

くにすぽ

KUNITACHI SPORTS COMMITTEE

国立市スポーツ推進委員だより（第10号） 令和元年10月1日発行

東京2020公認プログラム

『スポーツ子どもの日 in 東京女子体育大学』

～ オリンピック&パラリンピック競技を楽しもう～

毎年恒例、オリンピック・パラリンピック競技を体験してもらう「スポーツ子どもの日」が、2019年2月17日（日）に東京女子体育大学にて開催されました。当日は、小学1年生から6年生まで79名が参加しました。

今年は車いすバスケットボール、体操競技、トランポリンの3種目を実施し、時間ごとに競技種目を代え、3種目全てを体験しました。子どもた

ちは普段触れることのできない器械や道具を使い、楽しそうに時間が許す限り一生懸命取り組んでいました。また、体験するだけでなく、学生によるデモンストレーションも披露され、子どもたちはその様子に目を輝かせて見入っていました。

東京オリンピック・パラリンピックまで1年をきりました。今後とも国立市からも大いに盛り上げていきたいと思えます。（森西）



社会体育事業報告

■ 街を・山を歩く

～ 大宮の「氷川神社」と「盆栽村」巡り ～

《実施日》 令和元年6月5日(水)

《参加者》 38名

《コース》 さいたま新都心駅集合→武蔵一宮氷川神社
下車→大宮公園[昼食]→大宮公園駅→大宮盆栽村→
大宮駅 解散

武蔵野線を利用して西国分寺駅から南浦和駅を
経由し、埼京線で「さいたま新都心駅」で下車。
旧中山道を歩き最初の大鳥居をくぐり、武蔵一宮
氷川神社のお社を目指しました。

参道は桜と欅の並木が続き、小さな太鼓橋を渡
り朱塗りの門から、神楽殿の横を通って本殿で各
自参拝の後に、お社裏手の大宮公園で約1時間の
昼食と休憩の時間を取り、午後一時に公園内の時
計塔の前に集合して、盆栽村巡りのコースに出発。

盆栽村には「盆栽四季の家」があり、観光案内
所として無料の休憩場所を兼ねた古民家が利用
できました。

この古民家で小休止の後、「盆栽園」巡りの地図
を配布、少人数で各盆栽園の庭を一巡したら「盆
栽四季の家」に集合して貰いました。

帰路は、氷川神社の参道を大宮駅の方に右折し
て繁華街を通り大宮駅の改札付近に集合。武蔵野
線の乗り継ぎ駅の案内をしてから現地解散しま
した。(浜田)

■ ファミリーサッカー教室

平成31年3月23日、30日の2日間でファミ
リーサッカー教室を市総合体育館で実施しまし
た。対象は小学校入学直前の未就学児とその保護
者。サッカーを親子で体験してもらい、サッカー
の楽しさを共有してもらおうことが目的です。参加
は7組でした。



練習は基本を中心に行いました。ボールに慣れる
ことからスタート。手でキャッチ、足でボールを
止める、動かす、そしてシュート。練習ではサッ
カー経験のある保護者(お父さん・お母さん)に
何回かお手本になっていただきました。最後は子
供VS子供、子供VS大人のミニゲームをして終
了。子供たちは真剣にボールを追いかけゴールを
目指していました。「楽しかった」「もっとやりた
かった」という感想があり、この教室をきっかけ
にして親子でサッカーを楽しんでいただけたら
いいな、と思いました。(仁科)



都スポ協 研修会報告

■平成30年度第8ブロック広域地区別研修会

研修会場 : 立川市柴崎体育館

研修内容 : ゴールドタッチ

立川市の柴崎体育館で、60人近いスポーツ推進委員がドッチビーを追いかけて走り回り、爽やかな汗を流しました。

ハンドボールのルールに、ドリブルを禁止したようなルールで、ボールの代わりに布製のフリスビー（ドッチビー）を使います。

手渡しのパスは禁止等、細かいルールに悪戦苦闘しながらも、近隣の市の皆様と交流を深めることができました。

気力・体力・技術・運、どれか1つでもあれば活躍できます！

自分次第で手抜き？もOKですが、失敗した時の悔しさをちゃんと味わえる、運動量の多いスポーツです。

初めて体験するスポーツは、初めての発見がたくさんあり、脳も身体も若返ります！

機会があればぜひ体験を！（五十嵐）



スポーツ推進委員 その他の活動

国立市スポーツ推進委員は、自らが主体となって実施する社会体育事業のほか、他団体が主催するさまざまな市民のためのスポーツイベントに協力しています。

ミニ体力測定&ポッチャ

令和元年5月5日（こどもの日）に、総合体育館を中心に開催された、第29回ファミリーフェスティバルにおいて、ミニ体力測定会及びポッチャ体験会を実施いたしました。

第2体育室で行なった測定会では、長座体前屈・立ち幅とび・反復横とび・上体起こし・握力の5種目に参加者がチャレンジ！



一方、体育館前屋外スペースでのポッチャ体験会にも、多くの市民の方が参加。障がいの有無に拘らずパラリンピックの正式種目であるポッチャを楽しんでいただきました。

当日は、一橋大学、東京女子体育大学の学生の皆さん、未来高校の生徒の皆さんもお手伝いいただき、ありがとうございました！（吉野）



LINKくにたち2019

2019年5月12日(日)に国立市のメインストリートである大学通りで、市民が協力し2020年東京オリンピック・パラリンピックの開催に向けてのスポーツ参加型イベント「LINKくにたち2019」が開催されました。

107チーム参加の「リレーマラソン」や「ステージ」そしてさまざまなスポーツにチャレンジできる「ふれあいスポーツ広場(リレーマラソン・わんぱく相撲・オリンピック=パラリンピックの種目体験、ラグビー・、ボッチャ・LINK ふれあいサッカー・ラクロス・ウエイトリフティング・車いすバトミントン・車いすスラローム・ノルディックウォーキング・ポールウォーキング体験など)」が繰り広げられました。

私たち国立市スポーツ推進委員は大学通りの車道、国立駅よりのところにブルーシートで2面のミニコートを作り、パラリンピック種目体験として「ボッチャ」を受け持ちました。

白いジャックボールにできるだけ近づけて点数を競い合います。カーリングに似ていますが目標となるジャックボールは青または赤のボールをぶつけて移動させることができます。健常者でも重い障がいのある人でもサポーターに手伝ってもらいプレイできるスポーツです。

スタッフは私たちスポーツ推進委員とお手伝いに入ってくれた未来高校の生徒と共に実施しました。天気に恵まれ、参加者はのべ416名にものぼりました。小さな幼児から超高齢者・車椅子の方とさまざまなかたがたに参加していただきました。(塩野)



パラリンピック正式競技「ボッチャ」

体験教室を定期的に行っています

パラリンピックの正式競技「ボッチャ」とは、ヨーロッパで考案された、子どもからお年寄りまで、また、しょうがいの有無を問わず、だれでも楽しめるスポーツです。ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青それぞれ6個のボールを、投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。「カーリング」によく似たスポーツです。

市民のみなさまに「ボッチャ」の面白さを知ってもらうための体験教室を、国立市スポーツ推進委員が指導者となって定期的に行っています。一度体験したら、面白くて「やみつき」になるスポーツです。お一人でも参加できますので、ぜひ体験してみてください。

また、12月21日(土)に「東京都市町村ボッチャ大会、国立市予選会」を開催します。予選会で優秀な成績を収めたチームを武蔵野市で行われる本大会に推薦する予定です。

詳細は、くにたち市報(〇月〇日発行)に掲載予定です。奮ってご参加ください。(森本)

ボッチャ体験教室(これからの開催予定)

期日	曜	時間	会場
令和元年10月19日	土	9:30~11:30	総合体育館 第3体育室
令和元年11月23日	土	9:30~11:30	総合体育館 玄関前
令和2年1月25日	土	9:30~11:30	総合体育館 第3体育室
令和2年2月22日	土	9:30~11:30	北市民プラザ
令和2年3月28日	土	9:30~11:30	(多目的ホール)

東京都市町村ボッチャ大会

【国立市予選会】

期日	曜	時間	会場
令和元年12月21日	土	終日	総合体育館 第1体育室

発行 国立市教育委員会生涯学習課 編集 国立市スポーツ推進委員会

〒186-8501 国立市富士見台2-47-1

お問合せ 電話 042-576-2107(直通)

Enjoy Sports