

令和7年度事業計画		
市民体づくり教室	令和7年 秋 令和8年 1月	秋のウォーキング 七福神ウォーキング
ENJOYニュースポーツ2025	ユニカール・ポッチャ・輪投げ モルックなど (毎月1回 最終日曜日)	スポーツセンター (4月~9月) きらっと (10月~2月)
ENJOYニュースポーツ2025 交流会	3月29日(日)	きらっと
公式ドッジボール交流会 ① 3・4年生 ② 5・6年生	① 7月6日(日) ② 令和8年2月15日(日)	スポーツセンター
市民体カテスト	10月5日(日)	きらっと
西東京市ポッチャ大会	11月2日(日)	スポーツセンター

「スポーツセンター」= 旭のかりん糖 西東京市スポーツセンター 「きらっと」= 南町スポーツ・文化交流センター 「きらっと」
※開催日程の変更が生じる場合には市報等でお知らせいたします。

新人紹介



西東京市
スポーツ推進委員
下本地 順

昨年68歳で一線を退き、大好きなスポーツを通じた社会貢献と新たなコミュニティとのつながりを求め今年度から推進委員になりました。昭和32年から西東京市在住ですがスポーツ推進委員の存在を知らず、今その活動の広さに驚いています。趣味はサーフィン(ショートボード)、マウンテンバイク(e-MTB)、テニス、キャンプ、ハイキング、釣りなど広く深く全て「下手の横好き」です。一見悪そうに見えて実はいい人です(自称)。<令和6年度委嘱>



西東京市
スポーツ推進委員
加藤 秀昭

今年度より西東京市スポーツ推進委員として活動させていただくことになりました。スポーツを通じて、市民の皆さんと楽しく交流しながら、健康づくりや生きがいづくりのお手伝いをしたいと思っています。特に、スポーツが持つ「人と人を繋ぐ力」の魅力を多くの市民の皆さんに伝え、年齢や経験を問わず、誰もが気軽に参加できる場をつくっていきたくと考えています。どうぞこれからよろしくお願致します。



西東京市
スポーツ推進委員
三浦 衛

本年度より推進委員の活動をさせていただくことになりました。スキーのインストラクター、スポーツジムの運営を行ってきた経験を活かし西東京市の皆さまの健康増進、健康寿命を延ばすお手伝いができればと思っています。私自身も現在筋力トレーニングを行っておりスポーツを行うことの重要性を実感しております。また、スポーツを通して地域の皆様の交流がより深まればと思います。ご指導のほどよろしくお願致します。



西東京市
スポーツ推進委員
李 黄添

地域スポーツの普及に貢献したいという思いから、西東京市スポーツ推進委員に応募いたしました。現在は博士課程でスポーツマネジメントを研究しており、特にスポーツ普及や学校と地域スポーツクラブの連携に関心を持っています。研究と実践の両面から地域に関わり、誰もが楽しく運動できる環境づくりを目指しております。そして、市民の皆様豊かなスポーツライフに少しでも貢献できるように努めてまいります。どうぞよろしくお願致します。



西東京市
スポーツ推進委員
鈴木 薫

本年度より、スポーツ推進委員として活動させていただくことになりました。地域の皆様と一緒に、楽しく体を動かし、健康増進(健康維持)のお手伝いをさせていただこうと思っております。どうぞよろしくお願致します。



西東京市スポーツ推進委員だより

●編集/西東京市スポーツ推進委員会 ●発行/西東京市生活文化スポーツ部 スポーツ振興課
●〒188-8666 西東京市南町5丁目6番13号 TEL:042-420-2818 FAX:042-420-2893(共用)



令和7年度 西東京市スポーツ推進委員



令和7年4月17日撮影



西東京市スポーツ推進委員会
会長 田村 眞理子

西東京市では令和6年3月「スポーツを通して生涯健康で心豊かに暮らすことができる、活気と魅力あふれるまち」を基本理念として「第2期西東京市スポーツ推進計画」が策定され、施策に基本目標が掲げられています。
1 ライフステージに応じたスポーツの推進
2 だれもがスポーツに親しむことが出来る環境の充実
3 スポーツを通じた地域コミュニティの醸成
4 スポーツを通じたまちづくり

スポーツ推進委員として、西東京市のスポーツ振興のために、行政と共にスポーツ推進委員一丸となり取り組んでいきたいと思っています。

令和7年9月には東京2025世界陸上競技選手権大会が開催され、11月15日~26日までは東京2025デフリンピック大会が開催されます。ボランティアにスポーツ推進委員の数人がエントリーしましたが、残念ながら全員落選でした。会場やテレビの前でアスリートの活躍を応援しましょう。



西東京市生活文化スポーツ部
スポーツ振興課長 田中 彰

4月1日付けで、スポーツ振興課長を拝命しました田中彰と申します。

西東京市スポーツ推進委員の皆様には、日頃より市民スポーツの推進に向けてご協力を賜り、心より感謝申し上げます。さて、今年度は9月に東京2025世界陸上競技選手権大会が、11月には東京2025デフリンピック大会が開催されます。働き方などライフスタイルの変化が進むなか、スポーツをするだけでなく、「みる」、「ささげる」に着目し、スポーツを核とした新たな価値や魅力と環境整備が求められております。また、総合型地域スポーツクラブや学校、行政などが連携・協働することにより、市民が広くスポーツの持つ意義や価値を共有する必要を感じております。

今後もスポーツ推進委員の皆様におかれましては、スポーツを通じて集まり、共につながり、誰もがアクセスできる場の提供にお力添えをいただきたく、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

市民体カづくり教室 春のウォーキング



「新緑の玉川上水緑道を歩き、昭和記念公園で遊ぶ」

日 時 令和6年5月11日(土) 8:30~13:00
場 所 田無駅→武蔵砂川駅→玉川上水緑道→昭和記念公園
参加者数 20名

今回はウォーキングの楽しさに、スポーツ体験の楽しさをプラスした企画でした。当日は天候に恵まれ、参加者の皆さんと田無駅北口に集合。武蔵砂川駅に到着後、新緑の玉川上水緑道を昭和記念公園まで約40分ウォーキングしました。昭和記念公園ではディスクゴルフ、モルック、散歩の3班に分かれて楽しんで頂きました。解散後は思い思いに新緑の公園を楽しまれていました。これからも多くの市民の皆さまに参加していただけるよう企画してまいります。

市民体カテスト



日 時 令和6年10月6日(日) 9:25~16:30
場 所 南町スポーツ・文化交流センター「きらっと」
参加者数 173名

コロナ禍では事前申込みで行っていましたが、久しぶりに当日参加可能となった「体カテスト」。173名と大勢の方が参加してくださいました。

測定種目は、握力、上体起こし、長座体前屈に加え64歳までの方は反復横とび、立ち幅とび、20mシャトルラン、65歳以上の方は、開眼片足立ち、6分間歩行、10m障害物歩行を行いました。終了後、希望された方には大人気の骨密度や、明治安田生命の協力により、血管年齢、ヘモグロビン、ベジチェックの測定もしました。6歳から92歳と幅広い年齢層で64歳までは89名、65歳以上は84名と例年より若い方が多く参加してくださいました。

高齢の方が体力年齢を維持するために継続的に参加していることは健康に対する関心の高さを感じられます。これからも市民の皆さまの健康づくりのお手伝いをしてまいります。毎年1回、体カテストにご参加ください！

公式ドッジボール交流会 (3・4年生)



日 時 令和6年6月23日(日) 9:15~16:00
場 所 スポーツセンター 第1体育室
参加者数 105名

子どもたちが大好きなドッジボール。8チームに参加していただきました。4チームずつ午前・午後に分かれ、各チーム6試合ずつ対戦することができ、試合の楽しさを十分に体験してもらえたと思います。保護者の方の応援にも熱が感じられました。希望されたチームには事前に実技指導を行いました。練習の時にはうまくプレーできなかった子どもたちも、本番の交流会では生き生きとした表情が印象的でした。我々スポーツ推進委員は事前に審判講習会を行い、正確な審判ができるよう準備しました。コロナ禍で行えなかった年もありましたが、今後はたくさんの方にドッジボールを楽しんでいただけたらと思います。

西東京市ポッチャ大会

日 時 令和6年12月22日(日) 12:10~16:00
場 所 スポーツセンター 第1体育室
参加者数 63名

恒例のポッチャ大会。今年は19チームが参加され、選手の皆様のレベルもアップし白熱した試合が繰り広げられました。

老人会や地域のサークル、また毎月行っているENJOY ニュースポーツに参加されている皆様のチーム、初めて参加されるグループなど、和気あいあいとゲームを楽しみながらも、真剣勝負で大変盛り上がった大会でした。

1位と2位のチームは、令和7年1月25日(土)に町田市で行われた、東京都市町村ポッチャ大会に西東京市代表として出場して頂きました。

※試合結果 (1位 にしはら A/2位 レオ)



市民体カづくり教室 下谷七福神ウォーキング

日 時 令和7年1月5日(日) 8:00~12:00
場 所 下谷七福神
参加者数 58名

当日は天気も良く、ウォーキング日和となりました。田無駅を出発し、山手線鶯谷駅下車、トイレ等注意事項説明、ストレッチを行い【寿老神】元三島神社~【福祿寿】入谷鬼子母神~【大黒天】英信寺~【毘沙門天】法昌寺~【弁財天】弁天院~【恵比寿神】飛不動尊正宝院~【布袋尊】寿永寺~東盛公園までの約3.4キロのコースでウォーキングを実施しました。

今回のコースは下町風情に触れ、歴史ある七福神でした。途中には今回の七福神に含まれていない、小野照崎神社や鷲神社があり、距離は短いコースでしたが楽しんでいただけました。高齢の方の参加が多かったのですが、距離や歩く速さなど大変良かったです。このような事業を企画して頂かないと、なかなか歩かないので、大変助かりますとお言葉を頂きました。これからも多くの市民の方が参加して頂ける企画を考えていきたいと思います。



公式ドッジボール交流会 (5・6年生)

日 時 令和7年2月16日(日) 13:00~16:00
場 所 スポーツセンター 第1体育室
参加者数 46名

みんな大好きドッジボール。今回も希望されたチームには事前に実技指導を行い、大会前には審判講習も行って交流会を迎えました。今回は男女混合の4チーム46人が参加してにぎやかに開催されました。1回のゲームは5分間。練習の時より格段にボールが早くなりました。一生懸命ボールを投げ、キャッチ。迫力あるプレーに観客席から歓声があがります。仲間と協力し、楽しそうにプレーする小学生の姿を見て、審判をした私たちも嬉しくなりました。今後も沢山の小学生に参加してもらえるように工夫していきたいと思っています。

