

スポーツ推進委員だより

令和2年3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
- ・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、運営
 国分寺市障害者（児）運動会・お楽しみ会の支援
 放課後子どもプランでの指導、地域のおまつりに参加
- ・各種研修への参加
- ・他市（近隣自治体）との交流



活動報告

姉妹都市交流事業(ジュニアサマー) 令和元年7月23日(火)～26日(金)



ジュニアサマーは市内の小学4年生から中学3年生までを対象に、姉妹都市である新潟県佐渡市の小中学生との交流を目的に3泊4日で実施しています。国分寺市からは30名の子どもたちが参加しました。佐渡市の行政、スポーツ推進委員、地元の方々の協力をいただき、ニュースポーツ「カローリング」やたらい舟、さざえ獲りなど貴重な体験ができました。

スポレクまつり 令和元年10月14日(月・祝日)



毎年「体育の日」に、市のスポーツ施設を1日無料開放しています。卓球、バドミントン、ポッチャ、パラバレーン、スラックライン、ダンスなど、全世代に対応した様々なジャンルを楽しんでいただきました。

秋のスポーツイベント 令和元年11月4日(月・祝日)



国分寺まつりと同日に史跡武蔵国分寺跡にて開催されるスポーツイベントへの参加も4年目になりました。今回は、体力測定として立幅跳び・上体起こし・腕立て伏せ、例年どおりポッチャを実施しました。小さなお子さんから大人まで大勢の方々が参加し、体を動かして楽しんでいただきました。

玉川上水緑道ウォーキング 令和元年11月10日(日)



江戸時代から続く玉川上水の流れに沿って、拝島駅からこもれびの足湯まで、歴史遺産や景色を楽しみながら歩きました。当日はお天気にも恵まれ、楽しく健康増進の運動を行うことができました。

地域支援活動・講師派遣・出張指導(平成31年・令和元年)実績

日程	支援先	事業名	活動内容
4/18	第三小学校	放課後子どもプラン	ゴムとび、ドンじゃんけん、ボール遊びなど
4/29	第三中学校	西地区子どもまつり	障害物タイムトライアル
5/16～7/11の6回	第二小学校	放課後子どもプラン	ドッジビー、縄跳び、マット運動、しっぽ取りなど
10/5	市民スポーツセンター	障害者（児）運動会	ポッチャ
10/23	第七小学校	P T Aポッチャ教室	ポッチャ
10/27	第一中学校	中央地区まつり	障害物タイムトライアル
12/7	リオンホール	障害者週間行事	ポッチャ

スポーツ推進委員の活動のひとつに、小学校の“放課後子どもプラン”への支援があります。これは放課後の子ども達の“居場所作り”の一環です。ここで私達は、校庭の遊具を使ったり、体育館でボール遊び・マットやとび箱・縄跳び等、様々な運動指導を行っています。最近ではポッチャ体験もリクエストしていただいています。

「全8回シリーズ スポーツを楽しもう！」活動報告

回数	内容	日程	回数	内容	日程
第1回	サイクリングを楽しもう ～サイクルフォトロゲイニング～	平成30年 10月21日実施	第5回	ウォーキングを楽しもう ～新緑の奥多摩むかし道を歩こう～	令和元年 5月12日実施
第2回	ウォーキングを楽しもう ～多摩湖ウォーキング～	平成30年 11月25日実施	第6回	ウォーキングを楽しもう ～玉川上水緑道ウォーキング～	令和元年 11月10日実施
第3回	学びを楽しもう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16日実施	第7回	ノルディックウォーキング ～都立武蔵国分寺公園～	令和2年 2月1日実施
第4回	学びを楽しもう② ～バランス運動(姿勢矯正)と総合運動フィジカルウォーキング～	平成31年 3月16日実施	第8回	ノルディックウォーキング ～都立小金井公園～	令和2年 2月15日実施

1人でも多数でも楽しめるような運動・スポーツの企画を、2年間で全8回行いました。次年度も多くの方に楽しんでいただけるイベントを実施する予定です。体力維持・向上のためや親子の触れ合いの場としてご利用ください。

スポレク広場 開催中 無料!!

【令和2年3月～9月実施予定】

「運動をしたいけど、忙しくて団体やチームなどには所属できず、運動をする場所や時間を確保できない…」 「軽く運動をして汗を流したい！」 そんな方々が気軽に運動できる場として、毎月第一土曜日と第三土曜日の14時から16時30分に、市のスポーツ施設の一部を無料開放しています。

その日に参加している方々で場所を譲り合いながら、各々楽しみたい運動を行います。当日は、国分寺市スポーツ推進委員が在駐し、用具の貸し出しや場所の分け合い方などを管理するとともに、一緒に運動を楽しんだり、競技によっては簡単な指導を行ったりしています。

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

室内履きをお持ちになり、動きやすい服装でお越しください。
更衣室、ロッカーの使用も可能です。

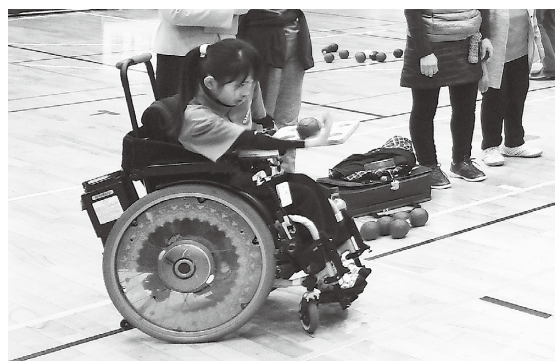
市民スポーツセンター 第一体育室 A面 第一土曜日 14:00～16:30	ひかりスポーツセンター 第一体育室 第三土曜日 14:00～16:30
3月7日(土)	3月21日(土)
4月4日(土)	4月はお休みです
5月2日(土)	5月16日(土)
6月6日(土)	6月20日(土)
7月4日(土)	7月18日(土)
8月1日(土)	8月15日(土)
9月5日(土)	9月19日(土)

ポッチャ活動報告

ポッチャは、パラリンピックの正式種目です。

国分寺市では、小学校にポッチャクラブができました。また、スポレク広場や秋のスポーツイベントでのポッチャ体験には、たくさんの方に参加いただくなど関心が高まっています。

12月14日には、市民スポーツセンターで、東京都市町村ポッチャ大会への出場をかけた、狛江市・国分寺市による合同予選会が開かれ、国分寺市からは2チームが代表として選出されました。スポーツ推進委員は審判員として参加しました。



「国分寺市応援アスリート」唐司あみさんが参加



ゲストのプロフィギュアスケーター
安藤美姫さんによるスロー

こくぶんじ地域クラブ 報告

設立から6年、平成30年度は年間100回の事業に幼児からシニアまで1900名の方が参加、軽スポーツを楽しみました。都補助金事業のシニア健康教室・ベビーマッサージ・リトミック・ポッチャ大会も成功裡に終了、走り方教室・チャダンスも好評でした。今後もスポーツ振興課と連携しながら、小回りの利く活動団体として、市民の皆さんにスポーツする機会を提供します。

その他の活動種目

バドミントン・バランスボール・卓球・ラン&ウォーク(市委託事業)・クラブまつり・ノルディックウォーク

*詳しくはこくぶんじ地域クラブHPをどうぞ(スマホでもOK)

連絡先 クラブ事務局 ☎(090)9824-0401

✉club59bunji@softbank.ne.jp

走り方教室

→
年2回(春休み&夏休み後半)恒例3日連続の小学生高学年向け教室。正しいフォームを一緒に学びましょう。



←

リトミック(都・子育て支援事業)
秋に5回前後、専門の講師による幼児向けの講座(主に土曜日)。ファミリーで楽しく参加できるイベントです。