

# 立川市スポーツ推進委員協議会 実践活動報告書

令和4年4月1日～令和6年3月31日

立川市スポーツ推進委員協議会

立 川 市

# 目 次

まえがき	1
あいさつ	2
立川市スポーツ推進委員協議会組織図	3
立川市スポーツ推進委員協議会組織体制	4
立川市スポーツ推進委員協議会委員名簿	5
立川市スポーツ推進委員協議会会則	6
活動報告	8
〔 幹事会 〕	
1. 令和4年障害者スポーツ研修会 『チャレンジスポーツ！たちかわ』	8
2. 令和5年障害者スポーツ研修会 『チャレンジスポーツ！たちかわ』	9
〔 第1委員会 〕	
3. 令和4年度東京都スポーツ推進委員広域地区別（第8ブロック）研修会	10
4. 令和4年度東京都スポーツ推進委員広域地区別（第8ブロック）実技研修会	11
5. 令和4年度立川市・昭島市スポーツ推進委員実技交流会	12
6. 令和5年度東京都スポーツ推進委員広域地区別（第8ブロック）研修会	13
7. 令和5年度 立川市スポーツ推進委員内部研修会	14
8. 令和5年度東京都スポーツ推進委員広域地区別（第8ブロック）実技研修会	15
9. 令和5年度立川市・昭島市スポーツ推進委員実技交流会	17

〔 第2委員会 〕

10. 第11回体力年齢測定会	18
11. 令和4年度ニュースポーツ大会	21
12. 第41回立川市民なわとびチャンピオン大会	22
13. 第12回体力年齢測定会	23
14. 令和5年度ニュースポーツ大会	24
15. 第42回立川市民なわとびチャンピオン大会	25

〔 第3委員会 〕

16. 第131回市民あるけあるけ運動	27
17. 第132回市民あるけあるけ運動	28
18. 第133回市民あるけあるけ運動	29
19. 第134回市民あるけあるけ運動	31

〔 外部研修会等参加事業 〕

20. 令和4年度 初任者講習会	36
21. 令和4年度 初任者講習会	37
22. 令和4年度 課題別研修会	38
23. 令和5年度 東京都スポーツ推進委員実務研修会	40
24. 令和5年度 東京都地域スポーツ支援研修会	42

# ま え が き

立川市スポーツ推進委員協議会

会 長 河内 正昭

この度、令和4年4月に立川市より委嘱され、1期2年の任期を無事に終えることができました。ここに活動報告書としてまとめ、ご報告申し上げます。

私自身、この2年間、会長として活動を担わせていただきましたが、多くの皆様のご支援・ご協力が支えとなり、無事に各事業を進めることができました。関係各位、そしてスポーツ推進委員の仲間の皆様には、心より感謝申し上げます。

今期の取り組みでは、新たなニュースポーツとして「モルック」の普及に注力しました。モルックは老若男女問わず楽しめるスポーツであり、体験会を通じて少しずつ地域に浸透してきています。引き続き、モルックに限らず、障がいの有無や年齢、性別、国籍を問わず、誰もが平等に楽しめるニュースポーツやユニバーサルスポーツの推進に力を入れてまいります。「あるけあるけ運動」においては、手軽に参加できるウォーキングを通じて、日常的に身体を動かすきっかけづくりを目指して工夫を重ねてきました。ただ歩くだけではなく、楽しみながら参加できる企画を盛り込むことで、幅広い年代の方々にご好評をいただいております。体力年齢測定会では、安全面を重視しつつ、講師のアドバイスを通して参加者の健康意識を高める機会となりました。障害者スポーツ研修会に関しては、令和4年度は新型コロナウイルスの影響で参加者がわずか2名と厳しい状況でしたが、令和5年度は徐々に回復し、13名の方にご参加いただくことができました。今後も工夫を重ね、さらに多くの方楽しんでいただける場を目指してまいります。また、長年続いている「なわとびチャンピオン大会」は今回も多くの参加者でにぎわい、立川の冬の風物詩としての地位を確立しています。継続は力なりという言葉の通り、この伝統ある大会をさらに充実させるべく、推進委員一丸となって取り組んでおります。

この活動報告書は、スポーツ推進委員の2年間の活動の軌跡を記したものです。ご一読いただき、スポーツ推進委員の取り組みにご理解をいただければ幸いです。

最後となりますが、2年間の活動を支えてくださった各種団体・行政・スポーツ推進委員の皆様へ深く感謝申し上げますとともに、今後とも変わらぬご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

# あ い さ つ

立川市産業文化スポーツ部

スポーツ振興課長 中村 達也

スポーツ推進委員協議会委員の皆様におかれましては、平素より本市の様々な事業へのご協力や、地域住民に対するスポーツ活動の推進にご尽力をいただいておりますことを、心より感謝申し上げます。

このたび、皆様の2年間のご活躍の記録である「実践活動報告書」が発行されることとなり、たいへんにうれしく思います。

体力年齢測定会やなわとびチャンピオン大会、市民あるけあるけ運動、障害者スポーツ研修会、昭島市スポーツ推進委員との交流会、そして自主研修としての山梨へのカーリング研修など、皆様の活動は多岐にわたり、市民の健康とスポーツへの関心を高める重要な役割を果たしていただきました。

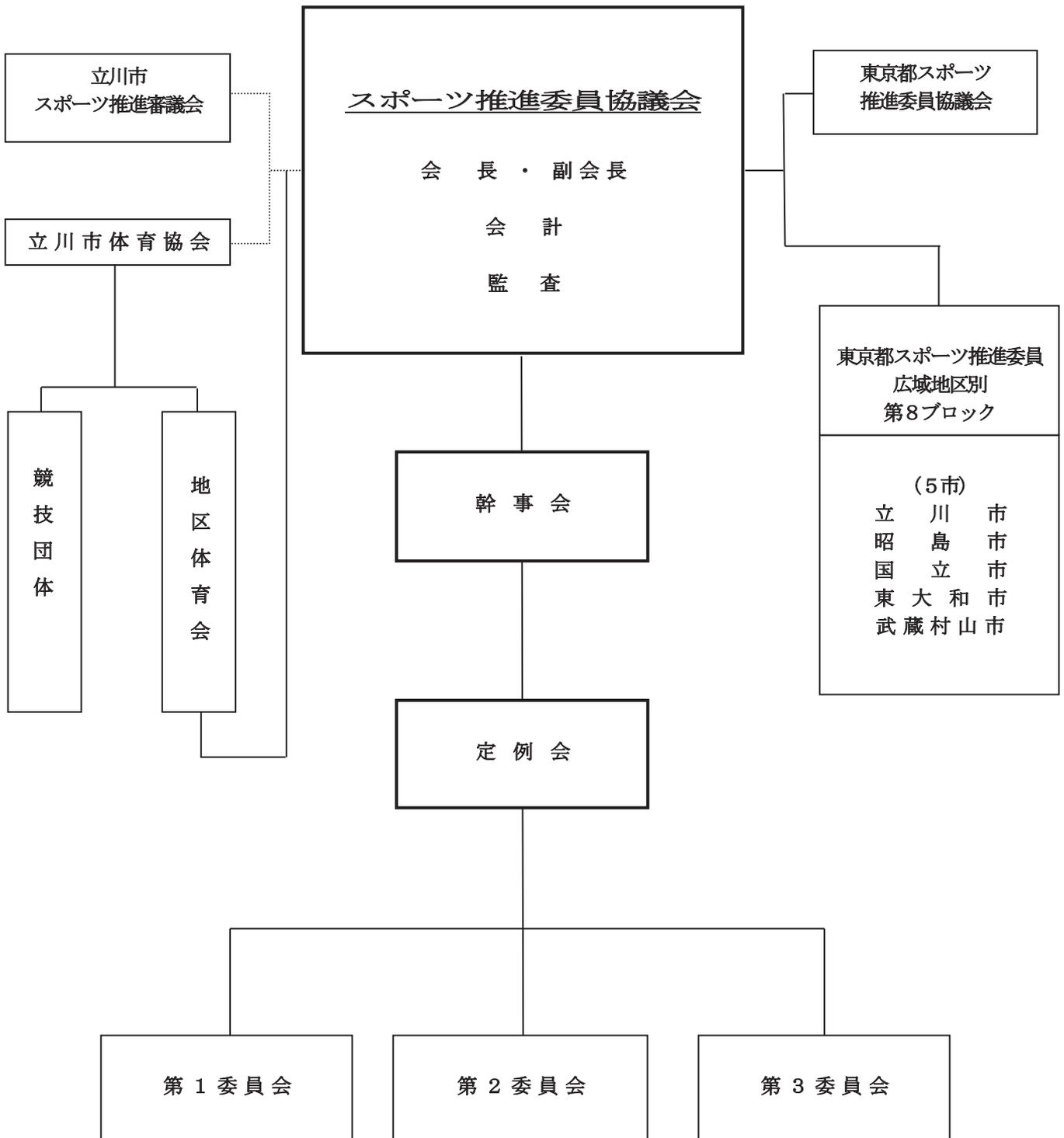
コロナ禍を経験した中で、皆様が積極的に交流と議論を重ね、新たな試みや様々な工夫を積み重ねていただいたことで、徐々に以前の水準までイベントへの参加者が戻ってきており、皆様のスポーツに対する熱意に感銘を受けました。

特に、ニュースポーツとしてのモルックやボッチャの普及活動が着実に進んでおり、市民対象の体験会を通じて、多くの方々が新しいスポーツの楽しさを体験し、地域全体が一層活気づいていることを感じております。

私たちスポーツ振興課といたしましても、引き続き皆様と連携しながら、各地区でのスポーツ普及に全力で取り組んでまいります。

スポーツ推進委員の任期満了を迎えるにあたり、今後も地域の推進役としてスポーツの楽しさを発信していただき、一人でも多くの市民の皆様が生涯にわたりスポーツに親しんでいただけるよう、なお一層のご協力をお願い申し上げます、ご挨拶といたします。

# 立川市スポーツ推進委員協議会組織図



# 立川市スポーツ推進委員協議会組織体制

任期 令和4年4月1日～令和6年3月31日

会 長 河内 正昭  
副会長 松原 幸子 遠藤 邦子 藤原 宣幸  
会 計 荒木 薫  
監 査 大畑 勝俊 井伊 務

## <第1委員会>

委員長 井伊 務  
副委員長 中野 幸喜  
委 員 荒木 薫 遠藤 邦子 河上 一也 (～令和5年6月)  
鈴木 万次郎 森岡 貴和 渡部 靖士 (令和4年6月～)

## <第2委員会>

委員長 遠藤 章夫  
副委員長 大森 陽一 時田 直樹  
委 員 金子 稔之 河内 正昭 白井 康夫 (令和5年4月～)  
隈崎 由紀子 関矢 佐智子 横田 尚幸 (令和4年7月～令和5年3月)

## <第3委員会>

委員長 大畑 勝俊  
副委員長 遠藤 久 (～令和4年9月)  
委 員 川井 浩 藤原 宣幸 古澤 ちさと 横田 尚幸 (令和5年4月～)  
松原 幸子 西 照彦 白井 康夫 (～令和4年3月)

## ○外郭団体関係

東京都スポーツ推進委員協議会理事 金子 稔之  
立川市スポーツ推進審議会委員 松原 幸子

# 立川市スポーツ推進委員協議会委員名簿

<対象任期> 令和4年4月1日～令和6年3月31日

No.	氏名	選出地区	委員在任期間	担当委員会
1	井伊務	富士見町体育会	H26～	第1委員会
2	金子稔之	富士見町体育会	H26～	第2委員会
3	隈崎由紀子	柴崎町体育会	H30～	第2委員会
4	大森陽一	柴崎町体育会	H28～	第2委員会
5	大畑勝俊	錦町体育会	H26～	第3委員会
6	河上一也	錦町体育会	R2～R5.6.30	第1委員会
7	渡部靖士	羽衣町体育会	R4.6.1～	第1委員会
8	川井浩	羽衣町体育会	R4～	第3委員会
9	藤原宣幸	曙町体育会	H18～	第3委員会
10	時田直樹	曙町体育会	H30～	第2委員会
11	河内正昭	高松町体育会	H20～	第2委員会
12	古澤ちさと	高松町体育会	R4～	第3委員会
13	遠藤久	砂川体育会	H30～R4.9.30	第3委員会
14	横田尚幸	砂川体育会	R4.7.1～	R4第2委員会 R5第3委員会
15	森岡貴和	栄町体育会	R4～	第1委員会
16	西照彦	栄町体育会	R4～	第3委員会
17	白井康夫	若葉町体育会	R4～	R4第3委員会 R5第2委員会
18	荒木薫	若葉町体育会	H27～	第1委員会
19	遠藤邦子	幸町体育会	H18～	第1委員会
20	関矢佐智子	幸町体育会	R2～	第2委員会
21	松原幸子	柏町体育会	H16～	第3委員会
22	中野幸喜	柏町体育会	H26～	第1委員会
23	遠藤章夫	西砂川地区体育会	H26～	第2委員会
24	鈴木万次郎	西砂川地区体育会	R2～	第1委員会

# 立川市スポーツ推進委員協議会会則

## (名 称)

第1条 この会は立川市スポーツ推進委員協議会（以下「協議会」という。）と称し、事務所を立川市産業文化スポーツ部スポーツ振興課に置く。

## (構 成)

第2条 この会は、立川市スポーツ推進委員（以下「委員」という。）を持って組織する。

## (目 的)

第3条 この会は、委員の職務を全うするため、委員相互の連絡並びに活動状況の交換を図り、併せて委員の資質の向上を図ることを目的とする。

## (事 業)

第4条 この会は、前条の目的を達成するため、次の事業を行なう。

- 1 委員の研修に関する事。
- 2 スポーツの推進と相互援助に関する事。
- 3 スポーツの推進に必要な調査研究に関する事。
- 4 委員相互の連絡及び親睦に関する事。
- 5 その他目的達成のために必要な事業。

## (役 員)

第5条 この会に次の役員を置く。

会長 1人、副会長 若干名、会計 1人、 監査 2人

## (役員の仕事)

第6条 役員の仕事は次のとおりとする。

- 1 会長は、この会を代表し、会務を総理し、かつ、東京都スポーツ推進委員協議会の理事を務める。
- 2 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときは、仕事を代行する。
- 3 会計は、会計をつかさどる。
- 4 監査は、会計を監査する。

## (専門委員会)

第7条 この会に専門委員会（以下「委員会」という。）を置くことができる。委員会の名称、委員は協議会で決める。

- 1 委員会に委員長を置き、委員長は委員会を総理し、委員会を招集する。

## (役員を選出)

第8条 会長、副会長、会計、監査は協議会で選出し、任期は委員の任期とする。

## (会 議)

第9条 この会の第4条の事業を達成するために必要と認めるときは、会長が協議会および幹事会を招集する。

## (経 費)

第10条 この会の経費は、会費及びその他の収入をもって充てる。

## (会計年度)

第11条 この会の会計年度は、毎年4月1日から翌々年の3月31日までとする。

## (会則の変更)

第12条 この会則は、委員会において出席者の3分の2以上の承認がなければ変更できない。

## 細 則

第1条 会費は、3,000円とする。

第2条 この会則の外に委員会規程、表彰規定及び慶弔規程を設けることができる。

第3条 幹事会は、役員及び委員会の委員長ならびに関係団体の派遣者をもって構成する。

第4条 この会に次の帳簿を備える。

- 1 会則
- 2 委員名簿
- 3 協議会会議録
- 4 会計帳簿
- 5 その他必要な書類

付 則

- ・この会則は、昭和52年9月5日から施行する。
- ・この会則は、昭和61年6月1日から施行する。
- ・この会則は、平成2年6月18日から施行する。
- ・この会則は、平成8年8月8日から施行する。
- ・この会則は、平成17年4月1日から施行する。
- ・この会則は、平成24年4月1日から施行する。
- ・この会則は、平成27年4月1日から施行する。

# 活動報告

## 〔幹事会〕

- 【委員】 河内 正昭（会長）
- 松原 幸子（副会長・スポーツ推進審議会委員）
- 遠藤 邦子（副会長） 藤原 宣幸（副会長）
- 井伊 務（第1委員会委員長）
- 遠藤 章夫（第2委員会委員長）
- 大畑 勝俊（第3委員会委員長）
- 荒木 薫（会計）
- 金子 稔之（都スポ協理事）

## 令和4年立川市障害者スポーツ研修会

### 『チャレンジスポーツ！たちかわ』

日時：令和4年11月20日（日） 10：30～13：00（受付開始10：00）

場所：立川市泉市民体育館 第1体育室

種目：わなげ、ボッチャのボールでの的あて、風船バレー、ドッチビーでペットボトル倒し、やわらかボールバスケット、ペットボトルモルック、ゴールボール

参加者：市内にお住いの障害のある方及びその家族、市内の障害関係団体、障害者スポーツに興味のある方等

費用：無料

内容：コロナ感染者が増えてきている中、参加者がいらっしゃるのか心配していたが、不安は的中。視覚障害者1名と介助の方のみの参加となった。しかし、せっかく来ていただいたので楽しんでいただけるよう全員で力を合わせ取り組んだ。視覚障害者の方の参加は今までになかったため、急遽ゴールボールを組み立て体験していただいた。推進委員は全ての競技を体験した他、参加者が体験する様子を全て見ることができました。各自得るものも多く、また課題を見つけることもできたと思う。来年はきっとたくさんの参加者がいらっしゃると思うので、さらにいい会にできるよう、改善していきたい。

報告者：関矢 佐智子

# 令和5年立川市障害者スポーツ研修会

## 『チャレンジスポーツ！たちかわ』

日時：令和5年11月19日（日） 10：00～13：00

場所：立川市泉市民体育館 第1体育室

種目：・ポカポカモグラ集め

⇒紙コップをかぶせて広げ、それをもぐらたたきの要領で重ねてたくさん集められるか？

・風船バレー

⇒風船の中にBB弾や鈴を入れて、重さや音を楽しみながら円陣で何回打ち続けられるか？

・ドッチビー的あて

⇒ペットボトルに少し水を入れて並べ、frisbeeを投げて何本倒せるか？

・ボッチャでモルック

⇒1～12の数字の書いてある円柱の木（スキットル）にボッチャのボールを投げて何本倒せる（何点取れる）か？

・ゴールボール

⇒ゴール前に目隠しをしたディフェンスがいて、鈴の入ったボールを蹴って何本ゴールできるか？

・ボッチャ

⇒2チームに分かれ赤青ボールを投げて、コート内の白いジャックボールにどれだけ近づけられか？

参加者：市内にお住いの障害のある方及びその家族、市内の障害関係団体、障害者スポーツに興味のある方等

費用：無料

内容：令和5年11月19日（日）午前10時～13時で、障害者スポーツ研修会として、「チャレンジスポーツ たちかわ」が行われた。目的は、・障害者のスポーツの普及と振興を図ること、障害者スポーツの楽しさを味わうこと、参加者に対する推進委員のサポート方法を学ぶことである。各委員会2種目ずつ計6種目を実施した。参加者は13名。今年は、学校にチラシを配ったこともあり、施設ごとでの参加というより、家族や個人で参加される新しい方が少し増えたように思う。参加者は、どの種目も楽しまれていて、喜んでもらえて良かった。ただ、1つの例だが、知的の方が途中外に飛び出してしまい、何かあったらと心配で探しに行ってしまった。ご家族にそのままよいと言われたが、今回の目的であるサポート方法について、もう少し検討する必要があると感じた。全体でどのようなことが起こるか、意識が足りなかったことは反省すべき点である。この先、どのような方向になるかわからないが、障害者に対する知識が少なく、このまま研修会を続けるには全体でもっと講習が必要だと感じた。

報告者：松原 幸子



## 〔第1委員会〕

【委員長】 井伊 務

【副委員長】 中野 幸喜

【委員】 荒木 薫 遠藤 邦子 河上 一也（～令和5年6月）

鈴木 万次郎 森岡 貴和 渡部 靖士（令和4年6月～）

### 3 令和4年度東京都スポーツ推進委員広域地区別 (第8ブロック) 研修会

主 催：東京都 昭島市 東京都スポーツ推進委員協議会

主 管：昭島市スポーツ推進委員会

日 時：令和4年7月27日（土） 13：20～15：20

場 所：Webex にて配信

参加者：約48名（第8ブロックスポーツ推進委員及び社会体育担当職員）

対象者：第8ブロックのスポーツ推進委員

目 的：テーマ「パラスポーツの啓発から共生社会の実現に向けて」  
サブテーマ「スポーツ推進に期待すること」

内 容：＜講演＞

●東京都障害者スポーツ指導協会 会長 植田 敏郎様  
「パラスポーツの啓発から共生社会の実現に向けて」  
～スポーツ推進委員に期待する～

●NPO 法人障害者スポーツクラブ HIMAWARI 栗原 寿恵様  
活動報告

所 感：

●今回、昭島市スポーツ推進委員が主催となりリモート形式による研修会を開催、立川、昭島、国立、東大和、武蔵村山の各市よりスポーツ推進委員（約48名）が参加された。

●植田 敏郎様のご講義では、障害者の意味、種類、人口の説明を受け、日本の人口で障害者の占める割合の多さに驚きを感じ、存在が身近なことと感じた。また、彼らにスポーツを楽しんでもらうためには、専門知識や技能をもったスタッフの支援が必要でパラスポーツを通じ、彼らの「身体的」、「精神的」、「社会的」の3点を養うことにより、「共生社会の実現」を目指していることも理解ができた。そして、その実現のため「地域と行政のつなぎ役」としてスポーツ推進委員が期待をされていることも理解ができた。

●栗原 寿恵様のご講義では、障害者スポーツクラブの創設や、現場サイドの課題の説明を受け、障害者スポーツの取り組みが大変であるとの理解ができた。特に現場では障害者とのコミュニケーション面でご苦勞をされておられるようで、この点については、安全面が心配されることでもあり、早急に体制の見直しが必要だと感じた。

●今回、Webex を使ったリモート会議では、画面共有による容量不足が原因か（？）度々音声聞き取れなくなるケースも見受けられ、次回のリモート会議では、事前のリハーサルによる確認が必要だと思った。

報告者：白井 康夫

## 4 令和4年度東京都スポーツ推進委員広域地区別 (第8ブロック) 実技研修会

主 催：東京都 武蔵村山市 東京都スポーツ推進委員協議会

主 管：武蔵村山市スポーツ推進委員会

日 時：令和4年10月30日(日) 13:00~16:00

場 所：武蔵村山市立第一小学校

参加人数：昭島市、国立市、東大和市、武蔵村山市、立川市のスポーツ推進委員約50名

実技内容：ノルディックウォーキング、クップ

所 感：

### 【ノルディックウォーキング】

フィンランドでクロスカントリースキーチームの夏場のトレーニングとして始まったようです。

スキーのストックと似た専用ポールを使い腕の筋肉も使い全身運動でウォーキングするスポーツです。

エネルギー消費量が20%アップし、体力づくり・スタミナアップ・ダイエットなどに効果的です。

しかし、歩行スピードも格段に上がるので、同じ時間で長距離を移動することも可能になり、日常のウォーキングのペースでは行けなかったところまで行けることができます。

トレイルランニングより安全で高齢の方でもトライできるのは魅力的です。

### 【クップ】

1チーム6名で先攻・後攻で交互に行う競技です。(ただし2名でも楽しめます)

縦8mのコートの両側に立てたベースクップ(小さい角材を横5mに5個)をカストピンナ(木製のリレーのバトンのようなもの/一人1本)を下手投げで投げて倒していきます。

一方の攻撃が終わると、攻守交替です。次の攻撃側はまず倒されたベースクップを相手コート(センターラインの向こう側)に投げ返してから攻撃が始まります。

攻撃は今投げ返したクップ(フィールドクップ)を倒してからでないと、相手陣内のベースクップを倒すことができません。もしフィールドクップを残してしまうと、次の相手側の攻撃は残ったフィールドクップの位置まで前進してベースクップを狙うことができます。

こうなると前進できる側のチームが有利になり、ベースクップを全て倒すと、コートセンターにあるキング(一回り大きい角材)を狙うことができます。キングを倒した方のチームが勝利です。

クップもモルックも子供から高齢者まで楽しくかつ戦略的に行えるスポーツです。

盛り上がるスポーツイベントとして広く普及してほしいと思いました。

報告者：河上 一也

## 5 令和4年度立川市・昭島市スポーツ推進委員実技交流会

主催：昭島市スポーツ推進委員会

日時：令和5年3月4日（土） 午前9時から

場所：昭島市昭和公園自由広場

参加人数：立川市スポーツ推進委員 18名

昭島市スポーツ推進委員 17名 昭島市職員 2名

種目：クッブ

内容：1チーム6人による、2チームの対抗戦。

8m×5mの平面で芝が草に覆われている事が望ましい。

両チーム5個ずつのクッブ（角材）を自陣コートに並べて、先攻後攻を決める。

先攻チームは6本のキャストピンナ（丸棒）を投げて、相手コートのクッブを倒します。全部、クッブを倒したならキングを倒せます。先にキングを倒したチームの勝ちです。相手チームに倒されたクッブは、攻撃時に相手コートに投げ入れて、まずはそのクッブを倒さないと相手の元からあるクッブは倒せません。そのため、ゲーム展開はぐっとおもしろくなります。下手投げでしか丸棒は投げられないので、体力差は関係なし、誰もが楽しめる平坦な自然のフィールドなら気軽に愉しめる、エコロジカルなスロースポーツです。

感想：立川・昭島両市が隔年で企画し行っていた実技交流会。コロナ感染の影響により3年ぶりの開催となりました。クッブは以前にもこの会で行うことがありましたが、若干ルールの変更もあり、新任のメンバーは初めての経験になります。しかし、現在我々が推進しているボッチャにも似ている？様な感じなので、練習するとすぐに慣れた様子です。両市のメンバー同士による混成6チームの総あたり対抗戦を行い、結果は以下の通りです。

1位 Bチーム 大畑・河内・古澤

2位 Fチーム 遠藤章夫・金子・関矢

3位 Cチーム 井伊・松原・渡部

4位 Eチーム 遠藤邦子・河上・中野

5位 Dチーム 荒木・時田・西

6位 Aチーム 隈崎・鈴木・藤原

素晴らしい天気の中、久しぶりの交流会。両市とも長年委員を経験されている方、また新しい方とも触れ合う事が出来て大変有意義な時間を過ごしました。次回は立川市が企画し実技交流会を行う予定です。この会が両市のスポーツの更なる発展に繋がることを期待します。

報告者：河上 一也

## 6 令和5年度年度東京都スポーツ推進委員広域地区別 (第8ブロック)研修会

主 催：東京都 国立市 東京都スポーツ推進委員協議会  
主 管：国立市スポーツ推進委員会  
日 時：令和5年7月22日（土）13：00～17：00  
会 場：くにたち未来共創拠点矢川プラス多目的ホール  
参加者(立川)：スポーツ推進委員(16名)、行政(3名)  
目 的：テーマ：「スポーツとジェンダー」  
サブテーマ「ジェンダーの問題にスポーツ推進委員が出来る事」  
講 師：鈴木 楓太 京都先端科学大学健康医療学部 講師  
日本スポーツとジェンダー学会 理事  
内 容：

今年度の第8ブロック研修会は国立市スポーツ推進委員会の主管で行われた。講師の鈴木楓太氏は熊本県出身で、大学ではスポーツライフスキルというスポーツ実技の授業で様々な種目を担当。著書に「よくわかるスポーツとジェンダー」等、他多数。「なぜスポーツに携わるうえでジェンダーの視点が必要か？」体育嫌い＝ジェンダーやセクシュアリティに関わる指導者の偏見や誤った知識、無関心社会の要請に応えながら豊かなスポーツ文化を築いていく為にジェンダーに関する知識と視点を身に付ける事は不可欠。

### 1 ジェンダーとセックス

- 1) 社会的性差としてのジェンダー  
ジェンダーはセックスによって決まるものではなく「男らしさ、女らしさ」は主流な考え方でジェンダーは自然でも、不変でもなく国や時代によって異なる、
- 2) 社会化とジェンダー  
私たちはジェンダー化されたメッセージを日々浴び続けている
- 3) 肉体的差異に意味する知見  
18世紀女性の身体の見方が転換した、ワンセックスモデルからツウセックスモデル

### 2 スポーツの中のジェンダー

- \*世界で最も稼ぐアスリート
- \*メディアの中のアスリート
- \*男性中心の競技団体
- \*語り始めたアスリートたち

### 3 スポーツとジェンダーの歴史

- 1) 男性が基準に作られたスポーツ：暴力的で無秩序だったスポーツは、19世紀イギリスで人格教育とした過程で「理想的な男性性を獲得する最良の手段」へと昇華した。その後、近代スポーツは男性を前提に形成され心身の男らしさを競う文化として発達した。  
女性に開かれたスポーツ：個人プレーが中心で、身体接触なし。直接相手を打ち負かさない
- 2) 男女別競技システム  
男性の身体を基準とした競技原理男女を分離したうえで女性の活躍の場を確保した
- 3) スポーツが作るジェンダー  
人間の性別により2つに分ける見方に根を与える男女間の優劣のイメージと結び易いが問題である

### 4 女子競技の参加資格問題

- 1) 国際大会で実施されていた性別確認検査  
性分化疾患(DSDs)の女性たちは失格となった
- 2) 排除を伴う公平性  
様々な身体的要素のなかで性差に関わる要素を特別視、まさにジェンダーの問題  
2019年5月2日朝日新聞「セメンヤの訴え認めず」

## 5 ジェンダー、ヤンシティブな視点と実践

- 1) オルタナティブなスポーツの形  
男性の身体を基準とした仕組みの変更  
男女の枠組みに関わらない実践の積み重ねは十分可能  
「近代スポーツが男性を基準とした文化」⇒認識を持つ事から
- 2) 多様な性とスポーツ  
男女の枠組みに固執しない態度は多様性を尊重する点からも重要である

今回の研修、スポーツ推進委員としてジェンダーについて深く考えた事が無かったがこの講演を開きジェンダーとは？少し知る事が出来必要なスキルや心得を学べた。イベント等での参加者とのコミュニケーションは取っているつもりでしたがまだまだ不十分であった事を実感し深く反省した。今後この研修で学んだことを思い出しながら推進委員として正しく振る舞えるよう努めたいと思う。非常に難しかった。

スポーツに関わる全ての人が知っておくべき8つのこと

- 1 性には多様性が有ることを知る
- 2 性の多様性を尊重する
- 3 LGBTQ+や性の多様性に関する正しい旅や情報を自ら得る努力をする
- 4 指導者自身がジェンダー、性自認、性的指向に関する考え方、発言に自省的である
- 5 本人が「どうしてほしいか」という本人の希望を聞きそれを承する
- 6 アスリート自身が相談できる場所や情報を提供できるようにしておく
- 7 カミングアウトを受けた場合には自分自身の判断だけで行動を起こさず本人の意向を聞く
- 8 相談を受けた場合に病院に行くことや診断書の提出を安易に求めず強制的な医療介入を推奨しない

報告者：鈴木 万次郎

## 7 令和5年度 立川市スポーツ推進委員会内部研修会

主 催：立川市スポーツ推進委員協議会  
主 管：立川市スポーツ推進委員協議会第一委員会  
日 時：令和5年8月19日（土）  
場 所：Curlplex Fuji 山中湖メイプルカーリングクラブ  
種 目：カーリング  
参加者：立川市スポーツ推進委員13名  
内 容：1 レーンを丸々貸し切り、初心者講習を受ける。

### 【講習内容】

- ・用具の使い方、用語説明
- ・スweep練習
- ・スロー練習
- ・ルールと戦術の説明
- ・ミニゲーム

最初にブラシの使い方や用語の説明を受け、全員でシート（レーン）をスweepし、氷上での移動方法などを学ぶ。続いてスロー練習。まずはストーンを持たずにハック（踏切版のようなもの）から滑り出し、姿勢や足運び、バランスのとり方の講習を受ける。その後簡単なルールや戦術（作戦の種類等）の説明を受けて7人対7人のミニゲームを実施。

カーリングでは審判を入れずに選手たちでゲームを運営するそうで、実際コーチいただいた方々はルール面で不明の場合のみアドバイスをいただき、参加者間で話し合っでゲームを進めた。時間の関係上3エンドまででゲームセットとなり、講評を聞いて研修終了。



所 感：

最初はストーンのスライプの滑走速度にスライプが置いてかれたり、スロー時に転倒や180度回転してしまったりなど素人感満載だったが、最終的には全員がしっかりと前方にスローでき、スライプもこなせるようになり、第2エンドでは後攻チームが3得点など、複数得点できるまでゲームを楽しめるようになった。

報告者：中野 幸喜

## 8 令和5年度年度東京都スポーツ推進委員広域地区別 (第8ブロック)実技研修会

主催：東京都武スポーツ推進委員協議会  
主管：昭島市  
日時：令和5年11月11日(土) 13:30~16:15 (13:15~13:30 受付)  
会場：昭島公園内陸上競技場(雨天時は総合スポーツセンター第1体育室)  
参加者：立川市スポーツ推進委員24名(行政4名含む) / 会合全体は約100名参加  
種目：モルック(雨天時はインドアペタンクとポッチャ)  
講師：昭島市スポーツ推進委員  
時程：13:30~13:45 開講式(準備運動・説明含む)  
あいさつ 昭島市スポーツ振興課長/スポ推(会長)  
13:45~16:00 講義(質疑応答含む)  
16:00~16:15 閉講式  
閉会の辞 都スポ(副会長)

所感：

競技種目自体は、我々がまさに啓蒙推進しているニュースポーツなので、新たに知る内容は特にありませんでしたが、簡易な大会運営の進め方はとても参考になりました。雨天体制も事前に企画はされていて、当日は雨が降りそうな状況でしたが、晴天体制のプログラムが最後まで実行されました。

試合はセット毎に時間を区切る形で細かく進行されたので、長引かずイベント運営としてはとても良かったと思います。強いて言えば、コートとの位置関係が分かりにくく、次のコートが競技場内のどの位置なのかが見えにくかったので、自分達の移動にもたつきました。一般市民の参加イベントではないので、これで十分だったとも言えますが、それらも含めて、運営のノウハウとして参考になりました。



研修概況：

### 1. 天候/環境

- (1) 曇り空で、やや北風が吹き始めている季節の中で、それでもモルック対戦には(スキットルが立っていられる程度には全く)影響のない天候で、清々しいなかで行われました。ただ、終了時間近く頃には雨が少し落ち始め、非常に寒くなってきましたが、何とか傘を差さずにやり切った研修でした。
- (2) 会場となった陸上競技場の周回トラックの楕円の中は、地面が土なので、モルックをやるには最高の場所で、逆に余計な掃除や修復をしなくて良いように(周回トラックのコースのコンディションを壊さないように)会場への中と外部との侵入経路にはベニヤ板が養生として敷かれていました。(養生部分以外を通らない経路)
- (3) 競技場自体はJR東中神駅からほど近い距離にあり、アクセスが良いです。駐輪スペースも敷地内にあり特に困るようなことはなく、電車でも自転車でも便利な位置です。研修後の懇親会会場も駅と競技場の途中にあり不便さを感じませんでした。

### 2. 進行/運営

- (1) 簡単な競技の紹介、ルール概要説明がありました。競技ルール説明はあまり細か過ぎない程度の解説のみ

で、対戦（実践）に入りました。天候も怪しいこともあり、どんどん進行する意味もあったと思います。立川市でも既に実施していたニュースポーツなので、むしろ解説をお手伝いした部分もありました。

- (2) 本来この競技は通常、チーム対戦の場合、各コートともいずれかのチームがジャスト50点満点を獲得した時点、もしくは規定ターン数到達でセット終了となります。（いわゆるサッカーやバスケットボールや柔道その他、時間に大枠が設定されているスポーツと異なり）、対戦状況やチームのレベルによっては、非常に終了時間が見えにくいです。
- (3) 1試合は決められたセット数を競いますが、今回の運営では2セット1試合で組まれていました。各セットについては、得点、ターン数の前提は外し、大枠の時間制限を設けて進行する形でした。（もちろん上限は50点上がりですが）規定時間がきたら全コート同時に合図をし、各コートとも全チームのターン（投擲）が済んだ時点でセットを終了し、セット内のそれまでの獲得点数で勝敗を決しました。時間枠を設けて進めた結果、研修全体が予定時間より前倒して終わることができていました。
- (4) チーム分けも対戦表もタイムキープも行き届いていましたが、唯一、コート場所（どの位置が何コートなのか）が今一つ分かりにくかったのが要改善点だったかと感じました。会場図とコートの位置関係が分かる図面が提示配布されるともっと分かりやすかったのだと思います。

### 3. 競技ルールに関して（参考：ゲーム発祥と標準ルール概要）

- (1) フィンランドのカレリア地方の伝統的なキイッカというゲームを元に Lahden Paikka 社(当時 Tuoterengas 社)によって1996年に開発された、同母国では、サウナとビールを楽しみながらプレイされている気軽なスポーツです。ルールも簡単で老若男女問わず楽しめます。
  - (2) 12本のスキttlを固めて立てて並べ、数m離れたモルッカーリから（そのモルッカーリを踏み越えないように）モルックを下手投げで投げてスキttlを倒します。（用具の標準的なサイズは下記）
- ① スキttl：長さ15cm・直径5.5cm（1～12の番号が上面に記載された12本の木製の円柱棒、ボーリングのピンに相当）
  - ② モルック：長さ22.5cm・直径5.5cm（木製の円柱棒、ボーリングのボールに相当）
  - ③ モルッカーリ：台形の底辺がない形状の木製の投擲線
- (3) 倒したスキttlの本数を投擲者のターンの得点とします。ただし、スキttlが1本しか倒れなかった場合は倒れたスキttlに記載された数字がそのターンの得点となります。得点を累積加算しながらターンを進め、最初に累計得点50点を獲得した瞬間そのセットの勝者となり、その時点で直ちにセット終了となります。（全チームのターン終了まででなく）
  - (4) セット終了時の得点50点は、ジャスト50点でなければならず、50点未満から最後の投擲1投で丁度50点とならず超えてしまった場合は、その時の超えた差に関わらず累計得点は25点となりゲーム継続されます。
  - (5) 得点の対象は、スキttl側面が完全に地面に接地しているスキttlのみがその対象となり、他のスキttlに寄掛かっているものは含めません。
  - (6) 全くスキttlを倒せず得点できなかった場合と、投擲時にモルッカーリを踏み越えた場合はファウルとし、チームが3ターン続けてファウルすると、その時点でそのチームはセット敗者（そのセットの得点は0点）となりセット終了まで投擲できなくなります。2ターン続けてファウルしても次に得点できればファウル数は0クリアとなります。
  - (7) 丁度50点であるがために、なるべく49点にしない（次の投擲で上がる方法がNo.1のスキttl1本のみ倒す選択しかないため）、得点計算、敵チームの狙い予測、先攻有利などを初め、頭脳とチームワークが要求されます。



### 4. その他（懇親会より）

成績発表は（翠風楼での）懇親会で行われました。テーブルの配席も配慮され、終始和やかかつ有意義な対話ができ、一体感のあるとても良い雰囲気でした。対戦結果に対し、商品（個人的なご厚意により用意されたノベルティ）がありましたが、実技研修には予算がないので、自分達が主管（幹事）の際も何か工夫をして簡易な記念品やノベルティが用意できたら良いと感じました。

## 9 令和5年度立川市・昭島市スポーツ推進委員実技交流会

主催：立川市スポーツ推進委員協議会  
日時：令和6年2月11日（日）13：30～16：30（13：30～13：45 受付）  
会場：立川市立第三小学校 校庭  
参加者：立川市スポーツ推進委員 19名  
昭島市スポーツ推進委員 12名  
種目：モルック  
時程：13：45～14：15 開会式（準備運動・説明含む）  
あいさつ 立川市スポーツ振興課長／立川市スポーツ推進委員協議会副会長  
14：15～16：20 実技交流会  
16：20～16：30 閉会式  
閉会の辞 立川市スポーツ推進委員協議会副会長

概要：

- ・50点到達制、50点到達しない場合は時間到達制（15分）。
- ・3ラウンド制。1ラウンド2試技行い、ラウンド終了後に対戦相手の変動（移動時間10分）。
- ・3ラウンド終了時点での全試合総合得点の合計で順位を決める（MAX300）。
- ・50点到達（勝者確定）したチームがあれば試合は継続せず、そこで終了。
- ・15分が経過した時点で各チームの投擲回数が揃っていない場合、同回数が終わるまで行う。
- ・総合点が同点の場合、50点満点が多いチームの勝利とし、それも引き分けの場合は同一順位とする。
- ・（雨天時）室内コートはコート範囲を設け、ディスクコーンを四隅に配置する。
- ・（雨天時）室内コートでスキットルがコート外へ出た場合、柵からモルック棒1本分離して置く。
- ・審判はセルフジャッジとし、得点表への記入は投擲者本人が行う。

所感：

令和5年度の立川・昭島推進委員実技交流会は、立川市が幹事を務め、モルックを競技種目として実施しました。モルックは近年注目を集めているニュースポーツで、手軽に楽しめる一方で戦略性も兼ね備えており、今回の交流会に非常に適した競技だったと思います。

競技は立川市・昭島市のメンバーが混成チームを組み、白熱した戦いが繰り広げられました。優勝を果たしたEチーム（鈴木（万）、小山田）は、正確なスローとチームワークで269点という見事なスコアを記録しました。準優勝のHチーム（井伊、隈崎、時田）も最後まで健闘し、僅差での接戦となり、大いに盛り上がりました。

当日は好天に恵まれ、経験豊富な委員の皆さま同士が、リラックスした雰囲気の中で親睦を深める貴重な時間を過ごすことができました。特に、競技を通じて自然と会話が生まれ、笑顔の絶えない和やかな一日となりました。このようなイベントが、推進委員同士の連携を強化するだけでなく、地域スポーツ振興の新たなヒントとなる場にもなっていることを改めて実感しました。

次回は昭島市が幹事を務める予定ですが、この交流会が引き続き両市のスポーツ活動の発展に寄与し、より充実したものとなることを期待しています。

報告者：渡部 靖士

## 〔第2委員会〕

【委員長】 遠藤 章夫

【副委員長】 大森 陽一 時田 直樹

【委員】 金子 稔之 河内 正昭 白井 康夫 (令和5年4月～)

隈崎 由紀子 関矢 佐智子 横田 尚幸 (令和4年7月～令和5年3月)

## 10 第11回体力年齢測定会

日 時：令和4年9月4日（日）9：00～13：00

場 所：立川市泉市民体育館 第1体育室

対象者：市内在住・在勤・在学で20歳から79歳までの医師から運動を制限されていない方

講 師：介護予防運動指導員 角田 文子氏

目 的：参加者に自身の体力を認識していただき、健康・体力維持向上のための一助とする。

参加者：男性15名 女性21名 合計36名（アンケート提出…31名）

事前申込…26名中23名参加（男性11名、女性12名）

当日申込…13名（男性4名、女性9名）

年 代 別…65歳以上22名、65歳未満14名

### 実施内容

#### 第1部 体力年齢測定

- 1 血圧測定、受付（高血圧の方は、時間を空けて再度血圧測定を行う）
- 2 開会式
- 3 健康状態チェック及びADLチェック 角田講師
- 4 準備体操 角田講師
- 5 体力測定

共通項目：握力、上体起こし、長座体前屈

20歳～64歳：反復横とび、立ち幅とび、20mシャトルラン

65歳～79歳：開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

- 6 測定終了後 結果の評価

#### 第2部 角田講師による講座

- 1 健康管理についてのお話と生活に必要な簡単なトレーニング
- 2 閉会式

参加者アンケート集計結果(一部無回答あり)

#### 1 あなたご自身について

(1) お住まいは？

富士見町	柴崎町	錦町	羽衣町	曙町	高松町
5	0	0	3	4	1
上砂町	栄町	若葉町	幸町	柏町	一番町
4	3	2	1	4	1
緑町	泉町	砂川町	西砂町	その他	合計
0	0	3	2	1	31

## 2 体力測定会について

(1) 体力測定会の開催をどこで知りましたか？

大会広報紙	立川市ホームページ	大会ポスター (体育館)	大会ポスター (立川市掲示板)
22	0	1	0
友人等より	市役所核施設設置のチラシ	その他	
4	5	2	

(2) 体力年齢測定会への参加について

今回が初めて	2回目	3回目以上
31	0	0

## 3 今日の測定会について感想をお聞かせください

(1) 第1部

参考になった	参考にならなかった	未回答
24	0	7

(2) 第2部

参考になった	参考にならなかった	未回答
12	0	19

(3) 運営について

スムーズだった	普通	あまりスムーズでなかった	未回答
10	10	3	8

(4) 来年の測定会について

参加したい	参加しない	他のイベントを希望	未回答
21	0	0	10

## 4 あなた自身、日頃運動していますか？

毎日	週に1回以上	月に1回程度	年に数回	全くしていない	未回答
4	15	6	0	5	1

## 5 自由意見

プラス意見

- 運動不足の影響を感じられる良い機会だった。
- 大変良かった。来年も楽しみにしている。
- 体操だけは数年週2回受けているが、他に特別な運動はしていない。このような催しは楽しいし、各世代の参加はとても素晴らしい企画。
- ストレッチ大変参考になりました。
- 自分の体力が知れて良かった。楽しく参加させてもらった。
- もう少しできるかと思っていたが、年相応でがっかりした。日頃もう少し運動しようと思う。
- これを機会に運動に取り組みたい。

マイナス意見

- 開会式の挨拶が聞き取りづらい。
- マイク (の声) が聞き取れないときがあった。
- 待ち時間が多い (6分間歩行を眺める時間をもったいない)

## 6 反省

(1) 広報関係

- ・「体育館履き持参」と記載したほうがいい。(数名持ってこない方がいた)

(2) 全体

- ・第1部が少し長引いてしまったので、そのまま第2部を続けて行えば良かった。  
⇒間があるともう終わったと勘違いし帰る方がいるので全体の流れについて反省しています。
- ・用具の手配をもっとスムーズにして欲しい。
- ・床に敷く灰色のマット。小さいものが欲しい。

- ・途中で帰る人がいたので、時間配分等検討が必要。
- ・開会式時、推進委員の並び方に注意する。
- ・閉会式時に後片付けはしない。

(3) 各担当・種目より

- ・ストップウォッチをもっと豊富に用意して欲しい。

① 血圧測定

- ・血圧計をもっと用意すべき。かなり列ができてしまった。
- ・今年はまだ暑く汗をかくので、腕にペーパータオルを巻いていただき測定。

② 握力

- ・電卓は最低2個必要。

③ 上体起こし

- ・コロナなので今回は直接参加者の脚を触らず、大きいマットに足首を挟んでもらい行った。大きい体型の1名以外うまくいった。



④ 長座体前屈

- ・備品の組み立てが大変なので、できればリハーサル前にやっておくことが望ましい。



⑤ 開眼片足立ち

- ・デジタルタイマーが必要。

⑥ 20mシャトルラン

- ・AVコードやCDデッキ新しいものが必要。私物に頼るのはおかしい。
- ・体育館内での実施場所要検討。

⑦ 6分間歩行

- ・最初に参加人数を確認すべき。
- ・説明する担当を決めておくべき。
- ・先生が機転を利かせて音楽を流してくれた。音楽があっても良い。
- ・デジタルタイマーが必要。

⑧ 立ち幅跳び

- ・マットが前にずれる。

⑨ 反復横跳び

- ・特になし
- ⑩ 10m障害物歩行
  - ・今回から測定方法を若干変えたが問題なく測定できた。

## 7 所感

ここ数年のコロナ禍で開催できずにいましたが、3年ぶりに体力年齢測定会を開催いたしました。依然としてコロナの影響はあるようで、36名と若干少なめの参加人数でしたが、半数以上の方は日頃から運動されているようで、ご自身の体力を確かめるためにも今回の体力年齢測定会を楽しみにしていたようです。

今回より介護予防運動指導員の角田文子講師に第2部の講座を担当していただくことになりました。椅子に座ってできる簡単な運動などを教えていただき、誰にでもすぐできて効果が出ると感じました。

今後の課題としては、以前からではありますが、若い世代(20~50代)の参加者を増やすために周知の方法など改善していければと思います。

報告者：時田 直樹

## 11 令和4年度ニュースポーツ大会

日時：令和4年12月11日(日) 9:00~12:00

場所：立川市泉市民体育館 第1体育室

種目：モルック

参加者：12町会地区体育会より47名(推進委員除く)

準備：・体育館での開催となったため、床を傷つけないようにコートに空手マット(1m×1m)を敷き詰める事とした。

- ・1コート40枚(5×8)で4コート作成し、各コート間は卓球などで使用する柵ガードを必要数設置した。

内容：【ルール(ゲームの進め方)】

- ・日本モルック協会の定めた競技ルールに準ずる。
- ・予選ラウンドは4コート(A.B.C.D)にそれぞれ3チームずつ分かれて2ゲームの合計により順位を決定する。
- ・組み合わせは各チームのキャプテンにくじを引いてもらい、決定した。
- ・ゲームは50点丁度到達か、時間制限(20分)で終了。
- ・審判、得点、スキットル起こし等の作業は第2委員会が担当した。
- ・順位決定ラウンドは各コートの1位のチームがAコートにて1~4位決定戦、2位チームがBコートにて5~8位決定戦、3位チームがCコートにて9~12位決定戦を実施。

【試合結果】

1位 西砂地区	2位 幸町	3位 曙町	4位 砂川町	5位 錦町	6位 羽衣町
7位 柴崎町	8位 栄町	9位 富士見町	10位 柏町	11位 若葉町	12位 高松町

【総評】

- ・モルックは通常アウトドアスポーツのため、グラウンドや公園などで行うものであるが、天候(雨など)による中止を避けるため、体育館での開催とした。空手マットは弾力があり、モルック棒が不規則に弾み、選手は相当苦しんでいた。それでもモルック本来の楽しさは十分に味わっていたように思う。次年度はぜひ外で開催したい。

報告者：遠藤 章夫

## 12 第41回立川市民なわとびチャンピオン大会

日 時：令和5年2月5日（日）  
場 所：立川市泉市民体育館 第1体育室  
参加者：141名（延べ人数）

<個人競技参加者数・記録> ※コロナ禍の為、1回旋跳びの部のみ実施

1回旋跳び	申込数	参加数	参加率	決勝進出	決勝進出率
小学1年生	50	33	66%	12	36%
小学2年生	50	43	86%	34	79%
小学3年生	26	22	85%	8	36%
小学4年生	32	29	91%	16	55%
小学5年生	10	8	80%	6	75%
小学6年生	7	6	86%	2	33%
計	175	141	81%	78	55%

内 容：

- ・令和5年2月5日、立川泉町体育館にて第41回市民なわとびチャンピオン大会が行われた。
- ・この大会は新型コロナウイルスの影響もあり3年ぶりの開催となった。
- ・コロナ前は1回施とび、2回施とび、団体の大縄とびと種目も多様だったが、コロナ禍での開催の為、小学生1年生から6年生の児童限定で人との接触を極力さける為に入場から退場まで一方通行になるようにし、タイムスケジュールも各学年30分ずつずらして予選から決勝という流れで行い、各学年の試技の合間に表彰も行われた。
- ・今回は各学年の試技のはじめに錦町にある石川ボクシングジム立川より日頃トレーニングの一環として行われている選手たちによるなわとびのデモンストレーションを披露して頂いた（今回はジムのスター選手、スーパーバンダム級5位の大野選手）。試技の前に、はやとびのデモンストレーションを見て児童たちも良い刺激になったことと思う。  
アンケートの中でも多かった回答が「会場で人に見られる中でやるのは緊張した。」「またチャレンジしたい。」という回答があった。コロナ禍で人とのかわりが減少している中で、子供たちもとても良い経験になったと感じている。  
来年の開催では、マスクなしで児童から、中学生、一般まで市民が楽しくチャレンジできる大会になれば良いと思っている。

報告者：大森 陽一

## 13 第12回体力年齢測定会

日時：令和5年9月2日 9:00～12:00

場所：立川市和泉市民体育館 第1体育室

講師：介護予防運動指導員 角田 文子 氏（体調不良のため当日はご欠席）

対象：市内在住・在勤で20歳から79歳までの医師から運動を制限されていない方

目的：高齢者や高齢者世代を前にした方、またご自身の体力測定の手機が乏しい20歳以上の若い世代の方に、自己の健康管理や健康の維持・増進の知識を広げることにより役立てていただく。

参加者：合計36名（内訳）20～64歳：14名、65～79歳：22名

実施内容：

### 【第1部】

- ① 受付、用紙配布、血圧測定
- ② 開会式  
事前説明（測定項目の説明、水分補給等の諸注意）  
準備体操
- ③ 体力測定  
（共通項目）握力、状態起こし、長座体前屈  
（65～79歳向け）開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行  
（20～64歳向け）反復横とび、立ち幅とび、20mシャトルラン
- ④ 閉会式



### 【第2部】

角田先生による講座（生活に必要な簡単なトレーニング含む）

<当日は中止>

所感：コロナ禍が明け、日常を取り戻しつつある中で開催された体力年齢測定会となりました。参加者数もコロナ前と同程度に戻り、健康への意識が少しずつ高まっていることを感じます。若い世代の方の参加者はまだまだ少ないですが、日頃から体を動かそうとしている健康意識の高い人が確実に増えておられると感じました。そうした方々が、ご自身の体調や体力を定期的に確認するための絶好の機会として、有効に活用していただきながらそして楽しみながら参加していただける、そんな体力年齢測定会を継続していきたいと思ひます。

報告者：森岡 貴和

## 14 令和5年度ニュースポーツ大会

日 時：令和5年12月10日（日） 9：00～12：00

場 所：立川市立第三小学校 校庭

種 目：モルック

参加者：幸町を除く11町会地区体育会より12チーム（1チーム3～4名）

※曙町からは2チーム選出

内 容：【ルール(ゲームの進め方)】

- ・日本モルック協会の定めた競技ルールに準ずる。
- ・予選ラウンドは4コート(A. B. C. D)にそれぞれ3チームずつ分かれて2ゲーム行う。
- ・組み合わせは事前抽選により決定した。
- ・ゲームは50点丁度到達か、時間制限(20分)で終了。
- ・2ゲームの総合得点により順位を決定した。
- ・総合得点が同点の場合、モルックアウトにより順位を決める事としたが、今回は該当なし。
- ・試合の審判は設定せず、セルフジャッジ形式とした。
- ・順位決定ラウンドは各コートの1位のチームがAコートにて1～4位決定戦、2位チームがBコートにて5～8位決定戦、3位チームがCコートにて9～12位決定戦を実施。

【試合結果】

1位 曙町①	2位 高松町	3位 若葉町	4位 西砂地区	5位 曙町②	6位 栄町
7位 柴崎町	8位 砂川町	9位 錦町	10位 富士見町	11位 羽衣町	12位 柏町

【総評】

- ・当初開始時間が10時と遅かったため、終了時間が午後2時頃になるかと思われましたが、どのコートも時間内(50点決着)に終了し、12時には表彰式も含め、終了することができました。関係者・選手のご協力に感謝いたします。来年度以降は大会規模を拡大し、立川市広報等を利用して倍以上の参加者で開催していきたいと思っています。

報告者：遠藤 章夫

# 15 第42回立川市民なわとびチャンピオン大会

日時：令和6年2月4日（日） 9：00～15：00

場所：立川市泉市民体育館 第1体育室

参加者：164名（延べ人数）

<参加者数・記録>

## ★1回旋とびの部

第42回	申込数	参加数	決勝進出
小学1年生	47	33	18
小学2年生	70	57	31
小学3年生	41	31	20
小学4年生	20	11	7
小学5年生	36	30	16
小学6年生	5	2	2
計	219	164	94

第41回	申込数	参加数	決勝進出
小学1年生	50	33	12
小学2年生	50	43	34
小学3年生	26	22	8
小学4年生	32	29	16
小学5年生	10	8	6
小学6年生	7	6	2
計	175	141	78

## ★2回旋とびの部(第41回は未実施)

第42回	申込数	参加者数
小学1年生	5	2
小学2年生	17	11
小学3年生	14	11
小学4年生	3	2
小学5年生	13	12
小学6年生	4	4
計	56	42

第40回	申込数	参加者数
小学1年生		3
小学2年生		10
小学3年生		8
小学4年生		16
小学5年生		6
小学6年生		9
計		52

内 容：令和6年2月4日、コロナ禍でようやくマスクも緩和されての大会でした。昨年延べ参加者数 141 名から令和6年は 164 名と増え、コロナ前の状況に戻ってきたと感じました。学年別でみると低学年が多い傾向にあります。それでもまだコロナが終息した訳ではなく、大会の運営の仕方も人の流れを対面にしないように考え、受付から待機、試技、表彰までを一方通行で行うようにしました。大会の内容の方も、1回旋とび、2回旋とびを小学生のみとし、一般と団体の大縄とびは今回の大会は見送りました。次回の大会では、未就学児、中学生、一般と団体の大縄とびも復活できるようにしたいと思います。

反 省：今回も用具の点検、服装は入念にチェックをしていましたが、チャレンジ中に縄が切れてしまった時の再チャレンジというシステムがない為に、そこでチャレンジ終了となり、審判をしていても心が痛い状況になりました。アンケートにもありましたが、救済措置にたいしても考えていきたいです。各学年の表彰は、随時合間をみて行われましたが、表彰台を使うなど、表彰の工夫が足りないのご指摘もあり、改善していかねばと感じました。来年度は今回の反省を基に、実りある大会にしていきたいです。

報告者：大森 陽一

## [第3委員会]

【委員長】 大畑 勝俊

【副委員長】 遠藤 久 (～令和4年9月)

【委員】 川井 浩 藤原 宣幸 古澤 ちさと 横田 尚幸 (令和5年4月～)

松原 幸子 西 照彦 白井 康夫 (～令和4年3月)

### 16 第131回市民あるけあるけ運動 (ファミリーウォーク)

日 時：令和4年5月28日 (土)

場 所：国営昭和記念公園内

距 離：9km

参加者：61名 (立川口：43名、砂川口：18名)

スタッフ：26名 (推進委員：21名、行政：5名)

所 感：梅雨入り前のさわやかな天気の中、行事が始まりました。コロナ禍のためか、最初の方こそ参加者はまばらでしたが、徐々に参加する方が増えていきました。密を避けることにも繋がったため結果的に良かったと思います。

今回は団体行動で共通の目的地を目指すものではなく、思い思いの歩き方で昭和記念公園のスタンプラリーで巡るものであったため、一体感には欠けましたが、参加者の方から「このような運動できる機会をくれてありがとう。」と言われた時には、この行事をやってよかったと思えました。

季節ごとに異なる顔を覗かせる昭和記念公園は様々な楽しみ方があり、推進委員も含めて大変満足です。今回の行事では『あるけ』に初参加の方が半分以上を占めていたため、周知の意味合いでも、このような行事を継続していければよいと感じました。



報告者：西 照彦

## 17 第132回市民あるけあるけ運動（多摩動物公園ウォーク）

日時：令和4年11月12日（土） 9時集合 15時解散

場所：立川公園（ガニガラ広場）～多摩動物公園

距離：片道7km 往復14km

参加者：片道152名、往復31名の合計183名

推進委員18名、行政5名、看護師1名

内容：当日は天気恵まれ、秋の季節感を感じながらのスタートとなりました。

スタート後は、推進委員と共に歩いたり、家族や友人と歩いたり、中にはベビーカーを押しながら歩かれる方もいらっしゃり、皆様思い思いの歩き方を楽しまれました。途中、歩き疲れたご両親をお子様が「早く動物園に行こうよー！」と励ましている姿を見つけたのがとても印象に残っています。

多摩動物公園到着後は、片道コースで参加された方は多摩動物園を楽しまれました。中には疲れ果てて動物園へ入園してからすぐに帰られる方もいらっしゃいました。

お昼ごはんが終わると往復コースの方々は、立川公園へ向かい始めました。少し肌寒い時間帯もありましたが、特段のけがやトラブルもなく安全に到着することができました。

参加者の方々からは「久々にたくさん歩き、楽しませていただいた。」とお声を多くいただきました。このような形で行事を成功できたのも、参加者皆様や推進委員、行政、看護師が協力しあえた結果だと感じます。



報告者：古澤 ちさと

## 18 第133回市民あるけあるけ運動 (ファミリーウォーク in 昭和記念公園)

日 時：令和5年7月2日（日） 9時15分～13時頃

場 所：国営昭和記念公園内

距 離：9km

参加者：46名、スポーツ推進委員20名、行政5名

天 候：快晴、気温32度

内 容：たちかわ健康ポイント事業（立川市健康推進課が所管している事業でアプリまたは歩数計を使用して日々のウォーキングや市が指定する健康事業に参加することで健康ポイントが得られる）のため7月に開催しました。

今回のファミリーウォークは3か所のチェックポイントでクイズに答えて全て制覇すると完歩証を配布するコースです。各自のペースでまわれ自由解散なので小さいお子さんでも参加できるコース



### チェックポイント・クイズ

【わんぱく広場】④ 立川市の市立小学校は何校？

①15校 ②17校 ③19校 A③19校

【日本庭園】④ 立川市の人口は？

①18万人 ②20万人 ③22万人 A①18万人

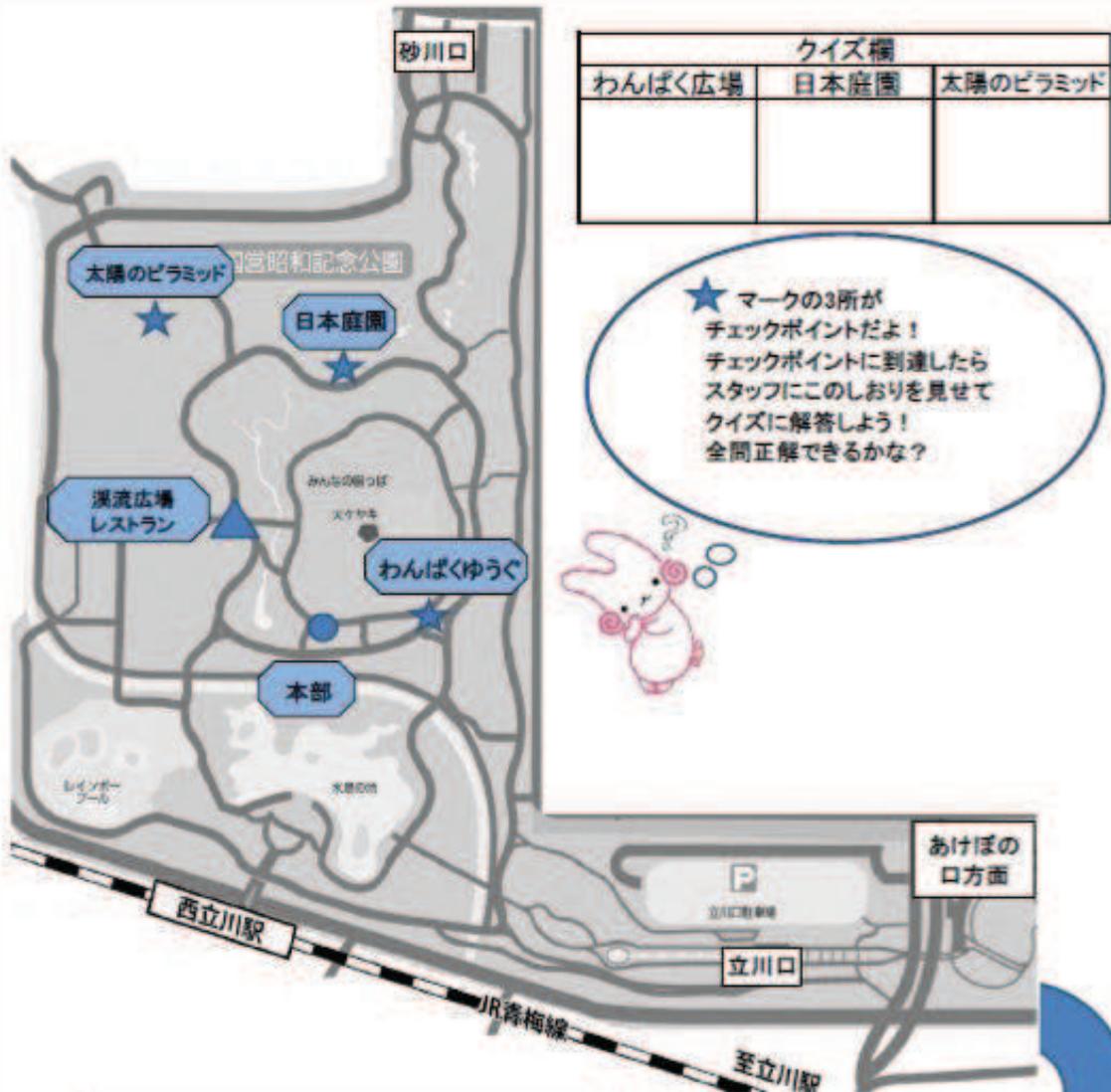
【太陽のピラミッド】④ 溪流広場トイレ横の自動販売機の数は？

① 2台 ②4台 ③6台 A②4台



所 感：立川市に関するクイズでしたが意外と知らない方が多く全問正解が少なかったです。【太陽のピラミッド】の前ではモルックの体験会を行いました。大変盛り上がったようです。当日はお天気が良く気温が高いことにより参加者が思っていたより少ないことが残念でした。

報告者：古澤 ちさと



## 19 第134回市民あるけあるけ運動（府中史跡ウォーク）

日 時：令和5年11月5日（日） 9:00 受付開始 9:30 出発 14:10 最後尾ゴール 表彰後 解散

参加者：市民 45名（内小学生9名） 事前予約36名 当日飛び入り9名

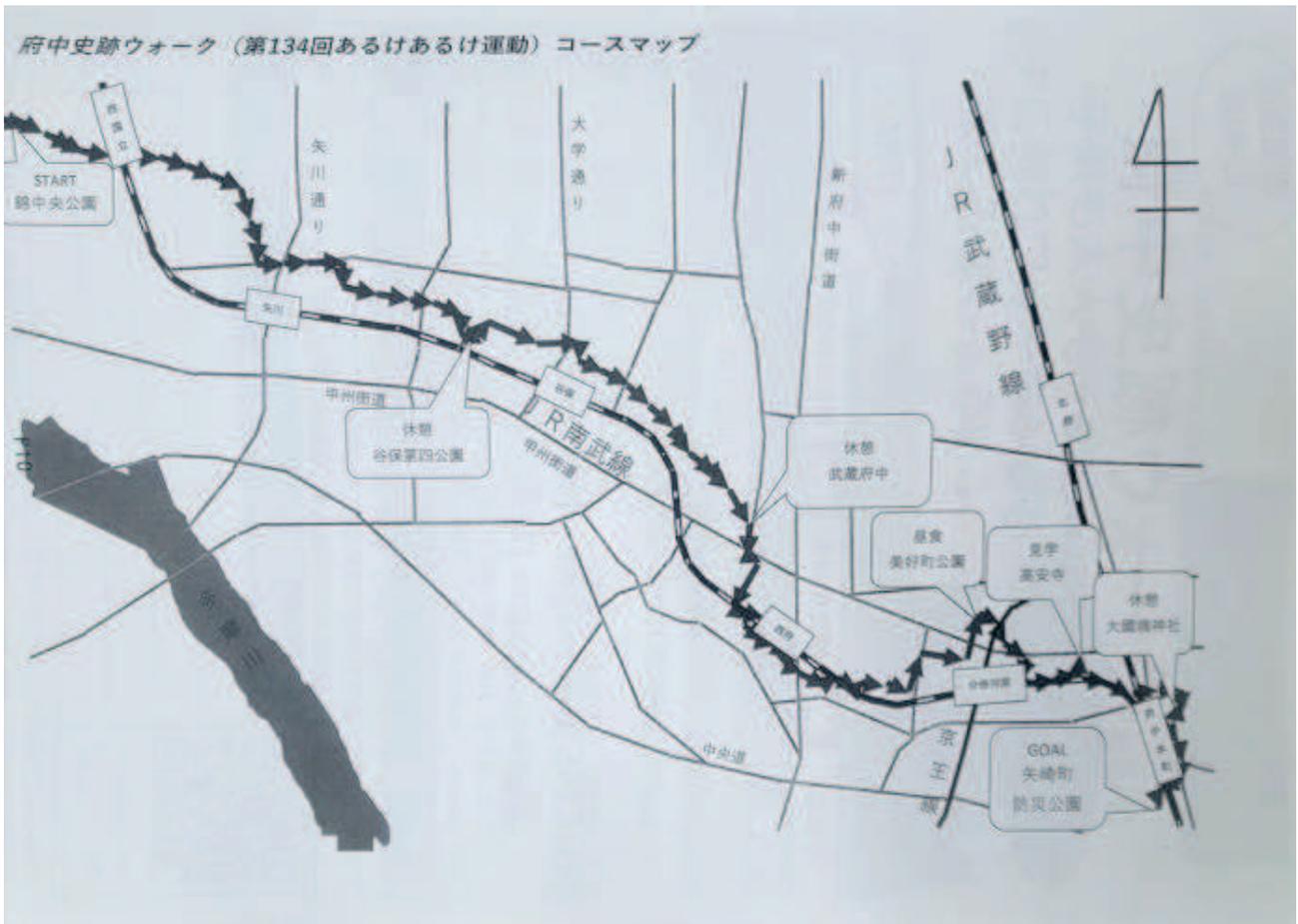
スポーツ推進委員18名、スポーツ振興課職員4名、看護師1名

天 候：晴れ

気 温：出発時19.2℃ 昼食時21.5℃ 解散時23℃

風 速：微風

コース：錦中央公園⇒谷保第4公園⇒武蔵府中熊野神社古墳⇒美好町公園⇒高安寺  
⇒大國魂神社⇒矢崎町防災公園（認定距離 10km）



※ほぼ南武線に沿って歩くコースです。

### (1) 受付・集合・スタートから谷保第4公園 9:30~10:00

少し肌寒く感じる天候の中、集合・受付前からちらほらと参加者が錦中央公園に集まり出発前に参加者の45名が集合し開会挨拶を行い、準備体操後、2班編成で出発しました。少し歩いて南武線の踏み切りで途切れたりしながらも矢川上公園わきのコスモスの咲く道を通り団地わきを通過しつつ「くにたち市民芸術小ホール」のある谷保第4公園で1回目の休憩。公園では混雑もなくのんびりできました。

受付開始



準備体操





踏切で寸断



矢川上公園



谷保第4公園

(2) 谷保第4公園～武蔵府中熊野神社古墳 10:00～11:00

日差しも出てきて汗も心地よく谷保駅前商店街、住宅街沿いをしばらく歩き、分かりにくい信号機交差点の横断歩道を過ぎると左手に見える上円下方墳と言う日本でも珍しい古墳のある「武蔵府中熊野神社古墳公園」で2回目の休憩。展示館の説明員による話に耳を傾け、石室再現部や2Fの展示室を見たりして楽しみました。



準備体操



武蔵府中熊野神社古墳（上円下方墳）



石室内部



石室入口



七曜文の銀象嵌(ぎんぞうがん)が施された 鞍尻金具

(3) 武蔵府中熊野神社古墳～美好町公園 11:20～12:10

片側 2 車線の甲州街道を渡りマンション横の側道～西府駅の地下バイパスで南武線をくぐり全面芝生の府中第 5 小学校グラウンドを横目で見えて住宅街を歩き再度南武線のトンネルを潜り南武線の北側へ。ここは狭かった。そして八雲神社、木に飲まれた石碑等の遺跡横を通りながら白砂の三好町公園へ。こちらで昼食タイム。ベンチの少ない公園でしたが切り株の上に座ったり、シートを広げたりして各々昼食を取りエネルギーの補給を行いました。



南武線を潜る



木に呑まれた石碑



美好町公園



食事タイム

(4) 三好町公園～高安寺～大國魂神社～矢崎町防災公園 12:45～14:10

公園を出て京王線の踏切を渡り「弁慶硯の井戸」を左手に見て再度南武線北側の清水下小路を経て立派な山門のある高安寺見学の小休止。ボケ除けもできましたね。そして坂を下り府中街道の横断歩道を渡ると関東総社の大國魂神社。七五三のかわいく着飾った子供たちを見たりカラスみくじに笑ったりしたのち最終ゴールの矢崎町防災公園へ。坂を下り府中街道の横断歩道を渡り又南武線の下を潜ればそこがゴールでした。



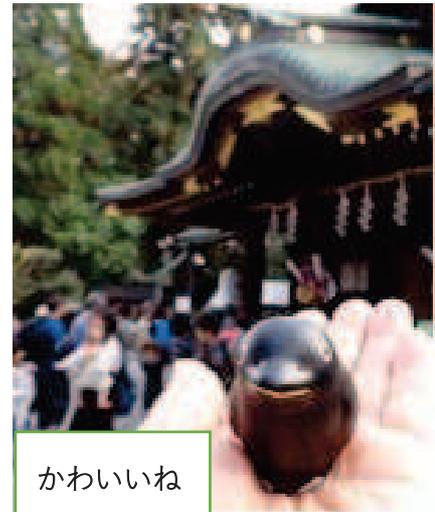
高安寺山門



大國魂神社



からすみくじ 500円



かわいいね

(5) 表彰式・閉会式 14:15~14:25

スポーツ推進委員会会長他による挨拶と表彰式を行い解散。

参加者全員の完歩。

表彰者4名 (表彰対象区分は6区分)

五十嵐英司さん(2,900 km達成)

山崎和正さん(4,300 km達成)

土屋章さん(3,200km、3300 km達成)

中野紀子さん(1,300 km、1,400 km達成)



看護師さん お疲れさまでした



いい笑顔で終了。お疲れさまでした。

#### (6) 最後に

今回の「あるけあるけ」は熟練の方もいらっしゃいましたが、初参加の方も多く来ていただき小学生も弱音を吐くこともなく全員が無事に完歩できました。天候にも恵まれ暑くも寒くもなく、事故もなく、スポーツ推進委員の打ち上げにおいても今回良かったねーとの声が多かったように感じます。また遺跡等にもたくさん触れることができ、内容の濃い良い企画になったと思います。参加者の満足げな表情が素敵でした。これを踏まえて今後の企画にも生かしていきたいと思えます。

報告者：横田尚幸

## [外部研修会等参加事業]

### 20 令和4年度 初任者講習会

主 催：一般社団法人 東京都スポーツ推進委員協議会

日 時：令和4年6月18日（土） 10：00～12：00

場 所：ZOOM 配信

講 師：東京都スポーツ推進委員協議会 リーダー委員会メンバー

対 象：令和4年度、初任者及び経験5年程度のスポーツ推進委員

受講者：105名

資 料：全国スポーツ推進委員連合発行「スポーツ推進委員」ハンドブック

内 容：「スポーツ推進委員とは？」等を中心に、スポーツ基本法におけるスポーツ推進委員の役割や意義などの基礎を学ぶ。

- ・スポーツ推進委員の制度
- ・スポーツ推進委員の組織
- ・生涯スポーツ推進とスポーツ推進委員
- ・スポーツにおけるリスクマネジメント
- ・総合型地域スポーツクラブの育成と取組

海外視察も行う全国組織、都道府県組織、市区町村組織と大きな組織であること。時代とともに、役割を細やかに変え、スポーツ基本法・スポーツ基本計画が、策定されていること。スポーツ推進委員のイベント開催には、年齢・性別・障害など、安全にスポーツに参加できる、楽しめる環境を整備する知識・経験など必要であること。

- ・安全管理やリスクマネジメント
- ・障害者スポーツ
- ・競技のルールや実技
- ・誰でも楽しめる など

知識や資格の習得に、研修会や講習会で学ぶ必要性を理解しました。

報告者：隈崎 由紀子

## 21 令和4年度 初任者講習会

所 属：若葉町体育会

テーマ：「スポーツ推進委員とは？」等を中心にスポーツ基本法における推進委員の役割を学ぶ

日 時：令和4年6月18日（土）10：00～12：00

会 場：Zoomにて配信

参加数：100名

主 催：一般社団法人 東京都スポーツ推進委員協議会 リーダー委員会

資 料：全国スポーツ推進委員連合発行「スポーツ推進委員」ハンドブックより

内 容：

- ・スポーツ推進委員の制度
- ・スポーツ推進委員の組織
- ・生涯スポーツ推進とスポーツ推進委員
- ・スポーツにおけるリスクマネジメント
- ・地域総合スポーツクラブの育成と取組

所 感：

- ・スポーツ推進委員が全国組織であり、地域において誰でも気軽にスポーツに楽しめる「場づくり」等の機会の提供を目指し、スポーツを通じ、「健康長寿の達成」「共生社会の実現」「地域・経済の活性化」を目指していることがよく理解ができました。
- ・また、東京都では11ブロックに分かれ各地で活動が行われており、立川市は昭島、国立、東大和、武蔵村山と共に第8ブロックに属しているようで、実際、どのような連携が取られているのかを知りたいと思いました。
- ・スポーツ推進委員の資質向上の機会として「研修会」や「スポーツに関する資格習得」の機会も多くあるようで、時間の許す限り取り組んでいきたいと思います。
- ・リモートでの講習会は初めてとのお話でしたが、文字情報だけでなく、画像(活動状況等)、イラスト等も取り込んで頂くと分かりやすいと感じました。

報告者：白井 康夫

## 22 令和4年度 課題別研修会

主 催：一般財団法人 東京都スポーツ推進委員協議会・東京都

日 時：令和4年11月5日（土）

場 所：立川市役所 302 会議室

参加者：53名（内立川市スポーツ推進委員9名）

内 容：座学及び体験・グループワーク等

### ①タイムスケジュール

開講式 14：00～14：10

講演及びグループワーク 14：10～15：45

閉講式 15：45～16：00

### ②講演内容

- ・全体テーマ「ゆるスポーツの理念を理解し、地域活動に活用できるスキルを身につける」
- ・講演テーマ 「ゆるスポーツの魅力とは」
- ・グループワークテーマ みんなで「新しいゆるスポーツ」を創作してみよう

上記講演テーマに基づき、講師の横浜ゆるスポーツ協会 青井純子氏より以下のような講義を受けた。

ゆるスポーツとは・・・足が速い人が活躍できないスポーツであり、スポーツ弱者（スポーツが苦手・嫌い・できない）でも活躍出来るスポーツ。英語でも Yuru（ゆる）

☆ゆるスポーツいろいろ

- ・球技が苦手→ゆっくりパスを出さなければいけないバスケットボール
- ・足に障害がある→足を使わないラグビー

日本ならではの技術やアイデアが活かされている、日本発のスポーツである。

- ・凍らせて食用に使えない昆布を使った昆布玉入れに昆布でアート等のスポーツの材料に
- ・顔の表情を推定する技術。→自分の顔がスポーツに 子供から大人まで楽しめる、勝てる。

ゆるスポーツの種目は80以上！小学生と共に作っている。

### ☆ゆるスポーツ5原則

1. 「老若男女健障」、誰もが参加できる。
2. ビジュアル（見た目）とスポーツ名がキャッチー。
3. 勝ったら嬉しい。負けても楽しい。
4. プレイヤーも観客も笑える。
5. 社会課題を解決している。

### ③体験

実際にゆるスポーツを体験した。

- ・トライトレイン  
誰でもトライしたい。

↓

台車に乗ればいい！

トライトレインの実演の様子



☆トライトレインのルール：ラグビーボールを持ってレール上の台車にうつ伏せで乗り、自分の手で漕いで（漕ぎで）レールの先にある穴へのトライを目指す。

☆トライトレインを体験してみて感想：台車を漕ぐ加減は難しいが、誰でも楽しめて『トライ！』という目標を達成できるとてもユニークな競技であった。

・くつし玉入れ

☆くつし玉入れのルール：同じ組み合わせの靴下を見つけて耳が出ないように丸めて自分の陣地のかごに入れる。正確に多くかごに入れたチームの勝利。玉入れの要領でかごの中に入った靴下を一つ・二つと数える。

☆くつし玉入れを体験して感想：バラバラに置かれた靴下の中からペアを見つけるのは意外にも難しく、それができた時の喜びは一入であった。

④グループワーク

A～Fのチームに分かれて、実際に各チーム1～2個の新しいゆるスポーツを創作してみる。

今回のテーマは「座ってできる」事と立川の「くるりん」「うど」「昭和記念公園」を取り入れる。

A くるくるキャッチャー：どこに跳ねるか分からない丸い突起のあるボールを4つ程同時に落として、傘状のもので跳ねたボールをキャッチする。

B ウドラぼっとなん：くるくるまわしたローラー落ちる球を、誘導員の誘導により下の丸に入れる。

C くるりんポイポイ

D 昭和うど公園に花を咲かせる

E ①でこぼこボールを放り投げてワンバウンドキャッチする打ち上げ花火う～ドン！

②スカーフをクルリと縛って廻すくるりん駅伝

F くるりレー

以上の6種目が新たに誕生し、その中でBのウドラぼっとなんは、競技者と誘導員の連携が重要で、視覚障害者でも楽しめるのでは無いかとのことで、優勝となった。

⑤令和4年度 課題別研修会に参加しての感想

ゆるスポーツという触れたことのないジャンルを知ること、どんな人でも参加してしかも楽しめる魅力あふれる競技であることを、この研修会で学んだ。体験した競技のくつし玉入れは、もう一度挑戦したいと思ってしまうほど自身にとってお気に入りの競技となりました。今後靴下を探すときは、カラフルなものを選ぶのでしょうか・・・。

報告者：西 照彦

## 23 令和5年度 東京都スポーツ推進委員実務研修会

主催：東京都スポーツ推進委員会協議会

日時：令和5年12月2日（土）午後1時30分～4時40分

場所：新宿スポーツセンター 大会議室

参加者：スポーツ推進委員1名 合計51名

テーマ：「誰もが楽しめるスポーツイベント」

～障害のある人も参加するスポーツイベントを実施する上でのポイントは？～

- ・卓球バレー、カローリング、ドッジビーを使った運動の実技を通して事業実施するときに配慮すべきポイント

講師：野村一路 日本体育大学名誉教授

障害のある人のスポーツ団体等に関するかかわり

- ・公益財団法人 日本パラスポーツ協会 評議委員
- ・NPO法人 日本知的障害者スキー協会会長
- ・一般社団法人 日本知的障害者スポーツ連盟会長 他

内容等：イベントや事業に、初めての参加や事前想定が出来ずに参加する障害のある人がいた際に、どのような注意や配慮が必要になるのか。障害の有無に関わらず楽しめる事業の実施における対応の注意点など実技を通して理解を深める。

### A-PIE プロセス説明

#### A アセスメント 情報収集

対象者を正しいプログラムに導くために行わなければならない。対象者の特性、長所、改善点などが明確になる。構成要素はそれぞれで異なるが、身体機能を測るものから、過去のスポーツ・レクリエーション活動の内容等様々。今後参加していききたい活動などを認知するまでのものもある。

《必要性とポイント》

- ・参加者の障害の内容とレベルを判断して、リスクの軽減と満足度の向上のため必須である。
- ・来場時初期の段階で特に必要。例 駐車場、受付（第一印象が大切）
- ・特に何をアセスメントするか
  - ①介助者や家族等の同行者の有無と、その関係性
  - ②障害特性による特徴的な行動や言動（例 言語支持の可否）
  - ③来場目的の把握
  - ④参加者同士の会話等も含めて観察する
- ・複数のアクティビティが用意されている場合に、誘う順番の検討と決定
- ・これらの情報のスタッフ間の共有

#### P プランニング 企画、立案

アセスメントで得られた対象者の特性を基に、対象者に合うプログラムを提供するにはどうすれば良いのかを考える。コミュニティ、施設、職員、対象者などの特徴をつかむことにより、どのようなスポーツ・レクリエーション活動が対象者にとって良いか、いくつか候補を挙げる。

《必要性とポイント》

- ・スポーツイベントや事業を企画・計画するうえで、その募集計画の中でどの程度の何らかの障害のある方が来られるか、検討する必要がある。全く検討していない場合、来場・参加されても十分に対応が出来ない。
- ・どのようなアクティビティ（活動・内容）が望ましいのかを検討する。
- ・同じアクティビティであっても、来場者・参加者にどこまでやってもらえば良いかの準備が出来る。
- ・準備としては進行内容、備品、器具、用具の準備が出来る。適切な物がなくても応用が利く。

#### I インプレメンテーション 実行

計画されたプログラムを実際に対象者に提供する。実行する上で最も重要な点は、計画と実行は首尾一貫した上で実行してみる。プログラムは「対象者の成果」を必ず念頭に置いて実行するが、結果を出すポイントは3つある。

- ①対象者の問題となる点、改善すべき点が明白になっていて、その問題等からゴールが導きされていること。

②選択されたプログラムは、対象者の成果のため、ゴール達成のために選択されていること。

③上記の2つを合わせて対象者の成果、ゴールにつながること。

《必要性とポイント》

- ・プランニングされたアクティビティ案の選定
- ・障害の有無にとらわれない、楽しさの共有（方法はそれぞれ）
- ・アクティビティ分析に基づく、最も楽しいと感じるところを最小限の説明や解説で実施する。
- ・オリジナルのルールや用具器具にとらわれない。
- ・不要な支援、介助は自尊心を損なうため、必要最小限のかつ適切なサポートをする。（何が必要かを聞く）
- ・可能な限り、参加を想定していない介助者・家族にも参加してもらう。
- ・応援や賛辞の言葉は、限りなく多く発する。
- ・可能な範囲でハードルは上げていく。（成功体験を多く）

#### E エバリュエーション 評価

「評価」とは実行したプログラムによって対象者がどのように変化（行動変容）したのか、プログラムがどのように機能（効果を発揮）したかを評価するもの。評価から得られた情報はプログラムの質の向上に役立たせる。

《必要性とポイント》

- ・自己評価だけでは、参加者の評価（外部評価）が分からず、満足度評価や継続参加に繋がらない。
- ・改善点を見つけるということから見れば、第三者評価も必要。さらには、ボランティア等の外部スタッフから見た評価も必要。
- ・当日の終了直後に評価してもらえるように回答方法を検討しQRコードの読み取りで回答できるなど工夫が必要。
- ・経験則や感覚的な評価ではなく、量及び質的な評価を得ておくことが事業評価につながり、市民に説明責任が出来やすい。
- ・効果測定という側面もあるため、普及・振興という観点では、継続的な評価基準策定も必要。
- ・評価基準は、プランニングの段階で策定しておく。

#### 今後の課題

- ・自治体内のスポーツ振興部署と他部署との連携（
- ・他組織・団体の把握と連携
- ・スポーツ推進委員に必ず障害者を委嘱できるか
- ・多様性の検討（LGBTQIT+、外国籍、等）

今回の卓球バレー・カローリング・ドッチビーを使った運動の実技

⇒用具も手作り出来る物や会議机などあるものを使い、工夫次第で参加者の人数や身体の不自由さもカバーして一緒に楽しめる方法を学んだ。

報告者：遠藤 邦子

## 24 令和5年度 東京都地域スポーツ支援研修会

主催：一般社団法人 東京都スポーツ推進委員協議会 東京都

開催日：令和6年2月10日（土）

場所：立川市女性総合センター・アイム

内容 「ろう者とのコミュニケーションとデフスポーツの紹介」

～デフアスリートと共に、そして彼らの想いを聴こう～

講師 学校法人亜細亜大学 障害学生支援室支援コーディネーター

経営学部 特任准教授 橋本一郎 氏

(アスリート) 山田真樹・陸上競技/短距離

佐藤 奏・陸上競技/棒高跳

岡田海緒・陸上競技/中距離

今回の研修会では、実際に手話を体験しながら、またろう者アスリートの様々なエピソードを手話通訳者を介して傾聴した。そしてスポーツの現場におけるデフアスリートに不可欠な設備等の話に至った。

【前半】……実際の手話に触れる

	(- ˘)	(>- <)	
顎に指Y→閉じる	好き ⇔ 嫌い	顎に指閉→Y	
胸をなでおろす	わかる ⇔ わからない	肩を外にはらう	
肩左右にさわる	出来る ⇔ 出来ない	頬つねる	
頭上パーグー	覚える ⇔ 忘れる	頭上グーパー	

※手話を行う時には、表情がとても大事。

ろう者とのコミュニケーション方法…手話、ジェスチャー、口読、アイコンタクト、筆談、アプリ等  
⇒表情豊かに、口読の場合にはゆっくりと、諦めずに伝えることが大切である。

研修会では実際にペアを組みジェスチャーで伝えあい、言葉無しで表現する難しさを体感。他にも名前や食べ物、ありがとうなどの手話をいくつか行った。

【後半】……デフリンピックとは。ろう者競技会における弊害。

◎デフリンピックとは

デフアスリートを対象とした国際総合スポーツ競技大会。(デフ→耳がきこえない) 但しきこえないだけでは参加できず一定基準を満たしている協会登録者に限られる。競技ルールはオリンピックとほぼ同じで、補聴器は競技場に入った時点から禁止される。運営側は国際手話のほか、スタートランプや旗などの視覚による情報保障を行う。※手話は国により異なるため国際大会では国際手話者、そして競技の専門知識を持つ通訳者が必要である。

デフリンピックの認知度は日本においてはわずか16%。その認知度の低さからもわかるように各施設に聴覚障害者のための機材・備品等が用意されていることがほとんどないのが現状である。

(例) 陸上 … スタートランプ (クラウチング、スタンディング各種)

水泳 … スタートランプ

サッカー … 笛ではなく旗 (主審・副審・ラインズマン)

バスケットボール … 笛が鳴ると同時に光るゴール 等

※デフのみにある競技→オリエンテーリング、ボーリング

ろう者は国体等にも参加できるが設備が整っていないと公平な状態での参加が不可能になってしまう。また設備だけではなく手話通訳が帯同することも重要である。(実際に国体においてスタートランプはあったが、練習期間等に手話通訳が帯同していなかった事を今後の改善点としてあげていた。)

◎補足…講師アスリートの話

- ① 何故今の競技を始めたかを聞いたところ、ろう学校には陸上部しかなかったとのこと。補聴器を外して行うことで危険を伝えられないなどの理由で、学校において競技の幅が狭められ選択の余地がなかった。聴こえないから出来ないとの認識をなくしてほしい。

② 自身がトランスジェンダーで LGBTQ ろう者というダブルマイノリティであることを、ロールモデルになるためにあえて発信した。大会の運営側が個人に選択肢をもたせ環境整備を行ってくれるように意識向上をめざしたい。

③ 日常でのインフラサービス不足。

例) ・クレカを落とした際、本人確認声での確認を求められる。

- ・ろう者であることがリスクで家を借りられない。
- ・エレベーター緊急停止の際に SOS 手段が音声しかない。
  - ➡国立競技場・成田空港は透明のエレベーター、ビデオ通話有り
- ・コンビニレジでレジ袋など確認されている事がわからない。
  - ➡ローソンは常時レジにイラスト表記が有り、指差しで意思表示可能。

◎現在の取り組み

- ・CODA の子供たち…聴こえる子、聴こえない子が一緒に活動できる場。
  - 聴こえない大学生が重要な役割を果たしている。
- ・手話オンライン…デフリンピック選手を支える活動にも繋がる。
- ・自分たちが経験出来なかったスポーツを後輩には経験してほしい。交流する機会を増やしていく。

約2時間の講演を経て、健常者が思ってもいなかった日常におけるインフラの未整備と個人の偏見や思い込みでの生きにくさ。さらに競技においては同じアスリートとして参加しているはずの大会での不平等さ。通常の大会への出場資格がある以上、同じ条件で競技を行えるようにスポーツを推進していく立場の人間や教育現場において、彼らに何が必要かをきちんと把握したうえで整備を進めて行くことは急務であると感じた。

報告者：荒木 薫

\*\*\*\*\*





# 立川市スポーツ推進委員協議会実践活動報告書

(令和4年4月1日～令和6年3月31日)

発行 令和7年1月  
発行者 立川市スポーツ推進委員協議会  
立川市  
〒190-0015 立川市泉町786-11  
電話 042(529)8515  
E-Mail [sports@city.tachikawa.lg.jp](mailto:sports@city.tachikawa.lg.jp)