



© 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

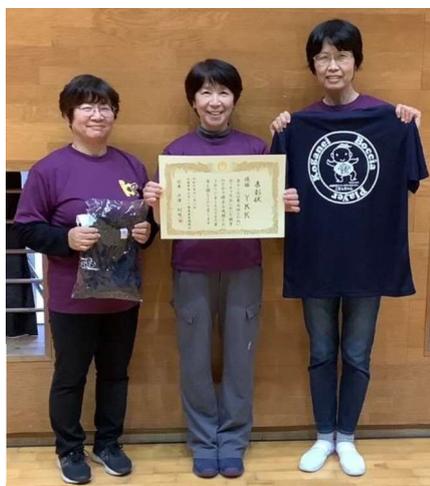
小金井市教育委員会生涯学習課スポーツ振興係 電話：042-386-2462

活動報告

令和6年11月2日(土) 小金井総合体育館 大体育室

第5回 こがねいボッチャ大会

出場チーム16チームによる予選リーグ・決勝トーナメントが行われ、見事 YKKチーム が優勝。ボッチャサークルからご家族のチームまで、いつもとは違う“真剣勝負”のボッチャを楽しみました。今大会の上位チームは、1月に行われた令和6年度東京都市町村ボッチャ大会に、小金井市代表として出場しました。



ヒーローインタビュー

今回のチームは、黄金井倶楽部ボッチャ教室の仲間です。無欲の勝利で嬉しかったです。日頃からの練習仲間なので、アイコンタクトで理解しながらプレーが出来て楽しかったです。市町村大会に向けて、ヒットやプッシュなどの球種の練習をしていきたいと思います。

練習仲間3人と助っ人の小学2年生の孫で出場しました。ボッチャ歴は半年から1年ほどですが、今日はお互いの投げ方や作戦をアドバイスしたりしてとても楽しかったです。今回の準優勝は弾みになりました。市町村大会に向けて練習の精度をさらに上げていきます。

勝負師と堅実派のいるメンバーに恵まれ、リーグで1位になることができました。それぞれが力を発揮して楽しくやれたのが良かったです。普段は黄金井倶楽部ボッチャ教室の仲間です。日々ボッチャを楽しんでいます。今後も優勝を目指して頑張ります。

(裏面に続く)

第5回 こがねいボッチャ大会 活躍の記録



**参加費
無料**

ボッチャ教室やっています！

小金井市総合体育館大体育室にて、毎月第1土曜日にボッチャ教室を開催しています。ゲーム形式の練習を中心に、初心者からベテランまで幅広く楽しめる内容です。来年のボッチャ大会に向けて、一緒に練習しませんか。ぜひご参加ください！お待ちしております。

令和7年度 開催スケジュール

4/5	7/5	10/4※	1/10
5/3※	8/2	11月休み (大会)	2/7※
6/7	9月休み	12/6	3/7

【時間】9時30分から11時30分まで
 【場所】小金井市総合体育館 大体育室
 (※は小体育室)
 1月は2週目の土曜日の開催です

令和6年度 ニュースポーツ出前教室

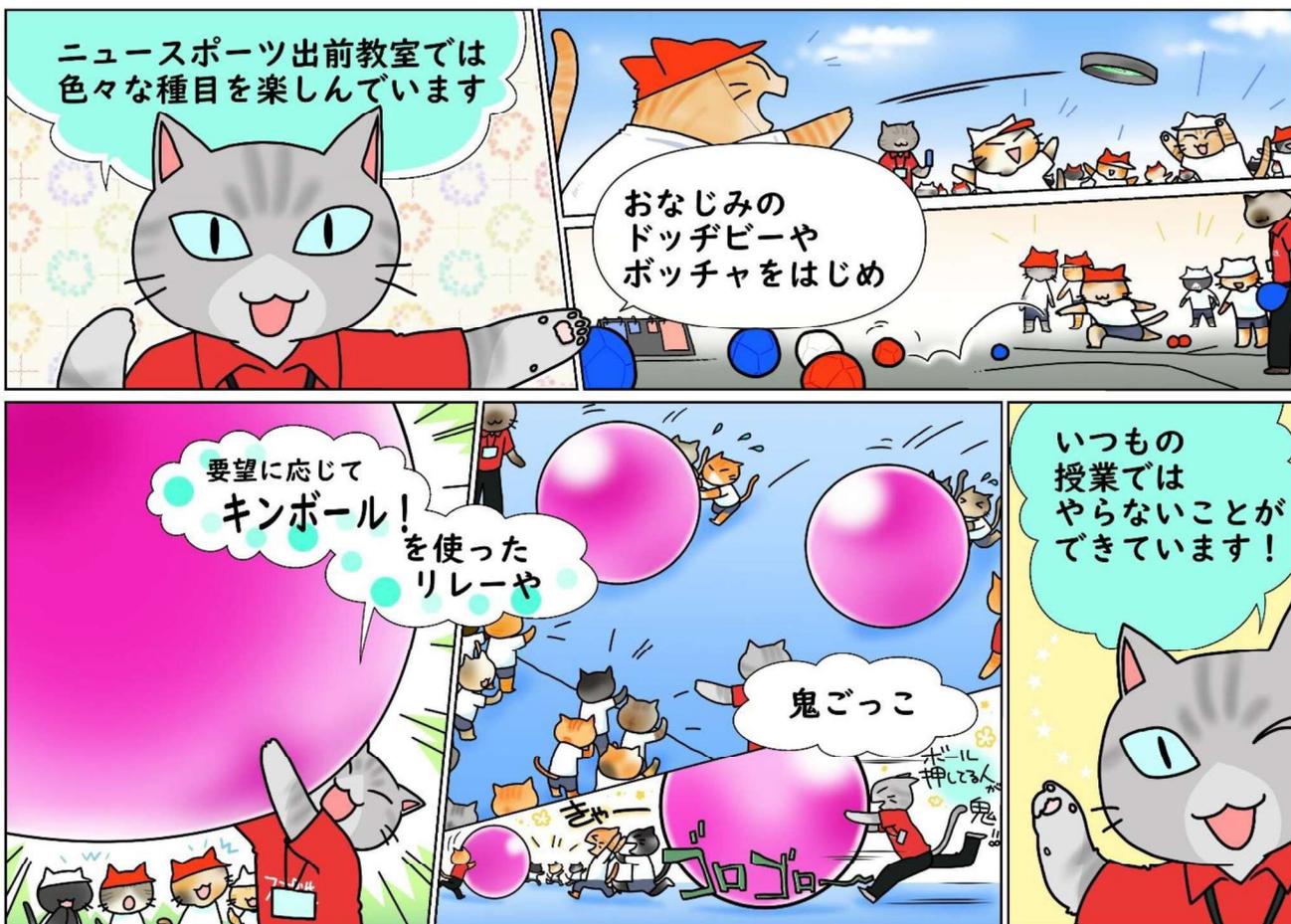
令和6年度 出前教室

今年度スポーツ推進委員として初めて出前教室に参加しました。当日は風の強いなか、半袖姿の元気いっぱいの子供達とドッチビーを行いました。初めての子も最初はディスクの扱いにとまどっていましたが、すぐに上手くなりビックリしました。学校の先生とは違うゲストティーチャーとして子供達に関わる機会をいただき嬉しく思います。「一緒に楽しむ!!」をモットーにこれからも子供達からパワーをもらい活動していきたいと思ひます。(YK)

11/20	本町小学校	1年生
11/28	第二小学校	4年生
12/17	第二小学校	2年生
1/14	東小学校	ひまわり学級
1/17	第一学校	梅の実学級
1/21	第二小学校	1年生
2/18	東小学校	3年生



写真提供 第二小学校



活動報告

広域地区別研修会

令和6年9月7日(土) 小金井宮地楽器ホール

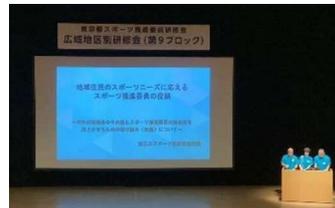
「地域住民のスポーツニーズに応えるスポーツ推進委員の役割」をテーマに、各市のスポーツ推進委員がそれぞれの取り組みについて発表しました。独自スポーツの普及や動画作成などのオンラインの活用、スポーツイベントの企画運営やオリジナルロゴの制作などさまざまな工夫や取り組みが紹介され、小金井市スポーツ推進委員からはペットボトルを使用したモルックの普及や広報紙などを通じた知名度向上への取り組みを発表しました。他市の好事例を今後の私たち小金井市の活動にも活かしていきたいと思えます。



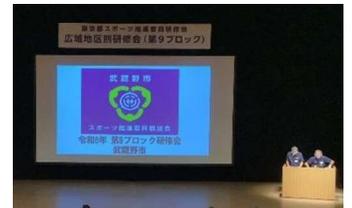
基調講演



国分寺市



狛江市



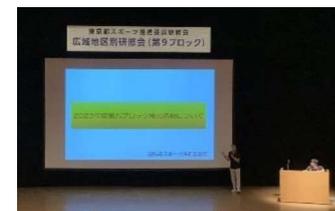
武蔵野市



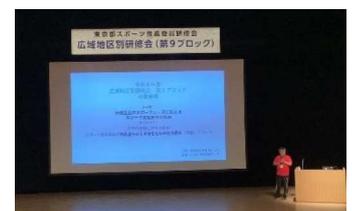
三鷹市



府中市



調布市



小金井市

活動報告

第20回 市民体力測定

令和6年10月5日(土) 小金井市総合体育館

20回目となる今回は測定結果が基準を上回る方が多いのが印象的でした。また希望者には作業療法士や理学療法士の委員が、身近な道具で自宅で簡単にできるストレッチや筋力維持の方法について個別にアドバイスしました。体力の維持・向上には継続した運動習慣が大切です。また是非ご参加ください。



(上)長座体前屈(右)開眼片足立ち(下)反復横跳び



【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
 - ⑥急歩
- (男性1,500m)
(女性1,000m)

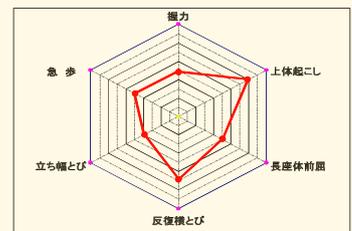
(65歳以上)

- ①握力
- ②上体起こし
- ③長座体前屈
- ④開眼片足立ち
- ⑤障害物歩行
- ⑥6分間歩行

測定の結果は、当日中にお渡しています。

(A) 測定結果集計表(64歳以下) 令和5年10月7日(土)

氏名	年齢	48	性別	男・女
項目				
1. 握力	右	1回目 44 kg	2回目 48 kg	5
	左	1回目 42 kg	2回目 38 kg	
	平均	46 kg		
2. 上体起こし	29 回			8
3. 長座体前屈	1回目 33 cm	2回目 35 cm	4	
4. 反復横跳び	1回目 4.3 点	2回目 4.2 点	7	
5. 急歩 (1000m/1500m)	1.2 分 36 秒			5
6. 立ち幅跳び	1回目 1.89 m	2回目 1.91 m	4	
得点合計	33			
総合評価	A	B	C	D E



編集後記

今号ではパラスポーツのボッチャ大会の様子を紹介しました。11月には、日本初の東京2025デフリンピックが開催されます。お隣の府中市は、バドミントンとレスリングの会場となっており、今からとても楽しみにしています。(JK)

スプ進小金井 第40号

発行人・編集長 藤井 隆之
編集委員 田尻 直子 本橋 玲子
加藤 淳子 上田 真矢
鴨下 良子