

スポーツ推進委員だより

令和3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
- 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、スポレクまつりの企画、地域のお祭りや運動会等への支援、放課後子どもプランでの指導、スポーツ関係団体へのスポーツレクリエーション指導など
- ・ 各種研修への参加 ・ 他市(近隣自治体)との交流

スポレク広場 開催中 無料!!



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 等

「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。当日は現地にて、スポーツ推進委員が用具の貸出や体育室の使い方について管理するとともに、一緒にスポーツを楽しんだり、簡単な運動指導を行ったりしています。

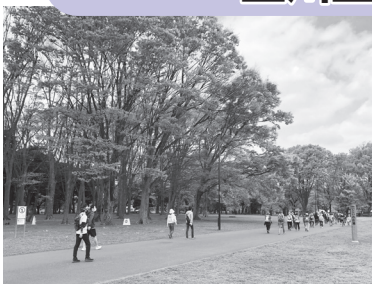
室内履きをご持参のうえ、動きやすい服装でお越しください。ロッカーもごさいます。

【令和3年9月～令和4年3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
9月4日(土)	9月18日(土)
10月はお休みです	10月16日(土)
11月6日(土)	11月20日(土)
12月4日(土)	12月18日(土)
1月はお休みです	1月15日(土)
2月5日(土)	2月19日(土)
3月5日(土)	3月19日(土)

活動報告

玉川上水緑道さくらウォーキング 令和3年4月3日(土)



三鷹駅から小平中央公園まで9km余り、玉川上水緑道を37人の市民の皆さんと散歩しました。二年前に玉川上水緑道を拝島駅から小平まで歩いたので、その後半です。朝9時頃三鷹を出発して、途中、小金井公園で休憩、12時半頃小平中央公園に到着。今年は桜が早く、当日はほぼ葉桜になりましたが、爽やかないい汗をかくことができました。



コロナ禍でのスポーツ推進委員活動

withコロナを踏まえ、令和3年度上半期は、感染症対策をとりながらウォーキングイベントや下半期のスポーツイベントに向けた準備などを行いました。コロナ禍で元気を保つために大切な、自宅で気軽に行えるレク・運動の紹介や、もっと歩きたくなるウォーキングマップ作成は、引き続き下半期も進めていきます。今後もスポーツ推進委員の活動にご期待ください!

今後の活動予定

- 登山を楽しもう! (約9km) 青梅市の高水三山は、登山入門に最適。登山に興味ある方ご一緒しませんか? 【11/20(土)】
- ウォーキングを楽しもう! (約9km) 飯能市にある「トーベ・ヤンソンあけぼの子ども森公園」をゴールにお花見ウォーキング 【令和4年3月頃】

Let's Try!

おうちで簡単にできる運動
 ~身体運動や日常生活に最も必要な「バランス」と「軸」~

①片足軸バランスは、まずは手すりなどにつかまってやってみよう!

【体幹バランス運動】…この姿勢を10~20秒キープしましょう! 声を出して数えましょう!

①片足軸バランス (軸足の上に上体を乗せる)



太ももの付け根から足を開くようにする!

②フロントブリッジ ③サイドブリッジ
 頭からかかとまで一直線にして、手のひら、肘をつく。(肘と肩は直角にする)



お尻が出張ったり、下がったりしないようにする!

スポーツ振興課
 Twitter
 QRコード



スポーツ推進委員の活動は、随時当ページにて公開中です。

ファミリースポーツデー！

スポレクまつり

10月10日 日

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

★体育館

バドミントン / ミニテニス / パドルテニス / ネオテニス
ソフトバレー / 卓球 / ボッチャ / アーチェリー / ストレッチ教室
スラックライン / 親子アスレチック / レクリエーション

★グラウンド

午前10時～正午 ターゲットバードゴルフ / グラウンドゴルフ
正午～午後1時 自由開放 午後1時～午後4時 フットサル

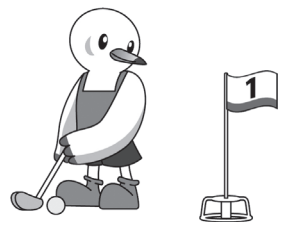
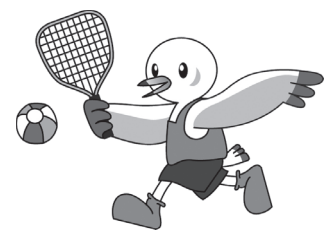
★広場(体育館西側) ゲートボール

★フィットネスルーム

登録者終日無料開放

●TEL042-326-2211

- ◎運動のしやすい服装
- ◎室内履きを忘れずに
- ◎マスクも忘れずに！



スタンプラリー
もあるよ！

市民ひかりスポーツセンター

★体育室

卓球 / バドミントン
ボッチャ / バランスボール

★フィットネスルーム

登録者終日無料開放

●TEL042-595-8865

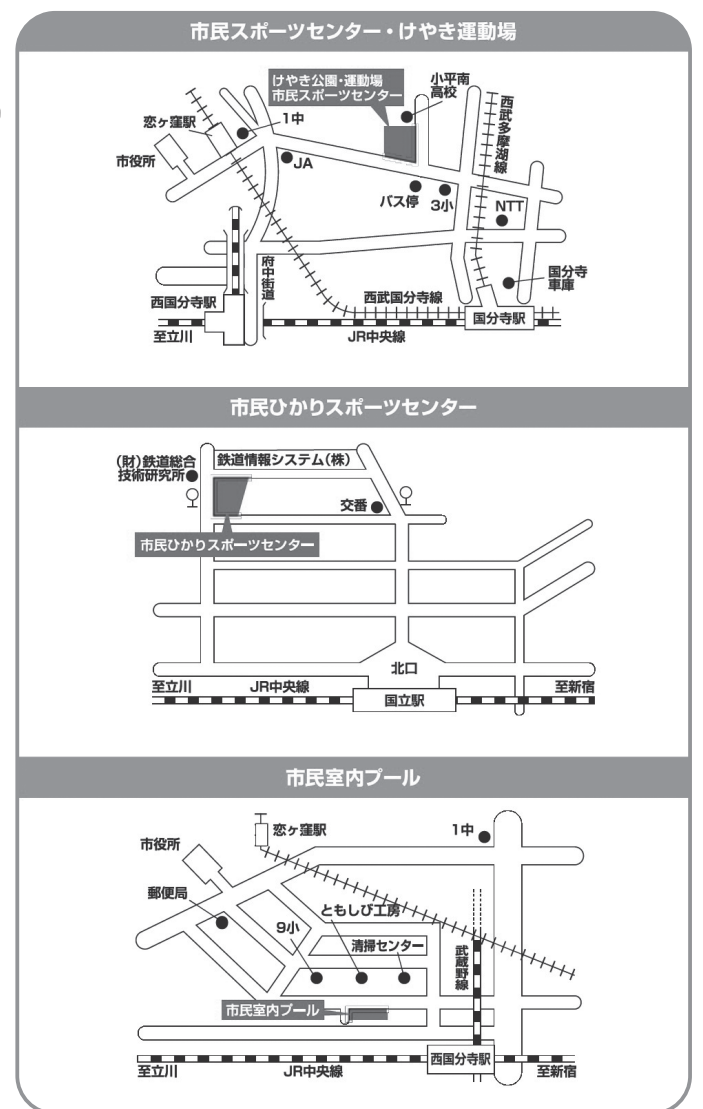
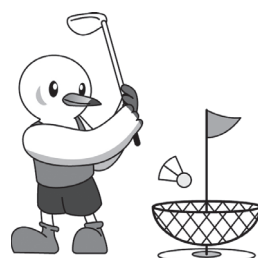
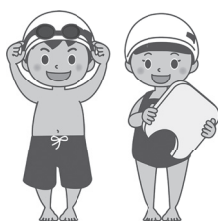


市民室内プール

★プール

終日無料開放！

●TEL042-325-6868



【主催】国分寺市 【主管】国分寺市スポーツ推進委員協議会 日本管財・TAC 共同事業体
【協力】こくぶんじ地域クラブ 市レクリエーション協会 市グラウンドゴルフ協会 市ターゲットバードゴルフ協会
市ゲートボール連盟

◆問合せ 市民生活部スポーツ振興課 ☎042-325-0111 内線 279

※新型コロナウイルスの感染状況により、規模を縮小して開催することもあります。