

スポーツ 推進委員だより

令和8年3月1日

発行: 国分寺市市民生活部スポーツ振興課
編集: 国分寺市スポーツ推進委員協議会
所在地: 〒185-8501
国分寺市泉町2-2-18
国分寺市役所
事務局: スポーツ振興課
TEL: 042-325-0145

3月のイベント予定

初めてでも大丈夫！

参加費
無料
事前申込
不要



ピククルボール

レアスポーツ体験会



インディアカ



モルック



ボッチャ

上履き
持参

今話題のスポーツ「ピククルボール／インディアカ／モルック／ボッチャ」で、
みんなで楽しく体を動かしませんか？



3月15日(日) 14:00~16:20

会場: 市民スポーツセンター 第一体育室
(小平市上水本町6-22-1)

ピククルボールって？

バドミントンと同じ広さのコートでラケットを使いプラスチック製の穴あきボールを打ち合う競技です。穴あきのボールは強く打っても失速するため簡単に楽しめます。



インディアカって？

羽根つきの専用ボールを手で打ち合う、バレーボールに似たスポーツです。羽根がボールのスピードを緩和するため、だれでも楽しめます。



モルックって？

木の棒（モルック）を投げて、並べた木のピンを倒し、得点を競うスポーツです。シンプルなのに頭脳戦！運動が苦手な方でも、楽しく盛り上げられます。



ボッチャって？

白い目標球に、赤・青のボールをいかに近づけるかを競います。パラリンピックの正式種目であり、障害の有無や年齢に関わらず誰もが楽しめます。



協力: 株式会社ティップネス 国分寺店

3/15開催のレアスポーツ体験会参加者限定！

デジタルギフトをプレゼント

市健康ポイントアプリ「ぶんじ健康ポイント」(WoLN) をダウンロードいただいた参加者の方へ500円相当のデジタルギフトを後日プレゼントします！

【対象者】

3/15(日)開催の「レアスポーツ体験会」に参加した市内在住・在勤・在学・在活の18歳以上の方

【受取方法】

- ①アプリをダウンロードし登録 ※事前登録を推奨
- ②当日、配布する二次元コードをアプリで読み取り、後日、ギフトをゲット ✨



アプリの
ダウンロード等
詳細はコチラ👉



今後もウォーキングなどの
イベントを予定しています！
是非ご参加ください☆

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。

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！

「なかなか運動する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。スポーツ推進委員が簡単な運動指導も実施！

3月のスポレク広場 市民スポーツセンター 3月7日(土) 14:00~16:30

●持ち物：室内履き、動きやすい服装で参加
※ロッカーあり ※ひかりスポーツセンターは利用停止のため開催なし

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、ドッジビー、ミニテニス、モルック、インディアカ ほか

令和8年度のスポレク広場の開催日は、4月1日号市報でお知らせします。
来場前に市ホームページやスポーツ振興課X等をご確認ください。



令和7年度 活動報告

ストレッチ教室 8月17日(日)

涼しい市民スポーツセンターの4階でストレッチ教室を実施しました。
ストレッチ体操をすることは減らして、ストレッチや筋トレの意味や効果を理論的に体感し、日々の健康に役立てるようにと実施しました。



広域地区別研修会(国分寺市) 9月13日(土)

当研修は9ブロックを構成する近隣7市合同で実施しました。今年度は国分寺市が幹事市のため、本多公民館で障害スポーツについて研修しました。
他市との交流は情報を得る良い機会となっています。



障害者(児)運動会・ お楽しみ会 10月4日(土)

コート4面を使い、16チーム(48名参加)によるトーナメント戦で行われました。参加者も国障連と一般参加もあり、熱戦が続きました。

国分寺史跡巡りウォーキング 12月7日(日)

長く国分寺に住んでいる方でも史跡を歩いたことがない方々は意外に多いようで、今回参加の皆さんは初めてということでした。丁寧に歩く中で、国分寺史跡の整備事業は未完成なのだという驚きの発見などもありました。



スポレクまつり 10月13日(祝)

毎年スポーツの日に、市民の皆様が自由に様々なスポーツを楽しめるスポレクまつりを開催しています。アーチェリーなど普段出来ないスポーツを体験できたり、スタンプラリーを楽しめたりします。
今年度も200人近くの方にご来場いただきました。



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)

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/>



▲バランスボール教室の様子

令和7年度のこくぶんじ地域クラブの事業は、回数が約150回、参加人数は約2500名になる見込みです。
本年度は、新しく西町プラザでの「バランスボール教室」ができ、「月曜チアダンス」の参加が倍増するなどの特徴がありました。
これからもこくぶんじ地域クラブでは、子ども達から高齢者・障害者まで広く市民の皆さんの健康・増進を願い、多様なスポーツ体験の場を提供してまいります。



▲月曜チアダンスの様子