



©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

パラリンピック正式競技

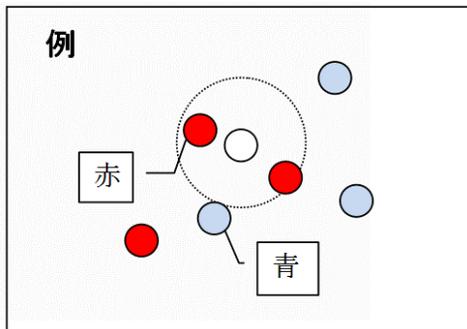
ボッチャ



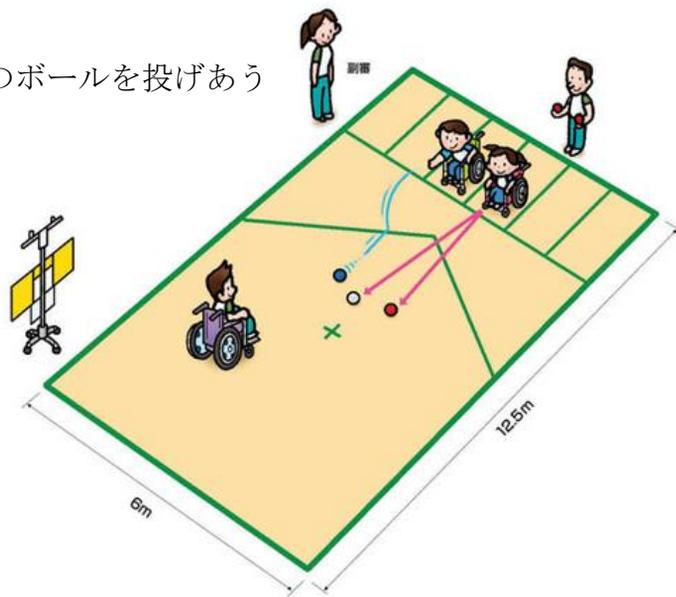
ボッチャとは…重度な障害のある人ができるように考案されたスポーツで、カーリングに似た正確な投球と戦略が必要な競技です。パラリンピックの正式種目でありながらも、子どもから高齢者まで楽しめるレクリエーションスポーツとして、幅広い年齢層で行われています。

☆競技方法

- ①白いジャックボール（目標球）を投げる
- ②ジャックボールをめがけて、それぞれの色のボールを投げあう
- ③6球ずつ投げたら得点を付ける



ジャックボールにより近い方に得点が入ります。例の場合は、赤が青よりも2つジャックボールに近いので2点入ります。



競技用コート作成（実技研修会）

実際に競技を体験（実技研修会）



平成29年度 ニュースポーツ出前教室

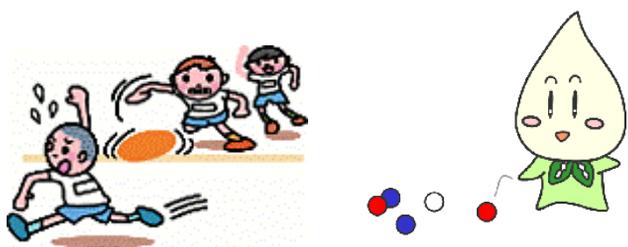
今年で6年目となるニュースポーツ出前教室！

恒例のドッジビーは、年々子どもたちの上達が著しく、白熱したゲーム展開となりました。

学校公開日と重なった学校では、希望する保護者にはドッジビーに参加してもらい、子どもたちとともに汗を流しました。

特別支援学級では、紙芝居を使いパラスポーツのクイズを出したり、ドッジビーの後にボッチャのゲームを楽しく体験してもらいました。

子どもたちの笑顔に、委員も元気をもらいました。



- 10月18日(金) 第三小学校 4年生
- 10月21日(土) 緑小学校 3年生
- 10月28日(土) 第四小学校 4年生
- 11月27日(月) 東小学校 ひまわり学級
- 12月 8日(金) 第二小学校 4年生
- 12月11日(月) 第一小学校 梅の実学級
- 2月14日(水) 第一小学校 3年生



第14回 小金井市民体力測定

平成29年10月21日(土)
小金井市総合体育館

小金井市では、市民のみなさんの健康と体力維持のため、市民体力測定を毎年実施しています。

また測定結果を参考にした健康な生活へのアドバイスや日常的な運動習慣の提案などをお行っています。

毎年参加されている方から今回が初めての方などさまざまでしたが、みなさんが楽しみながら測定に参加されている姿が印象的でした。



測定種目 (64歳以下)

- ① 握力
- ② 上体起こし
- ③ 長座体前屈
- ④ 反復横飛び
- ⑤ 立ち幅跳び
- ⑥ 急歩

測定種目 (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
- ⑤ 10m障害物歩行
- ⑥ 6分間歩行



《参加者の声》



個人での参加でしたがグループ単位で測定を行ったので心強かった。

腹筋が弱いことが分かり健康相談コーナーでアドバイスを受けました。

前回の測定結果を維持できたので安心しました。

子ども連れでの参加でしたが、スタッフの皆さんの協力で不安なく測定ができました。

スポーツフェスティバル
平成29年10月9日(祝)



誰でも楽しめる種目をたくさん用意して、「体育の日」に楽しい汗を流しました。

第4回 特殊詐欺根絶駅伝大会
平成30年2月10日(土)



今年はいままでで最多の52チームが参加し、小金井警察署が初優勝しました。

第14回 野川駅伝大会
平成30年1月21日(日)



今年は天候に恵まれ、暖かな陽気のなかを全127チームが走りました。

土曜スポーツクラブ
平成29年度 10月・12月・2月



10月 キッズテニス (全3回開催)
12月 ドッチビー (全2回開催)
2月 ドッチビー (全2回開催)

第16回 新宿シティハーフマラソン
平成30年1月28日(日)



降雪後のコンディションでしたが、沿道のランナーサポートとして参加しました。

編集後記

歓喜に沸いた平昌大会が幕を下ろし、東京大会に希望と期待を繋ぎました。私達も2020年に向けて、障がい者の方をはじめ市民のみなさんの運動習慣をサポートする努力を続けていきます。第27期、みなさまお疲れさまでした。(発行人)

スポ進小金井 第28号

発行人 本橋 玲子
編集長 藤井 隆之
編集委員 藤森 壽美子 林 雅子
黒川 美智子 田子 奈津子
田尻 直子 岩崎 恭子