



# 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）



## 西東京市民まつりに参加しました

令和5年11月11日（土曜日）、12日（日曜日）の2日間にわたり、4年ぶりに西東京市民まつりが開催され、2日間で9万5千人（実行委員会発表）が来場されました。約130のテントが並ぶ出店エリアでは、姉妹都市や友好都市の特産品や市内のグルメが楽しめる他、物品販売、市内団体の活動PRをすることもできました。

20回目を迎えた今回の市民まつりでは、新たに「スポーツ体験ゾーン」が新設されました。西東京市スポーツ推進委員会では11日に、立谷戸小学校校庭で「モルック」体験コーナーを設置させていただきました。

たくさんの方の来場者の方にモルックを楽しんでいただいたり、日頃の活動をご紹介することができました。

## 西東京市ポッチャ大会 2023

日 時 令和5年11月5日(日) 12:30~17:00  
場 所 スポーツセンター 第1体育室  
参加者数 52名



2回目の大会となる「西東京市ポッチャ大会2023」を開催しました。募集枠が1日で一杯になるほどの大人気のポッチャ。ENJOY ニューススポーツにご参加いただき腕を磨いたベテランチーム、小学生と保護者のファミリーチーム、気の合う仲間同士の和気あいあいチームなど老若男女問わず16チームが参加し、白熱した試合が繰り広げられました。予選リーグを突破した4チームで決勝トーナメントを行い、1位と2位のチームは、令和6年1月27日(土)開催の「東京都市町村ポッチャ大会(東京ドームスポーツセンター東久留米)」に西東京市代表として出場していただきました。市長との記念撮影など参加者の笑顔が輝く大会でした。

## 市民体力テスト

日 時 令和5年10月15日(日) 8:30~17:00  
場 所 南町スポーツ・文化交流センター「きらっと」  
参加者数 78名



市民体力テストは、自己の体力を知り健康維持に役立てていただくことを目的としています。午前、午後合わせて78名に参加していただき、共通種目として、握力、上体起こし、長座体前屈を行った後に65歳未満の方々は反復横跳び、立ち幅跳び、シャトルランを行い、65歳以上の方々は開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行を行っていただきました。測定終了後、今回初めて明治安田生命保険相互会社様のご協力の下、血管年齢・脳年齢・ヘモグロビン測定を実施し高齢者の方々にはとても喜んでいただきました。今後も市民の皆様の健康維持・体力増進に役立ていただけるよう、本事業に取り組んでいきます。

## 市民体力づくり教室「所沢～航空公園」秋のウォーキング

日 時 令和5年11月18日(土) 8:30~12:30  
場 所 所沢～航空公園  
参加者数 27名



当日は天候に恵まれ、27名の方々にご参加いただきました。田無駅北口に集合し、電車で所沢駅に向かった後、所沢駅西口からプロペ通り、銀座通りを抜けて、航空公園へ。航空公園内の紅葉を楽しみながら、所沢市役所前を通り、航空公園駅までのおよそ6.5kmのコースでウォーキングを実施しました。所沢駅から航空公園に向かう途中で由緒ある所沢神明社に立ち寄り、地域の成り立ちや歴史も学ぶことが出来ました。また、航空公園内では雄大で見事なイチョウ並木が出迎えてくれて、参加者の方々が秋を体感し紅葉を満喫したウォーキングとなりました。

## 公式ドッジボールをやってみよう（3・4年生）

日時 令和5年7月1日（土）9:00～17:00  
※午前中は会場設営と審判研修を実施  
場所 スポーツセンター 第1体育室  
参加人数 32名

ドッジボール大会復活を目指して始めた「公式ドッジボールをやってみよう！」でしたが、参加が3チームと少なくちょっと残念でした。しかし、参加した子供たちは真剣に、一生懸命に、ドッジボールを楽しんでいました。チームの人数や学年の差もあり、悔しい思いをした子供たちも1つ白星を挙げられたときには、喜びに瞳を輝かせていました。「子供たちの笑顔があるから続けていきたい」その想いで、指導する私達も励まされます。子供たちに負けないよう推進委員も指導方法・審判技術の向上に手抜きは禁物だと身を引き締めて今後に繋がりたいと思っています。次回は多くの子供たちが参加してくれることを願っています。



## 市民体力づくり教室 七福神ウォーキング 谷中

日時 令和6年1月6日（土）8:00～13:00

場所 谷中七福神

当日は天気が良く暖かい気温のウォーキング日和となりました。

田無駅を出発し田端駅下車。班ごとにストレッチを行い

【福祿寿】東覚寺→【恵比寿】青雲寺→【布袋尊】修性院→【寿老人】

長安寺→【毘沙門天】天王寺→【大黒天】護国院→【弁財天】不忍池弁天堂解散まで約7キロのコースでウォーキングを実施しました。途中で下町の郷愁漂う「谷中ぎんざ」や、歴史的な著名人も多く眠る「谷中霊園」などを拝見しながらウォーキングを楽しみました。初めて参加の方から何度も参加されている方まで、とても楽しかった！距離が丁度良かった！知らない場所にも行けて良かった！など、沢山のの方々からお言葉をいただき今後の励みになりました。七福神ウォーキングも、多くの市民の皆様にご参加いただけるよう取り組んでいきます。



## 公式ドッジボール交流会（5・6年生）

日時 令和6年2月18日（日）13:30～16:00  
場所 スポーツセンター 第1体育室  
参加者数 69名

コロナ前の大会では、我々スポーツ推進委員が多くの小学校に出向き、事前に複数回の実技指導を行い大会を迎えていましたが、今回の交流会は各校1回の指導だけで、多くの子どもたちがドッジボールを楽しんでもらえる事業が実現でき、今後の開催に繋がる良い交流会を行うことができました。

保護者の方のご協力や担任の先生をはじめ様々な方々の応援もあり、当日は、6チーム総当たり戦15試合の白熱したゲームを行い、大きな問題もなく無事に交流会を終えることができました。

今後も参加校を増やす工夫を考え、いきいきとした子どもたちのプレーが見られるよう、しっかり準備していきたいと思えます。



## 令和6年度事業計画

市民体カづくり教室	令和6年 5月11日(土) 令和7年 1月	春のウォーキング 昭和記念公園 七福神ウォーキング
ENJOYニュースポーツ2024	ユニカール・ボッチャ・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~8月) きらっと(10月~2月)
ENJOYニュースポーツ2024 交流会	① 9月29日(日) ② 3月30日(日)	① スポーツセンター ② 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 6月23日(日) ② 2月16日(日)	スポーツセンター
市民体カテスト	10/6(日)	きらっと
西東京市ボッチャ大会	11/3(日)	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」

## ENJOY ニュースポーツ 2024

日時：毎月最終日曜日 9:30~11:30  
場所：4~9月/スポーツセンター  
10~3月/きらっと



- ボッチャ/パラリンピックの正式種目。競技人口も増え、ますます人気が高まっているスポーツです。
- ユニカール/冬季オリンピックで行われるカーリングのように、ストーンをカーペット上で滑らせて競います。
- 誰にでも出来て、簡単に楽しめる輪投げや、人気急上昇中のモルックも楽しんでいただけます。

ご家族で・お友達と・お一人でも、お気軽にご参加ください。9月と3月には「交流会」を開催します。詳しくは市報をご覧ください。

### 新人紹介



西東京市スポーツ推進委員  
権藤 彰

福祉施設の生活介護で支援員として働いております。

去年の体カテストをきっかけにランニングを始めました。来年の東京マラソンに出場したいと思っています。

趣味は映画・漫画・アニメ・ゲーム、低山日帰りハイキングです



西東京市スポーツ推進委員  
片桐 則夫

生まれも育ちも西東京市。昨年退職を機に故郷に恩返しをしたいと思って、推進委員になりました。小学生ドッジボール大会を見て、誰が審判しているんだろうと思っていましたが、やっとその謎は解けました。最近やっと慣れてきて、様々な方と交流を持つことができ、今は楽しんで活動しています。元高校教師。趣味はテニス、釣り。気軽に声をかけてください。



西東京市スポーツ推進委員  
望月 慶

今年度よりスポーツ推進委員になりました。望月です。スポーツの経歴は、3歳から空手、高校から自転車競技をしておりました。東京オリンピック・パラリンピックでは、自転車競技の会場運営をしておりました。多様化する社会において、スポーツの楽しみ方はたくさんあります。様々な事業を実施しておりますので、ぜひ、一緒に楽しい時間を共有してみませんか。