



© 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

第13回 小金井市民体力測定



平成28年10月22日(土)
小金井市総合体育館

当日の流れ



- ① 受付(事前予約)
- ② 健康チェック
血圧測定
- ③ 準備体操
- ④ 測定開始
- ⑤ 結果の
お知らせ
- ⑥ 健康相談
(希望者のみ)

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

【測定種目②：上体起こし】



【測定種目⑤（64歳以下）：立ち幅跳び】



【健康相談コーナー（希望者のみ）】

健康相談コーナーでは、参加者の方から、日ごろの運動やスポーツに関するご相談をたくさん頂きました。

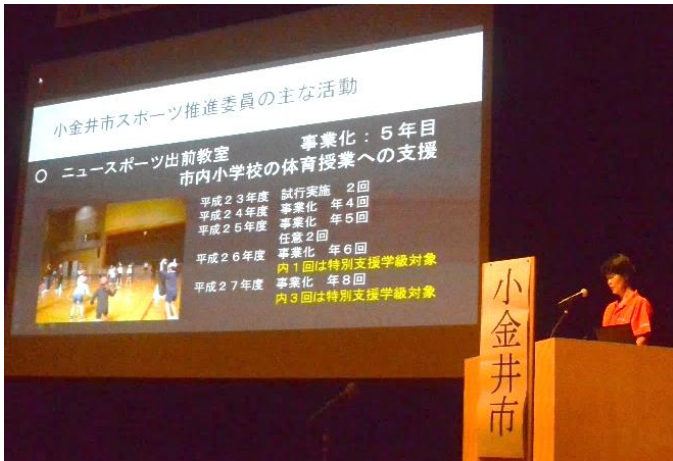


広域地区別研修会

平成28年9月17日(土)

今年度は小金井市が担当市となり、小金井宮地楽器ホールにて行いました。

研修会のテーマ：「市民体力向上におけるスポーツ推進委員の役割・活動
～ 質の高い指導者の確保・活動 ～」



小金井市の事例発表

第1部の研修会では、参加7市の事例発表を行い、小金井市からは、北原委員がニュースポーツ出前教室の取り組みを中心に発表しました。

第2部の情報交換会では、各市の紹介や相互交流に腕相撲大会を行い、腕自慢たちの真剣勝負で盛り上がりました。



小金井市スポーツ推進委員（担当市）



腕相撲大会の様子（情報交換会にて）

課題別研修会

平成28年12月17日(土)

東京都スポーツ推進委員協議会による課題別研修会が、調布市文化会館たづくりにて行われました。

研修会では、基調講演後の事例紹介として、千本木顧問より、小金井市のニュースポーツ出前教室の事業化への取り組みについて発表しました。



放課後子ども教室 in 本町小学校

114名が参加！

本町小学校の放課後子ども教室（スポーツ体験教室）にて指導を行いました。

低学年を中心に、ラケットの持ち方や基本練習、簡単な打ち合いなど、オリンピックで人気が高まっている競技を体験しました。

11月4日(金) 卓球&バドミントン体験

1月20日(金) 校庭遊び（ドッチビー）

2月8日(水) 卓球&バドミントン体験



平成28年度 ニュースポーツ出前教室

472名が参加！

昨年度に引き続き市内の小学校5校で全8回の出前教室を行いました。

ドッチビーでは、ディスクゲッターやフープを使った練習を取り入れ、最後はディスクドッチ（ゲーム）で盛り上がりました。また特別支援学級では、ボッチャやキンボールを用いた指導も行いました。



10月21日(金) 第一小学校 3年生

10月29日(土) 第四小学校 4年生

12月5日(土) 第一小学校 梅の実学級

12月14日(水) 第二小学校 さくら学級

12月19日(月) 東小学校 ひまわり学級

1月21日(土) 第二小学校 3年生

1月24日(火) 第二小学校 4年生

1月28日(土) 緑小学校 4年生



土曜スポーツクラブの実施報告

69名が参加！

10月(全5回) ドッチビー

12月(全2回) キッズテニス

2017年2月(全1回) ドッチビー



第13回 野川駅伝大会

平成29年1月15日(月)



今年は過去最多の146チームが参加。12名のスポーツ推進委員が大会運営を支えました。

東京マラソン 2017

平成29年2月26日(日)



今年はランナーのトイレ誘導員としてサポート
小金井市からは2名の委員が、神田～日本橋間のランナーサポートとして参加しました。

第15回 新宿シティマラソン

平成29年1月29日(日)



(写真左) 小金井市からの参加ランナー

全国から集まった1万人を超えるランナーを沿道スタッフとしてサポートしました。

第57回全国スポーツ推進委員 研究協議会

平成28年11月17日(木)

上記協議会福井大会において、宮崎英子顧問に感謝状が贈られました。



第3回 特殊詐欺根絶駅伝大会

平成29年2月4日(土)



都立小金井公園の周回コースにて行われ、9名の委員がスタッフとして参加しました。

編集後記

先日立ち寄ったあるお店で、ご家族で参加したロサンゼルスマラソンの写真やメダルを見せて頂きました。市民ランナー、頑張っています！

(K. I)

スポ進小金井 第26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	