© Studio Ghibli
小金井市イメージキャラクター
こきんちゃん

第 38 号 小金井市スポーツ推進委員協議会だより

令和 6 年 1 月 発行

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

小金井市スポーツ推進委員 60周年

昭和38年に発足した小金井市スポーツ推進委員（旧称 体育指導員）は、令和5年度をもって60周年を迎えることができました。これからも市民のみなさまの健康と生涯スポーツのお手伝いができるよう活動していきます。

市民一人ひとりの well beingを目指して

小金井市教育長
大熊 雅士

健康寿命という言葉がよく使われるようになりました。これは、健康上の問題で日常生活を制限されることなく生活できる期間のことをいいます。一方well beingという考え方も広まってきています。これは、心身ともに満たされた状態のことをいいます。

人生100年時代を考えるとき、健康上の理由で制限受けずに生きることにとどまらず、心身ともに健康であることを目指したいものです。

心身ともに健康であるというバロメーターは、よりよい生活を求めて、目標を持って生活することです。これを実現するには、一人では大きな困難を伴います。ともに競い合うライバルがいることや、仲間がいることが大切です。これらをすべて包含できているのが、主体的にスポーツに取り組むことにほかなりません。

本年度、スポーツ推進委員発足60周年を迎えます。これまでのスポーツ推進委員の役割は、まさに市民一人一人に、このwell beingを高めることでした。今後とも、すべての市民の幸せを目指し活動を継続することを切に願います。

６０周年を迎えて

小金井市スポーツ推進委員
協議会 会長
長谷川 嘉子

小金井市スポーツ推進委員協議会は、本年度60周年を迎えました。ひとえに、歴代の会長・委員の皆様、また、市教育委員会・スポーツ振興課の皆様方のご指導、ご協力、ご支援のおかげと、心から感謝とお礼を申し上げます。

節目の年を迎えて、30周年記念誌の「あしあと」、50周年記念誌の「50ｔｈ ANIVERSARY」を読み返すと、諸先輩方の努力と熱意の積み重ねにより、このように長く継続していると改めて感じました。

昨年の30期委嘱式に「羅針盤のように目指す方向を定め、それに向って頑張ろう！そして、大きな影響を与えるような火種となる活動を！」と教育長よりご挨拶を頂いたことが心に強く残っております。

市教育委員会、（公財）小金井市体育協会、地域スポーツクラブ（NPO法人）黄金井倶楽部、また、各諸団体とも連携を図り、市民の体力向上、健康増進のために、資質向上を研鑽しながら、これからもスポーツ推進委員が自ら楽しく、笑顔で、誠実に活動することを心がけ、一歩一歩頑張ってまいります。

令和5年度　第4回

こがねいボッチャ大会

令和5年11月4日㈯9:30～13:00
小金井市総合体育館　大体育室
主催：小金井市教育委員会
主管：小金井市スポーツ推進委員協議会

今年で４回目となる「こがねいボッチャ大会」
大人、子ども、初心者、経験者問わず、たくさんの方々が参加され、
一投一投に集中した熱戦が繰り広げられました！
投球へのアドバイス、ナイスプレイへの拍手と称賛の声、励まし、そして歓声！
勝っても負けても、たくさんの笑顔に出会うことができました！

優勝　ボッチャ隊オレンジ

紅葉にかけて、清く若く明るい色を…と思ってつけたチーム名です。月2回の日曜日と火曜日に、東センターで練習しています。この大会はすごく楽しかった！この3人でチームを組むのは初めてで、1勝目指して来ました。とにかく楽しかった！

準優勝　たけちゃんチーム

「どこでもボッチャ隊」というグループのメンバーで構成されたチームです。東センターで月に3～4回の練習をしています。今回のメンバーの中には、指導者レベルの方が一人いて、普段から競技や審判の指導をしてくださっています。

３位　ちゃちゃＧメン

チーム名のGは「おじい」のGなのですが、昔のTVドラマＧメンにかけてカッコよくしてみました。練習は月2～3回、南センターでやっています。全員で23名くらいいます。調子が安定しなかったので、悔しいです。もう少しいけたと思う！

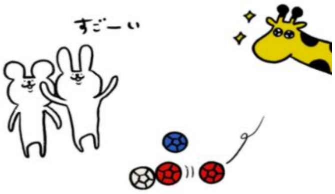
アンケートより

Q：今回のチームはどのような仲間ですか？
A：公民館等で普段から練習している仲間での参加が多かったようです。

Q：ボッチャを始めたきっかけや魅力は？
A：パラリンピックを観て。友達の紹介で。
きっかけはそれぞれですが、老若男女、
障がいの有無に関わらず参加できることや、
頭脳戦でもあるところが魅力のようです。

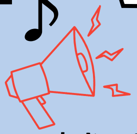
Q：普段どんな練習をしていますか？
A：練習の頻度は週1～３回程度。
ほとんどの方が試合形式で練習しています。

ご参加いただいたチーム
小金井桜・チャチャチャ萩・やよい姫ちゃちゃ女組
ボッチャ隊なかなか・KC１・KC２もっちゃんチーム
サンド(順不同)　　ありがとうございました！



ボッチャ教室 やってます♪

参加費 無料



毎月第1土曜日の9時半～11時半、小金井市総合体育館にてボッチャ教室を開催しています。大人も子どもも混ざって即席チームを作り、ゲーム形式の練習をたくさん行っています。全く初めての方でも大歓迎！まずはやってみませんか？！

※ 令和6年1月は年始のため休みます

ボッチャってこんなに楽しい!!

ルールが簡単・・・赤と青のチームに分かれて、白球（ジャックボール）にボールを投げて近づけ、より白球に近かったチームの勝利です。

どこでもできる・・・少し広いスペースとボッチャボールがあれば、どこででもできます。

ゲーム性がある・・・勝つためにはチームで協力して戦略を練り、頭脳戦も楽しめるスポーツです。

第19回 市民体力測定

令和5年10月7日（土） 12：30～16：00
小金井市総合体育館

市民の皆さんの体力維持と運動習慣作りのお手伝いを目的として毎年開催しています。

握力

長座体前屈

6分間歩行

【実施種目】
（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障害物歩行
⑥6分間歩行

（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）

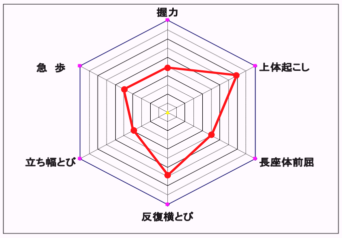
測定の結果は、当日中にお渡ししています。

Ⓐ 測定結果集計表（64歳以下）

令和5年10月7日（土）

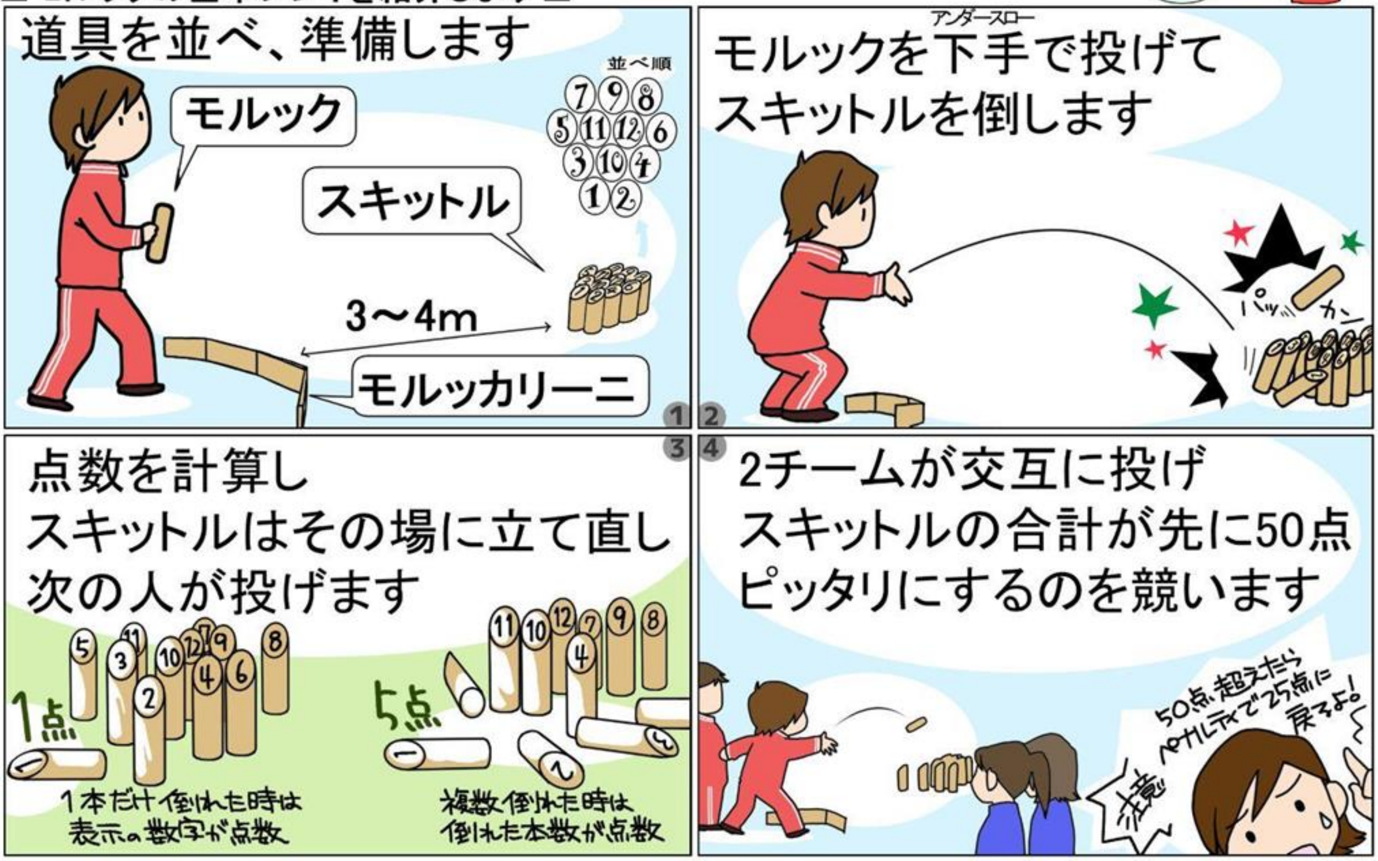
氏名		年齢	48	性別	㊚・女

項目		記録		得点
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. 反復横とび		1回目 43 点	2回目 42 点	7
5. 急歩（1000m・1500m）		12分 36秒		5
6. 立ち幅とび		1回目 189 cm	2回目 191 cm	4
得点合計		33		
総合評価		A B Ⓒ D E		



モルックってどんなスポーツ？

■モルックの基本プレイを紹介します■



■小金井市スポーツ推進委員では屋内でできるプラモルックを9月の研修会で提案しました■

編集後記

現在スポーツをやっている市民は勿論、スポーツに無関心な市民にも気軽に参加しやすいイベント等を皆で企画し、これからもスポーツ推進委員のPRに努めていきたい。

R・M

スポ進小金井　第38号

発行人・編集長　藤井　隆之
編集委員　田尻　直子　本橋　玲子
松尾　京子　鈴木　直子
野中　慎恭　上田　真矢