

第27回 みんなのスポーツday

10月9日(スポーツの日)

10時~12時 13時~16時

押立、白糸台、栄町、日吉、本宿、四谷 各地域体育館を会場に開催します

「ちゅうスポ」は府中市スポーツ推進委員の略称です

ちゅうスポだより

みんなのスポーツdayは、スポーツの日にちなみ、地域体育館を無料開放し、府中市民だれもがスポーツに親しめるきっかけとなるよう、府中市スポーツ推進委員会が、企画・実施しています。

今年度は、コロナ禍前の規模に戻しての実施を予定しています。

各館の実施種目については、下表のとおりとなっています。

※各館の実施する種目や時間は、変更になる場合があります。

※詳しくは、スポーツタウン推進課又は各地域体育館へお問い合わせください。

体育館シューズを 必ずご持参ください

ボッチャ体験 全館実施!

編集 府中市スポーツ推進委員会
発行 府中市(スポーツタウン推進課)
府中市寿町一丁目5番地
042-335-4499

白糸台体育館 042(363)1004 白糸台1丁目50番地	押立体育館 042(367)0750 押立町1丁目37番地	栄町体育館 042(367)0611 栄町1丁目1番地
午前(10:00~正午) (10:45~12:00) ラリーテニス/卓球/ボッチャ/輪投げ/カローリング/トランポリン 午後(13:00~16:00) (13:45~16:00) ラリーテニス/卓球/ボッチャ/輪投げ/カローリング/トランポリン 特別企画 (10:00~10:45) ダブルダッチ演技・体験 (13:00~13:45) リングリーディング演技・体験	午前(10:00~正午) スピードガン/カローリング/トランポリン/輪投げ/ラリーテニス/ボッチャ 午後(13:00~16:00) スピードガン/トランポリン/輪投げ (13:00~14:00) ボッチャ (15:30~16:00) ボッチャ 特別企画 (14:00~15:30) ラグビー体験	午前(10:00~正午) ラリーテニス/トランポリン/四半的弓道/ボッチャ/バドミントン/ソフトバレーボール/輪投げ/マグネットダーツ/硬式テニス 午後(13:00~16:00) ラリーテニス/トランポリン/卓球/ボッチャ/バドミントン/ソフトバレーボール/輪投げ/マグネットダーツ/硬式テニス 特別企画 (13:00~14:00) フットサル紹介・体験
日吉体育館 042(363)2501 八幡町3丁目8番地	本宿体育館 042(366)0831 本宿町4丁目23番地	四谷体育館 042(368)7455 四谷5丁目6番地
午前(10:00~正午) (10:00~10:15) 健康体操 (10:15~正午) ボッチャ/ラリーテニス/バドミントン/バグゴ/ラダーゲッター/ナインゲッター/グラウンドゴルフ(屋外) 午後(13:00~16:00) (13:00~15:00) ボッチャ/ラリーテニス/バドミントン/ラダーゲッター/ナインゲッター/グラウンドゴルフ(屋外) 特別企画 (15:00~15:30) チア演技披露	午前(10:00~正午) (10:00~10:20) 開会式・準備体操 (10:20~11:55) ボッチャ/卓球/ラリーテニス/トランポリン/バグゴ/ラダーゲッター/グラウンドゴルフ(屋外) 午後(13:00~16:00) (14:00~16:00) トランポリン/ラリーテニス/卓球/フリースロー/ボッチャ/輪投げ 特別企画 (13:00~14:00) 新体操演技・体験 同時開催: 本宿体育館主催事業	午前(10:00~正午) ラリーテニス/卓球/四半的弓道/フリースペース/バグゴ/カーレット/体力測定/ストラックアウト(屋外) 午後(13:00~16:00) (14:00~16:00) ラリーテニス/トランポリン/ボッチャ/フリースペース/カーレット/体力測定/ストラックアウト(屋外) 特別企画 (13:00~13:45) ダンス実演・体験

かけっこ教室報告

令和5年3月28日に市民陸上競技場において、小学生を対象にした「かけっこ教室」を開催しました。午前10時～12時に小学3・4年生、午後1時～3時に小学5・6年生を各30名募集して、午前と午後に分けた少人数体制での実施でした。

当日の朝方、予報にはなかった雨が降っていて開催すべきか悩んだものの、最終的に実施することができました。

指導を依頼した「一般社団法人 Grow Sports」は昨年からお世話になっている陸上クラブです。「速く走るコツは教えてもらおうのではなく自分でつかむもので、そのためには走る楽しさを体感し、もっと走りたい!と思わせる事が大切」という指導方針に共感し、今回、広報「ふちゅう」での募集時の副題を「走るって楽しい♪」にしました。

前回同様、準備体操の段階から小学生が大好きなじゃんけんやゲーム性を取り入れ、コーチが言ったことと反対の動作をさせるなど、頭も使いながら走り方を習得させていくやり方は見ていても楽しくなりました。

になり、皆で競い合うゲームもあつたのですが、初対面でも互いに話し合い、コミュニケーションをとって協力できる姿を見て、コーチの方々も感心していました。



コーチが子どもたちに最後に「楽しもう!と自分でするのが大事。楽しいと決めるのは自分なんだよ」と話したのがとても印象的でした。

走ることはスポーツの基本です。子どもたちには楽しみながら走り方を習得し、今後のスポーツ活動に役立ててほしいと思います。

ノルディックウォーキング 教室報告

委員会では、これまでにノルディックウォーキングの体験会を3回開催してきました。

ノルディックウォーキングは、年齢や性別を問わず、体力に自身のない方や運動の苦手な方でもそれぞれ自分のペースで楽しめる、ポールを使用したスポーツです。

委員の中で興味を持った有志で、日本ノルディックウォーキング協会の指導員講習を受講し、令和4年8月に第1回目の体験会を開催しました。この時はまだ市民の方にも認知度が低く、11名の参加者でしたが、日本ノルディックウォーキング協会公認の上級インストラクターの方をお招きし、初心者の方にもとてもわかりやすく歩き方の基本を教えてください、みなさま楽しみながら体験していました。この講習を定期的に実施してほしいという声もあり、私たちの次の開催への励みとなりました。

2回目は令和5年2月に「府中寒歩」として、都立府中の森公園にて開催しました。定員を大きく超える応募があり、抽選となりました。1回目にも参加してくださった方からは、「とにかく楽しく、

腰や膝も楽に歩ける」とノルディックウォーキングの効果を実感し、嬉しい声を聞くことができました。

そして3回目は、市立陸上競技場にて開催。2回目と同様に定員を大幅に超えるお申し込みがあり、市民の皆様にも少しずつ知っていたただけているのかなと感じています。

ノルディックウォーキングは結果を競うスポーツではなく、一人一人のレベルに合ったテンポでそれぞれの目的に合わせて運動ができることが長所です。トレニングやリハビリにも応用が効き、仲間と歩けばコミュニケーションづくりに最適です。



ノルディックウォーキングの楽しさや快適さを参加される皆様に体験していただき、続けてみたいなど思っていただけでと幸いです。

管外研修報告

令和5年3月11日、府中市スポーツ推進委員会の管外研修を、北区の東京都障害者総合スポーツセンターで実施しました。

今回の研修の目的・テーマは、「パラスポーツの理解と普及の為にスポーツ推進委員の役割」とし、参加者10人でセンターの施設見学とパラスポーツ体験を通じて、障害者と役割等を学ぶこととしました。

研修内容は、始めにセンター職員のご挨拶と全体説明を受け、センター内の施設を、サウンドテーブルテニス↓団体用プール↓宿泊施設↓洋弓場↓多目的室↓トレーニング室↓レストラン↓運動場↓庭球場↓体育館の順番で見学を行いました。

中でも印象的だったのは宿泊施設が洋室6部屋と和室1部屋で、各部屋とも広々とした空間でアメニティーも充実していたこと、アーチエリーの的が70m先のとても当たるとは思えないほど小さく見えたことなどや多目的ホールでダンスも出来るなどの驚きも多くありました。

それから開設が昭和61年とは思えないほどハード面が充実した綺麗な施設だったので、個人利用から

全国大会レベルまで障害のある方達が色々な目的で利用できる『幅広いニーズ』に対応出来ていることも良くわかりました。

センター職員の方々も利用者に対して、一緒に楽しみましよう的なさり気ない気遣いのある対応と安全管理を最優先した姿勢・取り組みがシッカリ定着しており、質の高さと安心感を強く感じました。

種目の体験では目の見えない状況を想定してサウンドテーブルテニスとブラインドテニスのプレーに挑みました。いずれの種目もなかなか難しく、特にブラインドテニスは、ボールに全然当たらず真つすぐ飛ぶどころか空振りや当たってもボールがとんでもない方向に飛んで行くことがほとんどで、楽しさと同時に悔しさもあり、見かねたセンター職員の方に「初めての人は皆さん同じで、当てるだけでも凄いですよ」となぐさめられる場面もありました。

そんな中で運動とは「見ると聴く」の連携がいかに大切かを痛感し、同時に障害者の方々の集中力『研ぎすまされた感覚』の凄さを知ることができました。

東京都障害者総合スポーツセンター

東京都北区十条台一丁目2-2

03-3607-5631

<https://tsad-portal.com/mscd>

明星高校ボッチャ交流会

報告

府中市は、令和4年に「地域活性化に関する協働協定」を明星中学校・高等学校と締結しました。

若い世代の発想力や行動力を活かし、活力あふれる地域社会の形成及び発展に努めるとともに、未来を担う人材を地域で育てることを目的としています。

今回、明星高等学校における、1年生と2年生のボッチャ交流会のサポート役として協力を行いました。昨年も府中市スポーツ推進委員会の行うボッチャ体験会へボランティアとして協力をしていただく基盤作りとして赴き、今回は3回目となります。

昨年1年生として参加していた生徒さん達が、今年は2年生となり、1年生にコート設営から審判の所作の指導を実施していました。最初は若干硬さもあつた生徒さん達も、進めていくうちに笑い声もあり、交流会としての役割も十分に果たせていたと思います。

1、2年生で合計約200名、12コート。初めは手探り状態で、カラーボールを的となるジャックに近づけることに一生懸命でしたが、後半になるにつれ熟考する姿もあり、中には素晴らしい技術を見せる生徒さんもありました。ぜひチャンスがあれば、府中市内で開催されるボッチャ大会に参戦していただきたいものです。

今後、地域体育館6館で行われる府中市スポーツ推進委員会の主幹事業である「みんなのスポーツday」で、ボッチャ体験ブースにご協力いただく予定です。



令和5年度・6年度 府中市スポーツ推進委員会 委員紹介



事業部副部長
鴻巣 裕司
事業部
押立地区
押立体育館



木村 健二
研修部
武蔵台地区
栄町体育館



岸 優子
研修部
中央地区
日吉体育館



副会長
大竹 ひとみ
総務部
片町地区
栄町体育館



総務部副部長
井上 由佳子
総務部
白糸台地区
白糸台体育館



総務部部长
石田 宣久
総務部
中央地区
本宿体育館



中島 順子
研修部
是政地区
日吉体育館



監事
中川 一郎
研修部
白糸台地区
日吉体育館



会長
瀬戸口 幸則
総務部
四谷地区
四谷体育館



研修部副部長
鈴木 英俊
研修部
住吉地区
四谷体育館



下島 博美
研修部
片町地区
押立体育館



事業部部长
小谷田 恵理
事業部
武蔵台地区
白糸台体育館



古口 時治
事業部
新町地区
栄町体育館



渡邊 朋子
事業部
新町地区
本宿体育館



吉岡 大翼
事業部
押立地区
白糸台体育館



研修部部长
元山 薫
研修部
西府地区
本宿体育館



副会長
深津 康人
事業部
是政地区
押立体育館



濱田 輝之
事業部
紅葉丘地区
日吉体育館



野口 もも
事業部
四谷地区
四谷体育館



会計
成田 フサイ
総務部
住吉地区
四谷体育館

自宅でもできる運動や簡単にできるレクリエーションを紹介しています。



スポーツ推進委員担当地区一覧

中央	石田 宜久 岸 優子	是政	中島 順子 深津 康人
白糸台	井上 由佳子 中川 一郎	紅葉丘	濱田 輝之 鴻巣 裕司
西府	元山 薫	押立	吉岡 大翼 瀬戸口 幸則
武蔵台	小谷田 恵理 木村 健二	四谷	野口 もも 大竹 ひとみ
新町	古口 時治 渡邊 朋子	片町	下島 博美
住吉	鈴木 英俊 成田 フサイ	地区：文化センター圏域	

編集後記

4月にスポーツ推進委員の任期替えがあり、5名の委員の退任と4名の委員の新任があり、令和5年度・6年度は、20名体制でスタートしました。

「何年ぶり」という言葉を多く耳にするようになりまし。新型コロナウイルス感染症により、多くのものが中止せざるを得ない状況でした。感染症法上の5類相当になり、まだまだ心配な部分がありますが、コロナ禍以前の状況に戻りつつあります。スポーツの日にもコロナ禍以前の規模で開催することができそうです。皆様のお越しを、心よりお待ちしております。(S)