

# 立川市スポーツ推進委員協議会 実践活動報告書

平成30年4月1日～令和2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. 第1回ニューススポーツ体験会	8
2. 平成30年度障害者スポーツ研修会	9
3. 第2回ニューススポーツ体験会	9
4. 第3回ニューススポーツ体験会	10
5. 平成31年度障害者スポーツ研修会『チャレンジスポーツ！たちかわ』	11
6. 第4回ニューススポーツ体験会	12
〔 第1委員会 〕	
7. 平成30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
8. 平成30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	14
9. 平成30年度立川市・昭島市スポーツ推進委員実技交流会	15
10. 平成31年度立川市・昭島市スポーツ推進委員	15
11. 平成31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	16
12. 平成31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	17

[ 第2委員会 ]

13. 第9回体力年齢測定会	18
14. 第39回立川市民なわとびチャンピオン大会	20
15. 第10回体力年齢測定会	21
16. 第40回立川市民なわとびチャンピオン大会	22

[ 第3委員会 ]

17. 第127回市民あるけあるけ運動	23
18. 第128回市民あるけあるけ運動	26

[ 外部研修会等参加事業 ]

19. 平成30年度関東スポーツ推進委員研究大会（第54回）東京大会 シンポジウム	29
20. 平成30年度関東スポーツ推進委員研究大会（第54回）東京大会 第一分科会	30
21. 平成30年度関東スポーツ推進委員研究大会（第54回）東京大会 第三分科会	31
22. 平成30年度実務研修会	32
23. 平成30年度 東京都地域スポーツ支援研修会（市町村部）	34
24. 平成31年度ニュースポーツ研修会	35
25. 平成31年度実務研修会	36
26. 令和元年度女性委員会企画研修会	38
27. 令和元年度東京都地域スポーツ支援研修会	39

# まえがき

立川市スポーツ推進委員協議会

会長 河内 正昭

この度平成30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了出来ました事をこの実践報告書でご報告いたします。

私事で有りますが、1期の後半の1年、イレギュラーな形で会長を引き受ける事になり、困惑している私を、ご支援ご協力頂いた、各種団体・行政の皆様、そしてスポーツ推進委員の仲間達の協力・応援が支えとなり、なんとか終える事が出来ました事を、心より感謝申し上げます。

今期の取り組みですが、この数年かけて取り組んでいます、ニュースポーツについてですが、ゴールドッジというスポーツを推進して行くよう取り組んでいるところです。

まだ数年かけて、体験会などを行い市民に親しまれるスポーツになるよう活動して行きます。

あるけあるけ運動については、常連の参加者もいて好評ですが、年々参加者の高齢化などの問題もあり、ただ歩くだけでなく、歩く中にも話題になる事やご褒美的な楽しみを取り入れた、あるけあるけ運動を企画・実践するように取り組んでいます。

次に、体力年齢測定会ですが、安全面を考慮して、年齢制限や参加前の血圧の測定などがあるのですが、講師のアドバイス等が好評で、少しずつですが参加者が増えています。

障がい者スポーツ研修会は、5年かけてボッチャを行っていましたが、もう少しお祭りの縁日をイメージしたような、障がい者も健常者と一緒に遊べるスポーツイベントにしたいと考え「チャレンジスポーツたちかわ」と称して市民の子どもから大人まで、障害の有る人も無い人も参加して頂けるイベントにしました。初めてにしては、まずまずの参加で飛び入り参加の親子もいたりして、大いに盛り上がりました。今後もより良くなるよう取り組んでいきます。

そして、なわとびチャンピオン大会は、毎回盛況で親子での参加者も増え、推進委員の人数がこんなに少なかったかと勘違いしてしまう程の行事になっています。特に今回は、泉体育館の改修と重なり、通常2月に行っているものが、年末に行わざるを得ない状況での多数の参加、本当に驚きました。継続は力なり、30年以上も続いている、なわとびチャンピオンは立川に無くてはならない行事になっているなど感じ、これからも現状に甘えずより良いなわとびチャンピオンにするよう取り組んで行きます。

この実践報告書は、スポーツ推進委員の2年間の活動記録をまとめたものとなりますが、是非ご一読いただきスポーツ推進委員の活動をご理解いただければ幸いです。

最後となりますが、2年間の活動に対しご支援いただいた各種団体・行政・スポーツ推進委員の皆様に心より感謝し重ねて御礼申し上げます。

# あ い さ つ

立川市産業文化スポーツ部

スポーツ振興課長 高木 健一

スポーツ推進委員協議会委員の皆様におかれましては、平素より本市のスポーツ行政の推進に、ご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

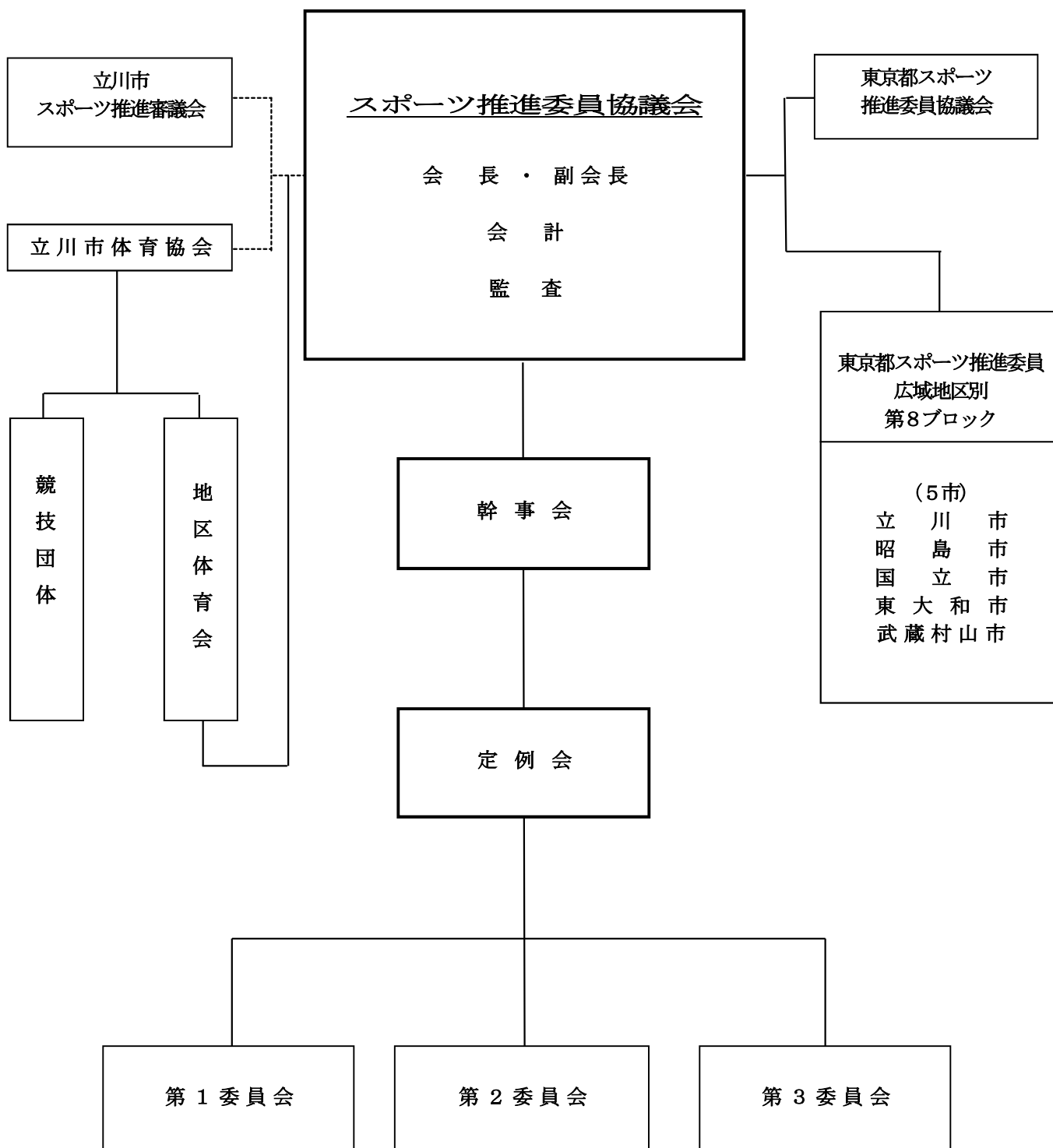
このたび、皆様の2年間のご活躍の記録である「実践活動報告書」が発行されることとなり、たいへんにうれしく思います。

改めて皆様の活動を振り返りますと、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など、当日の皆様の規律正しく、チームワークに溢れた姿が、明瞭に記憶に残っています。

また、現在、ソフトバレーボールに代わるニュースポーツとして、「ゴールドッチ」の全市的な普及を進めていますが、市民対象の体験会を複数回開催したほか、ルールや実技を習得すべく、自主的に何回も集まり、多くの市民の方々が気軽に取り組めるスポーツとするよう、真剣に議論を重ねられていた姿に感銘を受けました。私たちスポーツ振興課といたしましても、皆様と連携・協力しながら、各地区での普及に向け、全力で取り組んでまいります。

令和2年3月末を以てスポーツ推進委員の任期満了となりますが、引き続きスポーツの普及における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くとともに、「生涯スポーツの推進」に向け、ご協力賜りますよう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 平成30年4月1日～令和2年3月31日

会 長 河内 正昭（平成30年度副会長、平成31年度会長）  
副会長 松原 幸子（平成30年度会長、平成31年度副会長） 遠藤 邦子 藤原 宣幸  
会 計 井美 万里子  
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 大森 陽一 藤原 宣幸 井美 万里子 小林 克生（～平成30年度）  
辻村 恵三（平成31年度～） 遠藤 邦子 渡邊 佑輔

## <第2委員会>

委員長 中村 利文  
副委員長 金子 稔之  
委 員 川又 敏正 大野 仁士 時田 直樹 河内 正昭  
山田 香 荒木 薫

## <第3委員会>

委員長 大畑 勝俊  
副委員長 遠藤 章夫  
委 員 白川 重敏 遠藤 久 野田 美枝子 津国 護  
松原 幸子

## ○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  
東京都スポーツ推進委員協議会女性委員会委員 荒木 薫  
立川市スポーツ推進審議会委員 中村 利文（～令和元年6月）  
井美 万里子（令和元年7月～）

# 立川市スポーツ推進委員協議会委員名簿

<対象任期> 平成30年4月1日～令和2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	白川重敏	柴崎町体育会	H30～	第3委員会
4	大森陽一	柴崎町体育会	H28～	第1委員会
5	大畑勝俊	錦町体育会	H26～	第3委員会
6	川又敏正	錦町体育会	H26～	第2委員会
7	大野仁士	羽衣町体育会	H26～	第2委員会
8	藤原宣幸	曙町体育会	H18～	第1委員会
9	時田直樹	曙町体育会	H30～	第2委員会
10	河内正昭	高松町体育会	H20～	第2委員会
11	井美万里子	高松町体育会	H22～	第1委員会
12	遠藤久	砂川体育会	H30～	第3委員会
13	山田香	砂川体育会	H30～	第2委員会
14	小林克生	栄町体育会	H26～H31年3月	第1委員会
15	辻村恵三	栄町体育会	H18～H26 H31年4月～	第1委員会
16	野田美枝子	栄町体育会	H30～	第3委員会
17	津国護	若葉町体育会	H26～	第3委員会
18	荒木薫	若葉町体育会	H27～	第2委員会
19	遠藤邦子	幸町体育会	H18～	第1委員会
20	中村利文	幸町体育会	H26～	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3委員会
24	渡邊佑輔	西砂川地区体育会	H30～	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（平成31年度会長・平成30年度副会長）  
松原 幸子（平成31年度副会長・平成30年度会長）  
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）  
中村 利文（第2委員会委員長・スポーツ推進審議会委員）  
大畑 勝俊（第3委員会委員長）  
井美 万里子（会計・スポーツ推進審議会委員）  
金子 稔之（都スポ協理事） 荒木 薫（都スポ協女性委員）

## 1 第1回ニュースポーツ体験会

日時：平成30年6月17日（日） 9：00～12：00

場所：立川市泉市民体育館 第2体育室

種目：ソフトラクロス、ゴールドドッジ

内容：今年度から新しいスポーツに取り組む事になり、二種目を候補にあげ、各地区体育会の皆様に体験していただきました。

- ・バスケットボールのコートに近いサイズで、ソフトラクロス1チーム6人まで交代自由、1試合4分ハーフ、インターバル1分、計9分で体験試合をしましたが、パスが中々続かずゴールに行く前に前半終了等があり、中々難しかったです。
- ・ゴールドドッジは柔らかいフリスビーをパスしながらゴールする競技で、コートのはくろすとあまり変わらず、こちらは1チーム5人で交代自由、1試合同じく4分ハーフ、インターバル1分計9分で体験していただきました。

ラクロスより動きますので体力的にはゴールドドッジの方が疲れますが、パスとゴールはよく出ました。

二種目ともに体験したあと、アンケートに回答いただきましたが、ゴールドドッジの方が体力的にはきついかもかもしれませんが、バスケみたいな感じなので、推進しやすいかと思いました。また、ルールの見直しも必要だと思いました。

まだ、一回目ですので、今後どちらの種目をやるにせよ、皆様が楽しく”やりたい”と普及できるよう頑張りたいと思います。

体育会の皆様、お忙しい中のご参加ありがとうございました。

報告者：山田 香



## 2 平成30年障害者スポーツ研修会

日 時：平成30年11月25日（日）10：00～

場 所：立川市泉市民体育館 第1体育室

種 目：ボッチャ

参加者：参加者：障がいのある方 5名（うち車イス利用者2名）その他2名 計7名

スポーツ推進委員 15名 スポーツ振興課職員 5名

講 師：佐藤妙子氏（豊島区スポーツ推進委員 ボッチャ審判員）

内 容：会場にコートを2面設置し、1面を障害者の方との交流ゲーム用に、もう1面を推進委員の研修用に使用してゲームを実施。

今回ポイントとなったのが審判としてのゲームの進め方と、コートの作り方。これまで立川市内での体験会や学習会だったため、ある程度大目に見たり、詳しく把握していなかったりした点を講師の佐藤さんにご教示いただいた。おもな点は下記の通り。

### 【審判】

ファール後の投擲は無効なため、ゲームに影響を与えないようそのボールを止められる、競技者に近い位置で審判は進行すること。

ジャックボールから赤青いずれのボールが近いかを計測する際は、双方のボールに対し扇の要の位置に立って計測する。



持ち時間のカウントとストップのタイミング。

### 【コート設営】

今までは例えば1メートルを測り、ラインテープを引く際に、中心を基準に計測していたが、内径を取る場合や中心から計測する場合など、線一本ごとに細かい取り決めがあったことが分かった。

また、たとえば投擲のボックスであれば、車いすの人が動きやすいよう内径で取る、などその理由を理解することで、次から「どっちだっけ」などと困ることなく作れるようになるのではないかと思います。

報告者：中野 幸喜

## 3 第2回ニュースポーツ体験会

日 時：平成30年12月9日（日）9：00～12：00

場 所：立川市泉市民体育館 第2体育室

種 目：ゴールドドッジ

内 容：6月に開催した第1回目のニュースポーツ体験会ではラクロス、ゴールドドッジを体験していただき、アンケートの結果と委員の話し合いの末、今年度のニュースポーツをゴールドドッジに決定しました。これを受けて、第2回目のニュースポーツ体験会、ゴールドドッジの体験会を実施しました。10地区の体育会の皆様に参加いただき、2コートに分かれ対戦していただきました。

2回目ということもあり、1回目よりはスムーズに楽しく試合が進んだと思います。

まだ、やはりルールの改善等がみられると思いますので、今まで以上に楽しく地域に普及できるよう頑張りたいと思います。



【対戦結果】

第1コート				得点
第1試合	富士見町体育会B	VS	高松町体育会	4-0
第2試合	富士見町体育会A	VS	若葉町体育会	3-1
第3試合	錦町体育会	VS	富士見町体育会B	1-4
第4試合	高松町体育会	VS	富士見町体育会A	4-3
第5試合	若葉町体育会	VS	錦町体育会	3-3
第2コート				得点
第1試合	砂川体育会	VS	幸町体育会	8-0
第2試合	西砂川地区体育会	VS	栄町体育会	2-3
第3試合	柏町体育会	VS	砂川体育会	2-3
第4試合	幸町体育会	VS	西砂川地区体育会	2-2
第5試合	栄町体育会	VS	柏町体育会	2-4

報告者：山田 香

## 4 第3回ニュースポーツ体験会

日時：令和元年6月23日（日）10時～

場所：立川市泉市民体育館 第1体育室

種目：ゴールドッチ

内容：各地域に参加依頼し、8チーム約50名の参加をいただいた。

開会式後にルール説明、パス練習を行い、10時過ぎには試合開始となった。

試合は、1試合5分ハーフのインターバル1分とし2コート同時進行で行った。

対戦は、第1コート(幸町・曙町・柏町・羽衣町栄町の混合チーム)と第2コート(富士見町・高松町・砂川町・若葉町西砂川地区の混合チーム)で各コート4チームのリーグ戦を行い、最後に1位同士決勝戦を行った。

推進委員の役割として主審副審を分けずダブル主審で行い、コーナー対角にラインズ2人と得点係を置いた。

審判をメインに行い、プレーヤーとしてゲームにも参加した。

2コート同時進行で行ったので予定通りスムーズに運営できた。

ゲームに集中するとプレーに熱も入り、ディスクを取るのに空中プレーであったり、ワンアームを超えたりと接触プレーや危険なプレーが増えてくる。

それに対する審判のジャッジの精度をどこまで上げられるか難しいところである。

ゲームは、羽衣町栄町の混合チーム対富士見町の決勝戦となり、他の地域の方はルールの確認も含め観戦し、結果は引き分けに終わった。

参加者にゲームをして感じたこと、ルールについての確認など、アンケート用紙に記入して頂き、殆どの参加者から体験してみても楽しかったというご意見を頂いた。

理由として誰にでもできる手軽さ、仲間とプレーできる場所、ディスクが柔らかく当たっても痛くないなどが挙げられていた。

自由意見として、年代を分けてやった方が良い。高齢者には負荷が大きい。子供達にも声をかけたい。ペナルティエリアがわかりづらい等。

今後、ルールをしっかりと確立し、審判のシグナル、ジャッジの精度を上げるなど、次回またはその先の大会に向けての課題が見えてきた。

報告者：松原 幸子



## 5 平成31年度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：令和元年11月24日（日）10：30～12：30

会 場：立川市泉市民体育館 第1体育室

参加者：市内に在住の、障害のある方及びその家族、市内の障害者施設関係者、障害者スポーツに興味がある方  
身体障害者：1名、健常者：11名、知的障害者：8名

目 的：障害者スポーツの振興を図る

達成・成功することの楽しさ、達成感を感じられるようサポートする

内 容：第1委員会 窓抜き（ドッチビーディスクを1m～5mの距離から枠に通すゲーム）

バラエティー玉入れ（様々なボールを玉入れの籠やカートに入れるゲーム）

第2委員会 輪投げ、風船バレー（何人か輪になって風船を何回パスし

続けることができるかというゲーム）、カラフル玉入れ（目的の籠にミニテニスのラケットでミニテニスボールを入れるゲーム）



窓抜き



風船バレー



カラフル玉入れ

第3委員会 ミニボッチャ（1対1での対戦型ボッチャ）、紙ボッチャ（A3サイズの紙の上にボッチャの球をどのくらいのせられるかを競うゲーム）

昨年に続き今年も障害者スポーツ研修会が、泉市民体育館にて開催されました。

今回は誰にでも親しみやすく、お祭りの縁日のようなゲーム性のあるものを各委員会で作りました。障害者、健常者が共にスポーツを楽しみ、目標に向かってチャレンジできるものを7種目設定して行いました。

簡単なことから、少しずつ難易度を上げていき、はじめは近い場所から目標を狙い、成功すると少しずつ距離を離していきます。

目標の場所にボールやディスクが入ると、体全体を使って喜びを表現し、なかなかうまくいかず難しそうなお顔をしていますが、成功すると笑顔になる。

この笑顔、達成感を感じてもらえるよう、各委員会共に試行錯誤を繰り返してゲーム性のある種目を考えました。

1つの種目を行うごとに、シールを貼ってスタンプラリーのように行い、7つ全部揃え終わってからも、2周目、3周目とチャレンジしていました。

中でも、風船バレーは人気があり、障害者と健常者、推進委員も混ざり皆がとても楽しそうに競技を行っていました。

障害者の目線にたってサポートすること、達成した時の喜びは共感できるものだと感じた研修会になりました。



紙ボッチャ

報告者：大森 陽一

## 6 第4回ニュースポーツ体験会

日 時：令和2年2月16日(日) 9:00~12:00

会 場：立川市柴崎市民体育館 第1体育室

参加者：錦町2名、柴崎町7名、富士見町16名、曙町8名、高松町6名、砂川町2名、栄町5名、若葉町4名、幸町3名、柏町7名、西砂川地区6名

スポーツ推進委員20名、スポーツ振興課職員4名

種 目：ゴールドッチ

内 容：第4回ニュースポーツ体験会が2月16日(日)に柴崎市民体育館にて行われました。競技は、ゴールドッチで立川市のスポーツ推進委員が講師をつとめました。

ゴールドッチという競技は、近年立川市のスポーツ推進委員協議会の中でニュースポーツとして推進しているスポーツでドッチビー用の柔らかいフリスビーを使い1チーム5人2チームで対戦し相手チームのゴールにシュートして得点を競うスポーツで地域の体育会に協力を求め今まで3回ほど体験していただいています。

今回で4回目になるゴールドッチですが立川に合ったコートの大さや細かいルールもかなり固まって来ています。

体験会当日は、競技説明から始まり、デモンストレーション、パスとシュート練習を経て参加者(各町会)を8チームに分け2コートで4チームずつのリーグ戦を行い1位チームどうしの決勝戦まで行いました。

特に試合になると熱戦が続く応援の歓声で大変盛り上がりました。ゴールドッチの良いところですが、少しの練習ですぐに試合形式でプレー出来る事だと思います。そして、老若男女と一緒にプレー出来る事も魅力だと考えています。ただし今後参加者も増えて来た時には、年代を分けたり女子だけの試合も行う事も必要になると考えています。

そこで当初予定に無かった女子だけのチームを2チーム作りレデース戦もやってみました。

男女混合の試合と違い女性にとって危険なプレーも少なく安心してプレーできたと、まずまずの感想をいただいています。

ポスターを見ての当日参加の方も3名ほど来て頂き3名とも大変楽しんでもらえ、次回も是非参加したいと帰って行かれました。

今後は、近いうちに町会対抗戦なども行う事も企画しているのでゴールドッチが市民に親しみ愛されるスポーツになるようにと考えて活動して行きます。

報告者：河内 正昭



# 〔第1委員会〕

【委員長】 井伊 務

【副委員長】 中野 幸喜

【委員】 大森 陽一 藤原 宣幸 井美 万里子

小林 克生 辻村 恵三 遠藤 邦子

渡邊 佑輔

## 7 平成30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 立川市 東京都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

日時：平成30年7月7日（土） 13：00～16：00

場所：立川市女性総合センター・アイム

参加者：57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「地域のスポーツニーズとスポーツ推進委員の役割」

サブテーマ「地域でのスポーツの楽しみ方を考える～こどもから高齢者まで～」

講師・団体名：「東京女子体育大学 教授 秋山 エリカ 氏」

内容：＜座学＞

### ●タイムスケジュール

13:00 開会式

13:30 <第1部> 講演（全体講義）1Fホール

「やってみたら元気になる！やってみたら笑顔になる！そんなスポーツのすすめ」

～こどもから高齢者まで～

14:45（休憩/移動）

15:00 <第2部> グループ討議（6グループに分

かれて分科会）5F会議室

閉会式（講評含む）

16:30 情報交換会（別会場）

### ●講義（講演）概要

（1）技術と能力を伸ばす

262の法則／自己分析能力／プロセスの面白さ

（2）能力を最大限に伸ばす・自らの体を知る

①筋伸展反射（筋肉の特性を生かす柔軟性アップ方法）

②押してくるくる（無理のない有効なマッサージ）

良い姿勢／歩行時の重心移動と柔軟性の大切さ

③みんな違っていいんだ！（4スタンス理論：駆動の特性別適正指導）

4スタンス／指導の変化と失敗／タイプ別の特性例／異文化理解も大事な

スポーツの役割

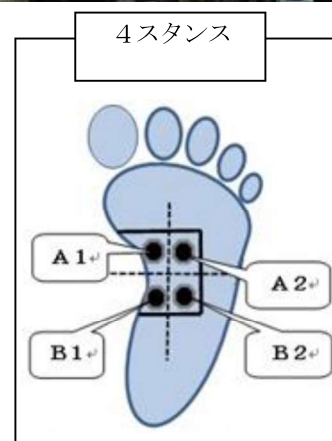
※図は、4スタンスより

### ●グループ討議概要

・3テーマを各2グループずつ受け持ち、6グループに分かれて分科会（テーマ別討議）を行った。

・各グループの進行役は立川市内メンバーに事前決定。ファシリテータとして進行滞留を防止。

・書記と発表者は事前に2名枠決め（立川以外の市に割り当て）。当日受付時





に選任を当該市に依頼。

テーマ① スポーツと地域のみんなを結びつける上での課題や問題点

テーマ② スポーツから離れてしまう人へのアプローチ

テーマ③ 異年齢交流について

- ・各グループ討議後に各グループの概要発表を実施。

感想：

●講演

- ・262の理論や4スタンス理論は非常に興味深いもので、講師の話も、ホワイトボードを使用したりとても平易でわかりやすかった。ストレッチに至っては受講者を舞台にあげて実演するなど、直感的にも実践的にも即効性が期待できる内容であった。
- ・筋伸展反射は初めて知り、とても衝撃的で、柔軟性に即効性すらありうるというのは驚きであった。

●グループ討議

- ・どのテーマ、どのグループにも共通していえる課題や問題点は、「人集め」と「(普段接していない)スポーツしてもらいたい人達がスポーツに触れない」「集める手立てと方法」。
- ・どのチームも短時間の中、積極的且つ、様々な意見を出して討議に臨めた。運営全体には影響しなかったが全体発表の持ち時間が徹底しきれていなかったのが少々残念。
- ・結論や画期的な解決策、方法までには至らなかったが、再考する良い機会になった。

●運営・準備・その他

- ・1Fから5Fへの会場の移動が少々無駄だったかもしれない。最初から5Fのみでも可能であったようにも思うが、ストレッチの実演は、舞台の方が見やすかったのかもしれない。
- ・アイムの会場エレベータが工事中で、移動に関して階段で昇ってもらった。不都合にも感じられたが、エレベータで移動するよりも早く移動が完了したかもしれない。
- ・手元に残る資料が残せたらもっと良かったとも思える。

報告者：井伊 務

## 8 平成30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：国立市スポーツ推進委員会

日時：平成30年9月15日(土)

場所：国立市民総合体育館 第一体育室

参加人数：約60名

実技内容：ボッチャ

今までの講習会ではボッチャの競技内容の確認や審判のやり方を教わっていききました。しかし、今回のボッチャでは、車いすを使っての実技講習でした。

まず初めに車いすを使って、競技をする際の説明を聞きました。枠から出てはいけないのは同じだけれど、自分の力で投げられない人はランプという滑り台のような道具を使って投げます。その時に補助に入る人が枠の中に入りますが、道具も補助者も枠から出てはいけない。横の枠からランプが出るのは良いそうです。補助者はジャックボールに対して後ろ向きで補助に入り、競技中は決して振り向いてはいけない。

説明の後は各団体で対戦をして、みんな車いすでの競技の大変さや難しさを感じられました。今回はみんな健常者だったので、補助者に声で指示をしながらランプを操作していましたが、障害のある方をサポートするときには、声でうまく支持できない人や腕を使ってボールを乗せられない方もいると思うので、そのような状況を踏まえた上での体験もできたら、より車いすを使って体験する意味が出ていたのかなと思いました。



報告者：大野 仁士

## 9 平成30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：平成30年12月1日（土）13：00～

場 所：昭島市立光華小学校体育館

参加者：立川市スポーツ推進委員16名 立川市スポーツ振興課職員4名

昭島市スポーツ推進委員13名 昭島市スポーツ振興課職員2名

内容：フライングディスク

ディスクを使ってスローの握り方、キャッチの仕方の説明。

- ・スロー バックハンド
- ・握り方 クラシックグリップ、バレーグリップ、サイドアーム
- ・基本のキャッチ サンドウィッチ、サムアップ、サムダウン

競技説明後、準備体操をし、フライングディスクに慣れるために15分間自由練習をした。

種目：

タイムスケジュールに従って実技交流

前半、後半の組に分かれ、試合。審判、交代しながら15分単位で実技交流開始。

- ・フライングディスクに慣れよう 15分
- ・アキュラシー：スローコントロールの正確さを競う種目  
15分以内にアキュラシーゴールの通過数を競う
- ・ディスタンス：ディスクの飛距離を競う種目  
15分以内にディスクを投げ5mごとに点数があり、その点数合計で競う。
- ・アルティメット：最後にアルティメットの紹介。

立川、昭島各7名の参加で種目の簡単な紹介があり、バスケットボールのコートを使って勝敗にこだわらずディスクコントロールになれる実技交流で終了しました。

フライングディスクはディスクをいかに回転させ、コントロールの正確さと握り方にあると思いました。

アルティメットはルールが少し違いましたが、ゴールドッチに似た競技でした。昭島市スポーツ推進委員の皆様と行政の方にこのような和気あいあいとした交流会に参加できたことに感謝しております。

報告者：野田 美枝子



## 10 平成31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：平成31年4月20日 13：00～16：00

会 場：立川市柴崎市民体育館

参加者：立川市20名 昭島市6名

テーマ：ゴールドッチ

講 師：立川市スポーツ推進委員

内容等：

平成31年度の立川・昭島実技交流会が4月20日土曜日に柴崎市民体育館にて行われました。競技は、ゴールドッチで立川市のスポーツ推進委員が幹事で行いました。

ゴールドッチという競技は、近年立川市のスポーツ推進委員協議会の中でニュースポーツとして推進しているスポーツでドッチビー用の柔らかいフリスビーを使い2チームで対戦し相手チームのゴールにシュートして得点を競うスポーツです。

ただし既存のゴールドッチをそのまま取り入れたのでは、広い場所や体力、天気等で左右される事も有り、立川市で推進したいと考えるスポーツとして少し改良する必要があると言う事で検討している最中で昭島市のスポー

ツ推進委員の意見も聞きたいと言う意図もあり今回の交流会で行う事にしました。

今回のニュースポーツで、目指す事は年令を30代～50代を中心に考え、室内で出来、地域の小学校の体育館で練習・試合等が可能なスポーツと言うことで検討し、後に子どもからお年寄りになっても参加出来る事をテーマに立川ルールを作り実践しています。それは、プレーする者だけで無くスポーツには欠かせない審判についても検討していて、プレーヤーと審判に分かりやすく誰でも納得するルール作りを考え日々進化させているところです。

交流会当日は、競技説明から始まり、デモンストレーション、パスとシュート練習を経て参加者を4チームに分けて試合と審判を行いました。

特に試合になると熱戦が続き応援の歓声で大変盛り上がりました。

まだまだ改良点はありますが、今後も努力し市民に親しまれるスポーツに出来たらと考えます。

最後に昭島市スポーツ推進委員からの感想ですが、とても楽しいスポーツで少しの練習でプレー出来るのも魅力的で昭島でも取り入れたいので、定期的に対抗戦等も企画してはどうかと提案されました。

今後第8ブロックの実技講習会でも行う予定なので、近いうちに町会対抗戦なども行い、いずれ市民大会にまでして行けたらと考えます。

報告者：河内 正昭

## 11 平成31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：立川市スポーツ推進委員協議会

日 時：令和元年6月8日(土) 13:00～16:00

会 場：立川市柴崎市民体育館 第1体育室

参加者：55名

(立川市20名、昭島市8名、国立市5名、東大和市12名、武蔵村山市10名)

研修内容：ゴールドドッジ

午後12時30分から設営を行い、30分で終了した。

実際に市民が小中学校で練習するには時間と手間がかかる感がある。

午後1時から第8ブロックのスポーツ推進委員の皆さんが来場。

準備体操終了後、ルールの実演説明からゲームへ…。

要するにハンドボールの形式を、ボールに変えてフリスビーで行うようなスポーツだ。

初体験もあって、ほとんどの委員さんたちは好奇心旺盛に頑張っているように見えた。

時間が経つにつれて気持ちが入ったのか細かい部分、特に相手チームのルールの反則のアピールに触れ、表情が険しくなるシーンがあった。一方、楽しそうな表情も多くいた。

軽くて柔らかい、そして相手チームと接触を禁じる反則がありということで、幅広い年齢の男女参加型の軽度の生涯スポーツとして気軽に楽しめそうである。

私個人はハンドボール経験者なので物足りなさが先にある、楽しいよりかは違和感が上回った。

楽しさは感じなかったのが積極的にはなれそうもないが…。

ニュースポーツの9割が淘汰され消えていく中、普及していくかどうかは市民各々の主観で決まっていく。

報告者：辻村 恵三



## 12 平成 31 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 東大和市教育委員会 東京都スポーツ推進委員協議会

主 管：東大和市スポーツ推進委員協議会

日 時：令和元年 7 月 27 日（土）

場 所：東大和市役所 会議棟

### ① 講演会

テーマ：「歴史から学ぶスポーツ推進委員の役割」

講 師：尾崎 正峰 氏（国立大学法人 一橋大学 大学院社会学研究科 教授）

講演の要旨

- ・スポーツ推進委員とは  
スポーツ基本法により定められており、各市町村の教育委員会に設置  
実技指導だけではなく、地域住民と行政とのコーディネート（連携と調整）  
地域スポーツ事業の企画・立案・運営、スポーツ教室等実技指導。
  - ・推進委員になった理由の 30%が適任となっており、何も考えずに、断れなかったという意見が各 25%を占める  
社会体育の振興の原動力となるのは、熱と努力を惜しまない人にある
  - ・地域をつかみ、地域とつながる  
「客観」と「実感」のバランス  
客観→人口構成、行政計画等の地域に関わるデータ  
実感→生活者としての感覚  
「つながる」手だて→学校開放の法的根拠。学校教育に支障がない限り施設を開放する事
  - ・学校施設の改修問題⇒建築 20 年以上が 7 割を占め、そのうち 30 年以上は 5 割を占める
  - ・スポーツ推進委員はネットワークの「ハブ」的存在
- ### ② グループ討議 テーマ：「子ども・高齢者のスポーツ振興」
- ・各地域の現状  
子ども→学校を巡回し、体力測定や学校単位でのスポーツ大会を行う  
地元大学との協力により、体験会を実施  
高齢者→体操教室や体力測定会の実施
  - ・行った事業によって集まってくる年代が子供・高齢者となってくる
  - ・スポーツ推進委員と行政が両輪となって事業を進める事が必要

報告者：藤原 宣幸