

スポーツ 推進委員だより

令和7年9月1日

発行: 国分寺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

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！



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

「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。

当日はスポーツ推進委員が用具の貸出や簡単な運動指導を行います。

※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。ロッカーもあります。

【令和7年9月～令和8年3月の予定】

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6日(土)	9月は館内空調故障のため中止
12月6日(土)	10月18日(土)
2月7日(土)	11月15日(土)
3月7日(土)	12月20日(土)
3月22日(日)※	1月17日(土)
※日曜日に開催します	2月21日(土)
	3月21日(土)

活動報告

三市交流研修会(国分寺市) 2月24日(祝)

当研修は、府中・小金井・国分寺で順番に幹事市を務め行います。

今年度は国分寺市でモルックとインディアカの体験研修会を行いました。どちらも年齢や体力に関わらず気軽に楽しめるスポーツで、初めて体験する委員でも存分にゲームを楽しめました。

今後これらのスポーツを取り入れた企画を検討中ですので、開催の際は是非ご参加ください。



市神社巡りウォーキング 1月12日・19日(日)

令和6年度の「神社巡りウォーキング」は令和7年1月12日(日)と19日(日)の2日間実施し、参加者はそれぞれ9名、8名でした。国分寺市の西側8kmと東側8kmを日曜日の朝から2時間余りでウォーキングをしました。参加者の皆様は元気で順調な歩きになりました。昨年と同じ企画でしたが、1年で変わる所もあり、新たな国分寺の発見に繋がる所もあったようです。



楽しく続ける新たな挑戦 ランニング教室 5月17日(土)

市民スポーツセンターで講師の方をお招きし、ランニング教室を実施しました。シューズの履き方やストレッチ方法から始まり、楽な走り方や疲労の回復のさせ方まで、多岐に渡る内容を教わりました。ランニングの知識を色々な面から深めることができました。



西地区子どもまつり 4月29日(祝)

第三中学校で西地区子どもまつりが開催されました。昨年と同様モルックのブースを担当しました。「昨年ここでモルックをやったから知っている」と、沢山の方に楽しんでいただきました。



※モルック: スキットルという棒に、モルックという棒を投げて倒して点数を競うスポーツ

今後もレクリエーションやウォーキングなど、いろいろなイベントを企画していきますので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。



みんなおいでよ！ スポーツ&レクリエーションの日 スポレクまつり 2025

10月13日 (月祝)

10時～15時30分
(最終入場は15時)

 運動しやすい服装で
直接会場へ

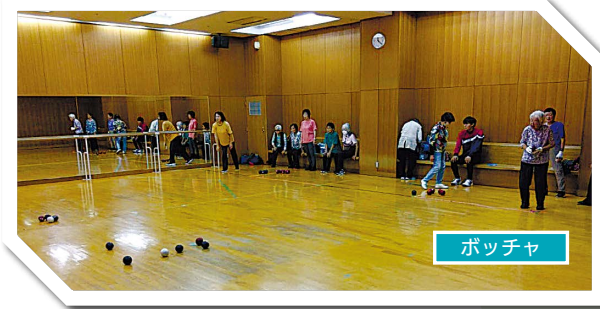
 室内履きを忘れずに

市民スポーツセンター

☎042-326-2211



第一体育室	10時～15時30分	卓球／バドミントン／ミニテニス／インディアカ
	10時～12時	スポーツチャンバラ体験
	12時～12時20分	パラバレーン
	12時30分～15時30分	モルック
会議室	10時～15時30分	吸盤アーチェリー
ロビー		スポーツレクリエーション（詳細未定）
第二体育室		スラックライン／親子アスレチック／ボッチャ
けやき運動場(人工芝)		グラウンド・ゴルフ／ターゲット・バードゴルフ
広場（体育館西側）	10時～14時	ゲートボール
フィットネスルーム	9時～22時30分	登録者のみ終日無料開放（新規登録受付不可）



市民ひかりスポーツセンター

☎042-595-8865



第一体育室	10時～15時30分	卓球／バドミントン／ミニテニス等
第二体育室	10時～15時30分	ボッチャ／バランスボール
フィットネスルーム	9時～22時30分	登録者のみ終日無料開放（新規登録受付不可）

終日無料開放！



市民室内プール ☎042-325-6868		9時～22時30分	当日市民室内プール受付けへ (持ち物) 水着・水泳帽
市民戸倉 第一テニスコート ☎042-326-2211		9時～16時30分	【申込み】 9月13日(土) 10:00から 市民スポーツセンター窓口へ(先着順) ※9月16日(月)は休館日のため申込不可 ※1組1時間まで ※中学生以下は申込み時と利用当日それぞれ保護者同伴

※市民戸倉第二テニスコートは全面張替修繕のため使用不可



イベント中に撮影した写真・映像等は、市報・ホームページ・SNS等に掲載することがあります。予めご了承ください。

【主催】 国分寺市
【主管】 市スポーツ推進委員協議会
【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 日本管財・TAC共同事業体
【パラスポーツ体験共催】 東京都多摩障害者スポーツセンター

◆問合せ 市民生活部スポーツ振興課 ☎042-325-0145