

# 〔東京都スポーツ推進委員協議会等研修会〕

## 1 平成28年度東京都スポーツ推進委員協議会女性委員会企画研修会

主催：東京都スポーツ推進委員協議会

日時：平成28年12月3日（土）15時～17時

場所：新宿区四谷中学校コミュニティルーム

内容：・リオパラリンピック報告

・子どものスポーツ環境醸成のために必要なこと

・「こころの東京革命」としてのメッセージ

講師：鈴木 徹 氏（走り高跳びパラリンピアン）

《リオパラリンピック報告》

過去4大会（シドニー、アテネ、北京、ロンドン）連続入賞。リオでは4位。

過去の大会、シドニーの時は観客がまばらで、当時はパラリンピックを認知してもらえていなかった。しかし北京大会ではチケット完売で地元の中国人はアジア人のくくりで応援をしてくれていた。

リオは障害者に優しい町で、興味をもって声を掛けてくるので、コミュニケーションがとりやすく、日本ではあり得ないと感じた。

《子どもの環境醸成のために必要なこと》

鈴木氏は子どもの頃に吃音症であり、自覚してからは人と話すことをひかえるようになる。そんな自信をなくした中で、動きを通して表現を出来るスポーツにのめり込むようになり、現実逃避していた日々から解放される。

その後高校3年生で交通事故におこし、右膝下の切断という傷害を負うことになるが、自ら立ち直っていく上においても、子どもの頃からのスポーツ体験が自分を救ってくれることになる。

今の子どもたちの懸念として、昔と比べて体を動かす環境が少ないこと、特化してスポーツをやり、専門的になりすぎている。もっと遊びを通して色々な動作をし、様々な部位を使うべきである。

そして困難な局面にぶつかり、それらを乗り越えた経験からも子どもにくやしさを与えることは大切であり、周りにいる人間も本気で対決していくこと。また、4月生まれ、3月生まれを言い訳にせず現時点でやれることをやるという取り組みをしていくということは大切である。

《「こころの東京革命」としてのメッセージ》

高校3年生の時、ハンドボールで大学進学も決まっていた中で自らの居眠り運転で起こしてしまった交通事故。自責の念に駆られる中で、決断を迫られたが、答えが出ないままに片足を切断。気持ちと体は一体化しておらず、足を切ったものの、病室にいる時には障害者とは思っていなかった。車いすで歩けるようになり、皆に見られ耐えられない日々が続くことで障害者だということを意識していく。

そんな中でどうやって障害を乗り越えてきたか。スポーツが好きだったこと、元の自分に戻りたかった気持ち。事故を起こし、普通ということのありがたさ・親のすごさを感じ、瞬間瞬間を大切に一生懸命やっていると、人が助けてくれた。人と人とのつながりと出会いの必然性があり、パラリンピアンになっていった。

今の日本における障害者に対する意識は、障害に対する知識がない（知らない）、関わる機会が少ないから接し方がわからないのが現状である。海外では100%席を立つなど、教育や意識の高さを感じる。日本でも固定観念のない子どもたちへの教育が必要であると同時に、健常・障害・男・女・国籍などがお互いに興味を持ち、交流をはかり知っていくことが望まれる。

※追記 障害者として活動していく中で、環境が障害者スポーツの弊害になっている。車イスでは競技場が使用出来なかったり、目が見えない場合は危ないので、使用させてもらえないなど、様々な例があり、障害者スポーツの推進という観点からも、今ある施設を使えるようにしてほしい。（沖縄では全て使用可能である）

(感想)

障害をかかえるという経験からの視点を知ることができて、今後の活動に参考になる講演内容でした。講義内容も含めて、生活義足や競技用義足にも触れることで、身体、精神の強さを肌で感じることができました。

報告者：荒木 薫

## 2 平成28年度課題別研修会

主催：東京都スポーツ推進委員協議会、東京都

日時：平成28年12月17日（土） 14時～16時

場所：調布市文化会館たづくり 12階大会議室

立川市参加者：4名

テーマ：「東京オリンピック・パラリンピック教育」とスポーツ推進委員の関わりについて

講師：折本昭一氏（東京都教育庁指導部オリンピック・パラリンピック教育主任指導主事）

内容等：

オリンピック・パラリンピック教育とは、開催都市において主に青少年を対象にオリンピック・パラリンピックの意義や価値を普及するために行うものである。

直近の大会	2008年北京	「同心結 Heartoheart」
	2012年ロンドン	「Get set」
	2016年リオ	「Transforma」
	2020年東京	「ようい、ドン！（愛称）」

意義

東京2020大会を、子供たちの人生にとってまたとない重要な機会と捉え、

1. 東京都の児童・生徒の良いところを更に伸ばし、弱みを克服するための取組を確実に推進する
2. 子供たち一人一人の心と体に、人生の糧となるようなかけがえのないレガシーを残す

育成すべき人間像

- ・自己を肯定し、自らの目標を持って、自らのベストを目指す意欲と態度を備えた人間
- ・スポーツに親しみ、知・徳・体の調和の取れた人間
- ・日本人としての自覚と誇りを持ち、自ら学び行動できる国際感覚を備えた人間
- ・多様性を尊重し、共同社会の実現や国際社会の平和と発展に貢献できる人間

基本的枠組み（4×4の取組）

- 4つのテーマ： オリンピック・パラリンピックの精神  
スポーツ（オリンピック・パラリンピック競技、障がい者スポーツ）  
文化（日本文化、国際理解・交流）  
環境

- 4つのアクション： 学ぶ（知る） ・ 見る ・ する（体験・交流） ・ 支える

進め方

1. 重点的に育成すべき5つの資質

- ・ボランティアマインド
- ・障がい者理解
- ・スポーツ志向
- ・日本人としての自覚と誇り
- ・豊かな国際感覚

2. 5つの資質を推進する4つのプロジェクト

- ・東京ユースボランティア  
各学校が取り組んできた社会奉仕の精神や思いやりの心を養う取組を充実、拡大  
ボランティアマインドを育み、自尊感情を高めていくとともに、障がい者理解を促進
- ・スマイルプロジェクト  
各学校で行ってきた思いやりの心を育てる取組や互いを認め合う心を育む教育を充実・拡大  
子供たちの障がい者への理解を促進し、ボランティアマインドやスポーツ志向の醸成に寄与
- ・夢・未来プロジェクト  
オリンピックやパラリンピアン等との直接交流により、児童・生徒がオリンピック・パラリンピックの  
素晴らしさを実感
- ・世界ともだちプロジェクト  
これまで各学校で行ってきた国際理解教育や国際交流活動を充実・拡大  
調べ学習等で多様な国々を幅広く学習し、可能な限り実際の交流へと深化させていく活動を実施  
こうした活動を通し、豊かな国際感覚を醸成するとともに、日本人としての自覚と誇りを涵養

報告者：中野 幸喜

### 3 平成 28 年度東京都地域スポーツ支援研修会（市町村部）

主 催：東京都スポーツ推進委員協議会、東京都

日 時：平成 29 年 2 月 11 日（土）13 時 40 分～16 時 40 分

場 所：立川市女性総合センターアイムホール

立川市参加者：スポーツ推進委員 15 名・行政 4 名

第一部テーマ

「ロンドン・リオのオリ・パラ大会に学ぶ」

～スポーツの実施率 70%に向けた取り組みについて考える～

講 師：原田 宗彦 氏

早稲田大学スポーツ科学学院教授

第二部

トークセッション「2020 年大会以降の地域スポーツを考える」

語り手：町田市 山城譲治氏、青梅市 吉澤政弘氏、昭島市 石川英次氏、

国分寺市 島貫金雄氏、小平市 尾崎信幸氏

コーディネーター：東京都スポーツ推進委員協議会 研修委員会 橋本純氏・川口眞也氏

内容等：

第一部

スポーツ実施率 70%に向けたスポーツに親しむまちづくり

スポーツ参加率は 2007 年の第 1 回東京マラソンによって引き起こされたランニングブームによって急激に伸びた。しかし全国調査においても 2012 年から 2015 年にかけて週 1 回以上運動する割合が 47.5%から 40.4%に落ち込む。

東京都ではスポーツ・運動を行った場所で多いのが道路・遊歩道との回答が 70.8%とある。スポーツや身体活動を誘発する環境、思わず歩きたくなる、走りたくなる住環境や自転車専用道路、無電柱化、公園の健康遊具などの整備が今後重要である。

また、新しいスポーツの定義の拡大が必要である。ルールがない、勝ち負けがない楽しい身体活動を含め、スポーツに限定しないスポーティーな活動、犬の散歩・ガーデニング・ジョグウォークなど、今後は日常生活の中でアクティブライフスタイルを推奨する方向性にシフトしている。

スポーツに何ができるのか？

インナー政策：新しいスポーツ振興の仕組みづくり

スポーツによる地域活性化の取り組みとして掛川市体育協会では、自主財源で 11 名の職員を雇用し、自主事業として合宿型スポーツツアー等で 125 百万円の収入を得、受託事業を合わせ 535 百万の年間取扱額となっている。税金の投入が必要なくマーケティングが優れている。

大阪では、4 月から地域のプロスポーツクラブ「セレッソ大阪」が指定管理者となり、長居公園を中心に町全体を元気づける新名所にと事業を始めた。これからは総合型地域スポーツクラブが事業力をつける時がきている。

アウトター政策：スポーツツーリズム

・隠れた資源であるスポーツを旅行商品化し、見る、する、支えるスポーツという新しい旅の目的と需要を創出する。

・アトラクションとしてのスポーツイベントの重要性

ダイナミックかつ一時的・継続的なスポーツイベントは、都市改造や地域の活性化経済効果につながる。

スポーツイベントの増加により今後は、運営、政策、企画ができる専門家の能力評価の基準策定と検定の整備が必要である。

第二部

発表された各市のスポーツ実施率はさほど変わりなく、どこも 60～70%へ向けて努力している。各市の取り組んでいる種目や課題等。

町田市：市民体力測定、障害者スポーツ、子どもマラソン、親子スポーツチャレンジ（年 5～6 回）、シニア健康増進イベント、

ニュースポーツの紹介と子どもの体力を上げる活動。

青梅市：ビーチボールバレー、ゴールボール、キンボール

ウォーキング人気が高いのでフェスタの増を検討中。

昭島市：土曜親子スポーツデー、インドアペタンク、体力測定、ニュースポーツ、チャレンジデーに参加し参

加率を競う。

参加率の低い事業をどうするかが課題

国分寺市：ボッチャ、シッティングバレー

開放日に利用者が少ないので広報と連携をして改善したい。

小平市：親子でヨーイドン、親子で運動会、ユニカール、ニュースポーツ

ネオテニス、ボッチャ

障害者スポーツは社会福祉協議会と連携して活動。

報告者：遠藤 邦子

## 4 平成 29 年度東京都スポーツ推進委員協議会 女性企画研修会

主 催：東京都スポーツ推進委員協議会

日 時：平成 29 年 7 月 22 日（土）14 時～16 時

場 所：新宿区立四谷中学校コミュニティールーム

立川市参加者：4 名

テーマ：『アスリートと貧血』

講 師：寺田匡宏氏

全薬工業株式会社 OTC 開発部 商品開発課主任

薬剤師、スポーツファマシト（ドーピング専門家）

内容等

### ○貧血を知ろう

貧血とは液中の酸素を運搬するヘモグロビンが減少することで、酸欠状態になり様々症状が現れることをいう。ヘモグロビンの合成に不可欠な鉄は吸収率が低く、体内における貯蔵鉄が不足して欠乏性貧血になってしまう。

〈主な症状〉めまい、立ちくらみ、頭痛、息切れ、手足のしびれなど

### ○アスリートの貧血

アスリートは運動により鉄の必要量が多くなるため、摂取不足・喪失量の増加・必要量の増加に伴い鉄欠乏性貧血になりやすい。そのことにより有酸素運動能力が低下したり、疲れやすくなり競技パフォーマンスに影響が出たりする。貧血になっても気づきにくいことも多く、以前のような調子が出ない・記録横ばいが続く時は貧血を疑ってみる必要がある。

### ○貧血の診断

診断は血液検査によるヘモグロビン濃度、赤球数などを参考にする。

### ○貧血の治療

鉄欠乏性貧血の治療主体は鉄材（増血剤）の服用で、食生活改善で再発を予防する。

**鉄の補給 → 血清鉄量の回復 → ヘモグロビン濃度の上昇 → 貯蔵鉄量の回復 → 貧血の改善**

貧血改善は上記の過程を経て行われるので、即効性求める鉄剤注射繰り返すと鉄過剰になり肝臓傷害などを引き起こすがある。

### ○貧血予防の食事

鉄欠乏性貧血の一番予防は十分なエネルギー量とバランス良い食事を摂ることである。さらに積極的に鉄分の多い食品（肉レバー、赤身牛肉、赤身魚、青魚、貝）、赤血球を作る良質なタンパク質（肉、魚、卵、乳製品）、鉄の吸収を高めるビタミン C（柑橘類、芋類）、血液を作るビタミン B12・B6・葉酸（海苔、レバー、枝豆、モロヘイヤ、芽キャベツ）を摂取し、塩分・脂質の取り過ぎに注意する。

感 想

今回の講義より、鉄欠乏性貧血がわかった状態だと肝臓や脾臓に蓄えられている貯蔵鉄はゼロに近い状態にあり、ヘモグロビン → 筋肉 → 貯蔵の順に使われる仕組みからもわかるように、貯蔵鉄を戻すには3ヶ月ほどを要することとなる。自覚なく貧血状態にあるアスリートは多く、激しい運動による消化器系からの出血や大量の汗、女性の場合は月経によるものが要因としてあげられる。栄養不足や過度な運動により、生理が止まったり骨を作るエストロゲンの分泌に支障が起り、骨がもろくなり疲労骨折の危険性が出てくる。このような危険性があるとい認識を常に備えておくべきであると実感した。

報告者：荒木 薫

## 5 平成 29 年度実務研修会

主 催：東京都スポーツ推進委員協議会

日 時：平成 29 年 10 月 14 日（土） 13 時 30 分～16 時

場 所：府中市生涯学習センター

テーマ：『ペップトーク』

講 師：日本ペップトーク普及協会 寺本 強 氏

参加者：83 名

内 容

### 1. 趣 旨

スポーツ推進委員には地域の行政やスポーツ関係団体と住民をつなぎ、地域スポーツ推進の中核的な役割を担っていくことが期待されています。

日頃の活動を円滑に進め、地域の期待に応えていくためには、家族や仲間、事業参加者等に対する言葉のかけ方はとても重要です。

そこで、今回の実務研修会は、ポジティブな言葉の使い方や人を励ます技術「ペップトーク」について学び、スポーツ推進委員として必要なコミュニケーションスキルの向上を図る機会とします。

### 2. 研修内容

#### ①ペップトークとは

スポーツ選手を励ますために、指導者が試合前や大事な練習の前に行う短い激励のメッセージのことを言います。

「短くて」「わかりやすく」「肯定的な」「魂を揺さぶる」言葉がけです。

#### ②ポジティブな言葉がけ

相手とイメージの共有をする言葉選びをし、可能な限り肯定的な表現をすることが大事です。

\* 事実の受け入れ⇒とらえ方変換⇒してほしい変換⇒背中へのひと押し

・とらえ方変換：事実のとらえ方を変え、別の表現に言い換える

・してほしい変換：してほしいことをそのまま伝える

#### ③ドリームサポーターとは

誰かの夢の実現や目標達成を本気で応援するサポーターのことです。

親は子どもにとって身近なドリームサポーターです。生徒にとっての先生、社員にとっての先輩や上司、選手にとっての監督やコーチなど、スタッフに限らず応援団や関係者、家族もドリームサポーターです。

#### ④三種類の承認を意識して相手に声がけ

##### 1. Being (存在承認)

「生まれてきてくれてありがとう」「いてくれてありがとう」など存在を受け入れる。

##### 2. Doing (行動承認)

「頑張っているね」など現在進行形でやっていることなどを認める。

##### 3. Having (結果承認)

「頑張ったね」など結果について認めること。

勝っても負けても、成功しても失敗してもそれは結果です。

どんな結果も受け入れて次に向かう声かけをしましょう。

#### ⑤セルフペップトーク

自分に対して語り掛ける肯定的な宣言の言葉です。

自分に対して意識的に良い言葉を選んで言い続けることで、意識や心の在り方を変えることができます。

自分の望む方向＝夢に向かって進んでいく方法として、セルフペップトークが有効です。

感 想

私も円陣を組むのは大好きで、地域活動の時なども必ず参加者で円陣を組むのですがみんな良い笑顔で円滑に活動が進みます。後半のドリームサポーターの話もとても参考になりました。スポーツのみならず、社会全般が明るく良い未来に向かって進んでいく方法として今後啓蒙していきたいです。

報告者：金子 稔之

## 6 平成 29 年度課題別研修会

主 催：東京都スポーツ推進委員協議会、東京都  
日 時：平成 29 年 11 月 11 日（土）  
場 所：府中生涯学習センター  
参加者：60 名程度

今回の研修は、土曜日の午後半日研修であった。府中から少し距離のある、大きな施設の「府中市生涯学習センター」での開催で、その中の広い体育館での実施となった。

参加者は、江東区さんを含め都内 9 区および 9 市からのスポーツ推進委員さんが参加された。手違いで、立川市の事前登録ができていなかったことは、少し残念だった。

日常ながら運動推進協会の長野茂氏を講師としてお招きし、東京都スポーツ推進委員協議会が主催として実施された研修会であった。対象は、30 代から 40 代の「働き盛り世代」や「子育て世代」の最もスポーツ実施率の低い層であり、その運動不足の課題を解決する方法を学ぶものとなった。

ながら運動とは、「きつい運動はしない」「時間をかけない」「ストレスをかけない」の 3 つの法則から成り立つ。それを日常どのようにして生活の中で取り入れ、運動不足解消を行い、健康的な生活を送る方法を研修した。

講義の対応は、上記の時間が取れない世代としていたが、現代社会ではだれもが時間に追われていることを考えれば、対象は大きく広がると感じた。内容は、まずその状況を頭で理解し、その具体的な方法を実技と共に取り入れる形で進められた。まずは、その状況の把握を 7 つのポイントとして説明いただいた。

1. 気づきの基本は、姿勢を正す。
2. 和式の生活を思い出す。
3. どこでも腹筋
4. 立つの、座るの、空気椅子
5. ひざ上げ歩き
6. 大また・速足
7. 階段の上り下り・坂道ウォーク

私がこの中で印象に残ったものは、2 つ。まず、2 番の和式の・・・についての内容であり、運動量の大きさから共感を持てた。昔は、トイレに行くにもしゃがみ込んでいた、現在は、生活が洋式化し様式も変わってきている、しゃがむ動作一つを「スクワット」と考えたところがユニークであった。例えば、洗濯物をカゴから出して干す場合、腰をかかめる動作ではなく片足を曲げながらひざまずく様にして、洗濯物を取り上げる動きである。腰にも負担なくでき、姿勢も保たれ、大きな足の筋肉を使う。これは片足ではあるが、スクワットになっていることを意識して生活に取り込む。面倒なようであるが、毎日の繰り返して大きな効果が出そうである。もう一つは、4 番の立つの・・・である。椅子から立ち上がる時“よっこいしょ”と、頭を前屈みにしたり、テーブルに手をつけて立ち上がるのではなく、姿勢をよくして頭を上を持ち上げるつもりで真上に立ち上がるというものである。足を踏ん張って立ち上がるのである。今これを読んでいる皆さんも、やってみてください、大きな運動が体感できるはずである。

このように、日常で「ながら」にできる様々な動きを運動として捉え、生活に取り入れる。できそうでできない、わかっているようでなかなか気づかない。それを講義という中で実技共に体験・体感していき、理解する。理解できたので、人にも伝えることが出来る。とても良い研修会であったことを報告し、この研修の講師である、長野氏に感謝する共に、研修会を開催するにあたった関係者の方々に、改めてお礼いたします。

報告者：大畑 勝俊

## 7 平成29年度東京都障害者スポーツセミナー

主催：東京都、東京都障害者スポーツ協会

日時：平成29年12月9日（土）13時30分～16時40分

場所：武蔵野総合体育館

第一部：3階大会議室、第二部：2階サブアリーナ

内容：第一部 講義「ボッチャを通じて広がる世界」

講師 東京都ボッチャ協会副会長 佐藤 勝枝 氏

ノーブルウィングス 佐藤 駿 氏

東京都障害者スポーツ協会スポーツ振興部 地域スポーツ振興課課長 藤田 勝敏 氏

第二部 実技 「障害のある人が楽しめるスポーツの発見」

人数：約50人（各市区町村）

第一部の講義では、藤田課長と講師の佐藤さん親子の対話形式で行われ、駿さんが車いすということもあり、参加者全員が同じ目線で講義ができるようにと、全員が椅子に座っての対話でした。

講義内容では、まず駿さんのチームの話をして、どのような経緯でボッチャをやられたかや、ボッチャのクラス分けがあり、障害の重度によりBC1～4に分けられるそうです。

ボッチャも床が絨毯のところもあるそうで、試合の時はボールの転がり具合などを見るそうです。ボールも既定の範囲内であれば、布製のボールでもいいそうです。

そして、主に駿さんの生活のことを話されて、駿さんは脳性麻痺でもアテトーゼ型で緊張などで他の部分に余計な力がはしてしまうことがあるそうです。ボッチャの時でも投げる時に他の部分に力が入ってしまうので、車椅子に手足を固定するように工夫されていました。

生活面でも自分でできないことが多く、親に身の周りの身支度をしてもらっていましたが、学年が上がるにつれて、友達に手伝ってもらっているそうです。

第二部ではグループワークでした。

参加者を10組のグループに分かれて、いくつかのスポーツがある中で、視覚、聴覚、肢体不自由、知的などの障害者に対して、どのような支援や方法でスポーツを行うのかを考えて発表しました。

スポーツの種類は卓球、バスケ、バトミントン、テニス、サッカーがあり、自分のグループは卓球でした。考えたのは知的でも、肢体不自由、聴覚障害者でもできるようにと、四面卓球というものです。

卓球台を二つ付けて、各チーム4人で4チームで行う。ラケットはペットボトルでも腕にくっつけてやれるものでもいいこと。ボールは音が鳴るもの。三回で返す。などが出ました。

他のグループでも、障害者に合わせたやり方を考えていました。

今回のセミナーで駿さんの障害者としての生活で一番大切だと思ったのは、仲間がいたことだと感じました。ボッチャを始めたことも、チームの選手としてやってこれたのも周りの人たちが支えてくれたこと、そういう環境があったことが、よかったですと思いました。

グループワークでもいろんな考えが聞けて、とても参考になりました。自分もより深く学んで、障害者スポーツをよりみんなで楽しめるような工夫を考えていけたらと思います。

報告者：大野 仁士

## 8 平成 29 年度 東京都地域スポーツ支援研修会（市町村部）

主 催：東京都スポーツ推進委員協議会、東京都

日 時：平成 30 年 2 月 10 日（土）13 時 40 分～16 時 40 分

場 所：武蔵野スイングホール

内 容

東京都地域スポーツ支援研修会が武蔵野スイングホールで行われ、講師に国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 身体活動研究部長の宮地元彦氏をお迎えし「健康長寿の現状と課題に対するスポーツ推進委員への期待」をテーマに開催されました。

健康寿命を延ばそうということで講演された中で、平均寿命、健康寿命（介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間）とも年々少しずつ伸びているが、健康寿命との差（男女で違うが約 10 歳前後）を縮めることができない。つまり元気に過ごせていない期間がそれだけあるということ。

これを阻害する要因として、メタボリックシンドローム（糖尿病、脳卒中、がんなど内臓の問題）、ロコモティブシンドローム（転倒骨折、腰痛、膝痛など足腰の問題）、ニューロ（うつ、認知症などの心の問題）が挙げられ、3 つがバランス良く健康でないと、健康寿命を維持することができない。

運動をすることが重要である。

人が体を動かすことつまり身体活動は、体力作りやスポーツだけでなく、日常生活の労働や家事、例えば通勤で歩くことなどで、身体活動をすることも健康に良いということ。

例えば、歩数をとりあげると過去 10 年間で約 1000 歩（だいたい 10 分）も減っている。つまりその分カロリーを消費しなくなってきた。運動不足になっている。

今より 1 日 10 分の身体活動を増やすことで健康寿命を延ばそうという内容でした。

10 分なら取りかかりやすいので、普段あまり出かけないような高齢の方に、参加したくなるような（歩いて外に出かけたくなるような）企画を提案していけたらと、とても参考になりました。

その後、5 市による地域でのスポーツ推進委員の活動等のトークセッションがありました。

報告者：松原 幸子





# 立川市スポーツ推進委員協議会実践活動報告書

(平成 28 年 4 月 1 日～平成 30 年 3 月 31 日)

発 行 平成 30 年 6 月  
発行者 立川市スポーツ推進委員協議会  
立 川 市