ソフトバレー/ポッチャ/卓球

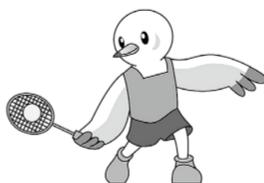
★グラウンド...ターゲットバードゴルフ/グラウンドゴルフ

★広場...ストラックアウト/ペタンク

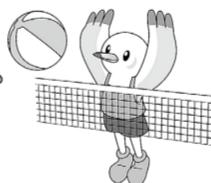
★フィットネスルーム...登録者無料開放

●TEL 042-326-2211

ネオテニス



ソフトバレー



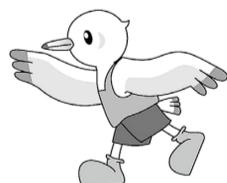
ポッチャ



バドミントン



ドッチビー



スラックライン

イベント 学芸大 チアリーディング部



市民ひかりスポーツセンター

★体育室

ネオホッケー他

★フィットネスルーム

登録者無料開放

●TEL 042-595-8865



市民室内プール

午前9時～午後10時20分

★プール

無料開放!

●TEL 042-325-6868

