

# 2007年度 文京区体育指導委員会\* 広報誌 (2007.10)

\*スポーツ振興法により、文京区では教育委員会から委嘱を受けた33名の体育指導委員が地域のスポーツ振興に従事しています。

## 今後のイベントへのお誘い

### ◆50歳からのスポーツまつり

2月11日(月)祝日 13:00~

於ノスポーツセンター

### ◆50歳からの健康づくり講座

1月29日~3月4日(毎週火曜日)18:30~21:00

於ノスポーツセンター



50歳以上の方々に、無理しないで楽しく毎日継続してからだを動かしていただくために！  
色々な種目を体験していただきます。



### ボディスキャン

気になるいませんか、あなたの“身体バランス”  
乗るだけで判る『筋肉量』『骨量』『内臓脂肪率』など

### ■詳しくは

(財)文京アカデミースポーツ事業課 馬渡(まわたり)

03-(3944)2273

文京区には、33名の体育指導委員が委嘱されてます。体育指導委員はボランティア意識の中で活動しており、サラリーマン・自営・主婦・公務員など職業を持っております。

体育指導委員の活動は、

“スポーツをしていない方” “初心者の方”

などを対象として、

★『子供の体力向上』

★『子育て期間中の成人スポーツの場の提供』

★『団塊の世代・シニアの体力維持』

を目的とした、区民のスポーツ振興に取り組んでおります。

## ニュースポーツ！！って知ってますか・・・？

ニュースポーツとは、野球・サッカー・バレーボールなどの既成スポーツを誰でも気軽にできるように用具を改良したりルールを簡素化したりしたものや、まったく新しく考え出されたスポーツのことを言います。ニュースポーツは誰でも気軽に楽しめるスポーツであり、既成スポーツに飽きた方や馴染めない方には、きっと楽しんでいただけるスポーツだと思います。もちろん既成スポーツを行っている方でも、ちょっとちがう感覚を体験してみませんか？！



スポーツ チャンバラ  
ソフトな剣でストレス発散



フライングディスクゴルフ  
フリスビーを投げて、傘のピンに“ホールインワン”



ユニカール  
氷上では『カーリング』  
体育館では『ユニカール』  
寒くないから大丈夫！

## “キンボール” ってな～に！

カナダで考案され、日本には1997年に紹介されたニュースポーツです。ゲームは、直径約122cm・約1キロの大きなボールを使い、1チーム4名、3チーム(ピンク、ブラック、グレイのカラーチーム)がひとつのコートでプレーします。まず1チームの3人でボールを支えてセットし、残った一人が「オムニキン・カラー(相手チームの色)」とコールして、ボールをヒットします。コールされたチームは、体のどの部分を使ってもかまいませんが、ボールがコートの床に落ちるまでにキャッチして、次にまた相手チームをコールしてヒットする。このようにボールをヒットやレシーブをして、失敗や反則があったら他の2チームに得点が入ります。これを繰り返して得点を重ねていくスポーツです。

◆◆◆一度体験してみませんか？◆◆◆

2月11日(月)祝日 13:00~17:00

スポーツセンター/アリーナ

体育指導委員に気軽に声をかけてください。



【19年度事業計画】・・・今年度の体育指導委員の関わる主な事業予定

事業名	対 象	開催日	時間帯・場所	募集時期	費用	事業主旨(種目等)
友・遊ニュースポーツ	礪川小	6月09日(土)	08:40~10:15	終了	無料	PTA行事および授業時間帯・休日を利用したニュースポーツ出前教室。種目については各校のご要望に沿って対応いたします。適時受付を行っておりますのでご相談ください。
	関口台町	10月28日(日)	10:00~12:00			
	誠之小	10月28日(日)	12:20~14:00			
	小学校	ご都度に合わせて随時受付いたします。				
ファミリーハイキング教室 (奥多摩御岳山)	親子他	5月27日(日)	終日	終了	大人¥3,300 小人¥2,800	新緑のロックガーデンにバス日帰ハイキング
アクアリフレッシュ教室 (本郷小プール)	18歳 以上	8月17・21・24・28日	19:00~20:30 全4回	終了	¥1,100	水中ウォーキングからアクアビクスまで泳げない方も大歓迎。体重を気にしないで運動できます。
キンボール！小大会 (スポーツセンター)	親子他	9月02日(日)	09:30~12:30	終了	無料	キンボールを知らない方でも体験ゲームができます。見学也大歓迎！
ファミリースポーツデー (スポーツセンター)	在住在学 在勤	10月08日(月) 体育の日	10:00~15:00	当日	無料	体力測定・ニュースポーツ等を実施予定。当日スポーツセンターに来所ください！
リラックストレッチ教室 (シルバーホール)	18歳 以上	11月01・05 08・12日	19:00~20:30 全4回	現在 募集中 (区報9月25日号)	¥1,520	フットセラピー・太極拳・ストレッチを主体とした軽体操教室。
50歳からのスポーツまつり (スポーツセンター)	50歳 以上	2月11日(月) 祝日	13:00~17:00	1月上旬~当日 (区報12月25日号)	無料	“あつまれ団塊の世代” 50歳から始める色々なスポーツが体験できる！ボディスキャンも！
50歳からの健康づくり講座 (スポーツセンター)	50歳 以上	1月29日 2月5・12・19・26日 3月4日	毎週火曜日 18:30~21:00 全6回	12月中旬~1月 (区報12月10日号)	約¥1,600	“あつまれ団塊の世代” 毎日継続してからだを動かすために太極拳・ストレッチなどを紹介する。
第2回みんなで楽しく キンボール大会	親子他	3月16日(日) (スポーツセンター)	09:30~	2月中旬~当日 (区報2月10日号)	無料	友遊ニュースポーツに於いて各校に展開したキンボールの総結集大会としたい！
区制60周年記念 つなひき大会	親子他	3月20日(木)祝日 (スポーツセンター)	09:30~	2月上旬~当日 (区報1月25日号)	無料	小学校対抗・ファミリー対抗など、みんなで楽しくつなひき大会を！ イベントもあるよ！
文京スキー教室 (長野湯の丸スキー場)	親子他	3月28日夜 ~31日	金夜発~日	12月中旬~2月 (区報12月10日号)	大/約¥23,000 小/約¥21,000	初心者を中心とし、大人と子供を別々に班編成したグループ指導。子供を気にしないで大人も指導が受けられます。
この指とまれクラブ (教育の森公園)	幼児 小学生	日曜日 10月14日・28日 11月18日 12月02日・16日 01月27日 02月10日・24日 03月09日・23日	10:00~12:00 13:00~15:00 (雨天中止)	当日	¥20/1日 (保険代)	開催日の時間帯ならば、いつでも飛び入り歓迎。室内に閉じこもり気味の子供を、屋外に引っ張り出そう！“昔のあそび”“ニュースポーツ”など、色々な遊びを行う。子供たちに“昔のあそび”を教えていただける方、子供たちと一緒に遊んでくださる方々も募集中です。開催日に見学にお越しください。