

スポーツ推進委員だより

平成30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(内線278、279)
 FAX：042-323-9062
 MAIL：sports@city.kokubunji.tokyo.jp

○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。

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
- ・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
- ・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
- ・各種研修への参加
- ・他市（近隣自治体）との交流
- ・東京2020大会を見据えた取り組み
- ・障害者・各世代へのスポーツの取り組み



スポレク広場 開催中 無料!!

スポレク広場

【平成30年度下半期の実施予定】

市民の誰もが気軽にスポーツを楽しむように、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)

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
中止	10月20日(土)
中止	中止
中止	12月15日(土)
1月5日(土)	1月19日(土)
2月2日(土)	2月16日(土)
3月2日(土)	3月16日(土)

スポーツ推進委員からひとこと

●毎日のウォーキングで地球一周(4万km)目指しませんか?!

島貫 金雄

●親子で楽しめるスポレク広場はいいですよ。

高梨 圭子

●家は居心地がいいかもしれない。でも外に出てみよう!楽しいこと、新しい友人見つかると思うよ

飯島 千津子

全8回シリーズ スポーツをたのしもう!

回数	内容	予定日
第1回	サイクリングをたのしもう ～時間内にチェックポイントを回り得点を集めるスポーツです。高得点を狙え!	平成30年 10月21日(日)
第2回	ウォーキングをたのしもう ～紅葉の多摩湖で周回ウォーキング～	平成30年 11月25日(日)
第3回	学びをたのしもう① ～健康づくり運動の基礎知識とウォーキング、歩き方の修正法～	平成31年 2月予定
第4回	学びをたのしもう② ～バランス運動(転倒防止を含む)と総合運動フィジカルウォーキング～	平成31年 3月予定

競技ではない運動・スポーツを1人でも多数でも、誰もが楽しめる企画を2年間で全8回行います。体力向上・維持のためや親子の触れ合いの場としてもご利用いただけます。

回数	内容	予定日
第5回	ウォーキング	平成31年5月頃
第6回	ウォーキング	平成31年10月頃
第7回	講習会(ノルディックウォーキング)	未定
第8回	ノルディックウォーキング	未定

スポーツ推進委員からひとこと

●体を動かすことの大切さや楽しさを伝えていきたいです。

菅野 美紀子

●市民の方々のスポーツ活動に少しでもお力になればと思っています。

堀内 康浩

●少しでも国分寺のお役に立てればと思っています。

青木 伸道

●様々なスポーツ関連イベントを通じて、市民の皆様の健康管理や日常に彩り加えるお手伝いが出来たらと思っています。

勅使河原 大輔

サイクルロゲイニング



平成28、29年度で全6回シリーズの最終回。サイクルロゲイニングを昭和記念公園で行いました。子ども向けの初めてのイベントでしたが、参加者に楽しんでもらうことができました。

ファミリースポーツデー！

体育の日

スポレクまつり

10月8日(祝)

スポーツ施設を 無料開放

午前10時～午後4時

- ◎運動のしやすい服装
- ◎室内履きを忘れずに

ひかりスポーツセンターほか

- ☆地下一階 第2体育室
卓球
- ☆一階 体育室 101会議室
バドミントン／ミニテニス／ネオテニス／
ソフトバレーボール／ボードゲーム
- ☆二階 203・204会議室
ポッチャ／バランスボール／パラバルーン
- ☆五階 501会議室
レクリエーション
- ☆フィットネスルーム
登録者無料開放
午前9時～午後9時30分
☎(042)595-8865



ひかりスポーツセンター
と市民室内プールでは
スタンプラリーを開催。
目指せ！スポレクマスター!!

ひかりスポーツセンターには
臨時保育室を開設します。
ご家族そろってお越しください。



けやき運動場

- ☆ターゲットバードゴルフ／
グラウンドゴルフ／
ゲートボール
☎(042)595-8865

室内プール

- 《水泳レッスン》
ワンポイントアドバイス
①10:35～11:05②11:35～12:05
- 親子教室
①13:35～14:05②14:35～15:05
- ☆会議室
バランスボール／輪投げ／
ストラックアウト
- ☆体育室
ストラックライン／ホッピング

★プール無料開放
午前9時～午後10時20分
☎(042)325-6868

会場案内

