



©Studio Ghibli  
小金井市イメージキャラクター  
こきんちゃん

# ス ポ 進 **小 金 井**

発行：小金井市スポーツ推進委員協議会

小金井市教育委員会生涯学習課スポーツ振興係 電話：042-386-2462

## こがねいボッチャ大会 開催！

令和3年11月6日（土）（午前9時15分～12時）

小金井市総合体育館大体育室にて、「こがねいボッチャ大会」が開催され、16チームが参加しました。初心者から経験者まで幅広くご参加いただき、楽しみながらも熱い戦いが繰り広げられました。



**主催：小金井市教育委員会**

**主管：小金井市スポーツ推進委員協議会**

# こがねいポッチャ大会

今大会は、4チームによる変則リーグ戦（3試合）を行った後、上位2チームによる決勝トーナメントにより順位を決定しました。

## 【優勝】



### 【白石ファミリーチーム】

家族で初めて参加しました。  
ぜひこれからも色々なところで  
ポッチャをやってみたいです  
(市町村大会) 頑張ってきます！

## 【準優勝】



### 【サロンさくらチーム】

昨年も参加させて頂きました。  
また来年も頑張ります。  
Tシャツをもらえて嬉しいです。

優勝チーム・準優勝チームには、オリジナルTシャツが贈呈されました。

また優勝チームは、小金井市代表として「東京都市町村ポッチャ大会」に参加予定です。

## 【開催告知ポスター】

参加費 無料    参加賞 あり    大会優勝・準優勝者に  
オリジナルTシャツ 贈呈

### こがねいポッチャ大会 & ポッチャ体験会

当日はマスク着用にご協力ください

令和3年 **11月6日(土)**  
午前9時15分(受付開始9時)～12時  
場所: 小金井市総合体育館 大体育室

申し込み方法など

- 対象は小学年以上、大会は1チーム(3~5人)、個人でも申込み可能です。体験会は個人申込みとなります。
- 定員は、大会は16チーム、体験会は20人(多数抽選)
- 令和3年10月13日(水)(必着)までに、郵送、Eメールで氏名・年齢・住所・電話番号・Eメールアドレス・参加部門(ポッチャ大会・体験会のいずれか)を明記し、以下の送付先までご送付下さい。

送付先: 〒184-8504 住所不詳  
生涯学習課 スポーツ振興係  
メール: k020299@koganei-shi.jp

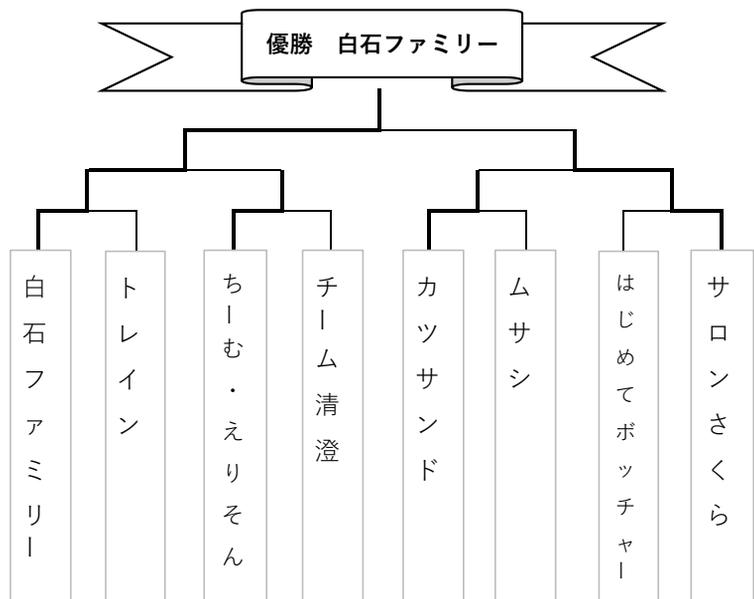
QRコード

※HP

※マスク・室内履き・外靴入れ・動きやすい服装・飲み物を忘れずください。

小金井市教育委員会 生涯学習課 スポーツ振興係 問合せ: 042-386-2462  
主催: 小金井市教育委員会 主管: 小金井市スポーツ推進委員協議会

## 【決勝トーナメント】



※ 当日は、検温の実施、手指の消毒、室内の換気などの感染症対策を行ったうえで実施しました。

# こがねいポッチャ大会

～ 熱戦の様子～



## 第17回 市民体力測定

令和3年10月2日(土) 小金井市総合体育館

今年度は2年ぶりの開催となりました。  
市民のみなさんの体力維持と運動習慣作り  
のお手伝いを目的として開催しております。



【立ち幅跳び】



【長座体前屈】

### 【実施種目】

(65歳以上)

- ①握力
- ②上体起こし
- ③長座体前屈
- ④開眼片足立ち
- ⑤10m障害物歩行



### 【実施種目】

(64歳以下)

- ①握力
- ②上体起こし
- ③長座体前屈
- ④反復横跳び
- ⑤立ち幅跳び



## スポーツフェスティバル

令和3年10月10日(日) 小金井市総合体育館

今回は事前応募での開催でしたが、久しぶりのスポーツのお祭りを、私たち指導員も参加者と一緒に楽しむことができました。



【スポーツチャンバラ】



【ユニカール】



【ポッチャ】

## 広域地区別研修会

令和3年10月30日(土) 小金井市役所会議室

今年度の研修会(主催:三鷹市)は、リモート開催となりました。研修では、正しいストレッチとフレイルについて学びました。



【フレイル予防のための筋カトレーニング】

### 編集後記

急速に拡大するコロナ禍の中で日常生活が様変わりしています。分からないことだらけでどう対処すればと迷いもありますが、頑張らねばと思う今日この頃です。(N.S)

### スポ進小金井 第35号

発行人・編集長 藤井 隆之  
編集委員 本橋 玲子 藤森 壽美子  
田尻 直子 松尾 京子  
鈴木 直子

※当日は、検温の実施、手指の消毒、室内の換気などの感染症対策を行ったうえで実施しました。