

スロージョギング研修

11月29日（金）

御園中学校にて佐崎和子氏を講師にお迎えして行いました。

初めに、座学では、スロージョギングとは？から始まり、ペースやフォームの説明を受け、プロジェクターを使用して脂肪燃焼等の効果等を学びました。



次に、実技では、2列になり1列は、スロージョギング、もう1列は歩く、といったスロージョギングの感覚を掴むためのウォーミングアップから専用の音楽に合わせて実践を行いました。スロージョギングとターンは、繰り返し行うことで効果が得られ、家の中でも出来るので、誰でも、どこでも出来る運動だということを学びました。

調布地区ボッチャ交流大会

9月28日（土）

嶺町文化センターで開催されました。大会は、12チーム参加。試合は、2コー



トを使用し、6チーム2エンドでの総当り戦でした。参加は少人数でしたがその分たつぷりと体験でき、大変よこばれました。

大森地区ボッチャ交流大会

1月26日（日）

池上会館2階集会室にて「大森ボッチャ交流大会（大森ボッチャまつり）」が開催されました。



午前のボッチャ体験会では、初めてボッチャに触れる方から経験者まで、和気あいあいとした雰囲気の中で交流を楽しまれていました。また、血管年齢チェックやベジチェックといった健康チェックコー

ナーも人気を集めました。午後のボッチャ大会では、チームごとに熱戦が繰り広げられ、参加者全員が白熱した試合展開に釘付けとなりました。中学生ボランティアも頑張ってくれました。
* 終日、J:COMによる撮影が行われ、大会の様子が記録されました。

蒲田地区ボッチャ交流大会

2月2日（日）



大田区民プラザで開催しました。16チーム参加で、老若男女のメンバーの中、小学生チームが優勝しました。体験コートでは、はねびょんにも体験参加してもらいました。



スポーツ推進委員は、各特別出張所でも年間を通してボッチャの指導を行っています。



© 大田区

スポーツ推進委員だより

第25号
令和7年3月発行



おおたランニングフェスティバル 2025

@ 大田スタジアム 2月23日（日）

今年は「笑顔あふれるOta RunFes2025」のテーマで行われました。昨年を大きく上回るエントリーが集まりました。スポーツ推進委員は実行委員として携わる一方、スポーツ体験コーナーを実施しました。

ボッチャ・スラックライン・ラダーゲッター・キンボールスポーツ・シャトルラン・スロージョギングを主に家族連れの参加者を中心に体験して頂きました。

はねびょんとオーちゃんに魂を吹き込む役割も果たしました。風もあり寒い日でしたが参加者と共に楽しい1日でした。



編集後記

スポーツ推進委員は、区民の方々の健康を願い、様々な活動をしています。その為に会議、実踏、研修等頑張りました。来年度もより良い活動をしていきますので、区民の皆様も是非ご参加ください。

スポーツ推進委員協議会 広報部

発行責任者

大田区スポーツ・文化・国際都市部
（令和7年4月から「地域未来創造部」）スポーツ推進課内
大田区スポーツ推進委員協議会 会長 伊藤 晋一郎

編集：大田区スポーツ推進委員協議会 広報部

発行日 令和7年3月



スポーツ推進委員の活動については大田区区民活動サイト「オーちゃんネット」をご覧ください。

<https://www.kyoudou.city.ota.tokyo.jp/>

大田区 区民スポーツまつり

10月14日（月・祝）

「大田区区民スポーツまつり」が開催され、多くの区民がスポーツに親しみました。

🐼 大森会場（大森第八中学校）

- * 参加人数：130名
- * 内容：体力測定、健康体操、インボディ測定、血管年齢測定、ベジチェック測定など、自身の健康状態を知るための測定を中心に行われました。



🐼 調布会場（嶺町文化センター）

- * 参加人数：約120名
- * 内容：インボディ測定を含む体力測定その他、ラダーゲッターやモルックといったニュースポーツの紹介と体験コーナーが設けられ、幅広い世代が楽しんでいました。



🐼 蒲田会場（萩中小学校）

- * 参加人数：110名
- * 内容：体力測定、健康体操、血管年齢・ベジチェック・AGEsセンサー測定といった健康測定に加え、モルック、スナッグゴルフ、ラダーゲッター、ストラックアウトなど、様々なスポーツを体験できるコーナーが設けられました。



各会場では、参加者が自身の体力や健康状態を把握するとともに、様々なスポーツに触れる機会となり、盛況のうちに幕を閉じました。

区民スポーツまつり ウォーキング イベント

10月27日（日）

今回は本蒲田公園をスタートし、旧呑川緑地、大森避難橋を通り、東京港野鳥公園まで、約7キロのコースを歩きました。参加者406名と大勢の人が参加していただきました。スポーツ推進委員は出発前の準備体操を行い、安全に気を配りながら各ポイントでの交通誘導を行いました。



寿ファミリーハイキング

11月24日（日）

年齢の制限なく参加できる「寿ファミリーハイキング～晩秋の鎌倉を歩こう～」というイベントを開催。多くのお申込みがあり、当日は37名のご参加でした。

本庁舎前に集合し、JRで鎌倉駅まで移動。その後 鎌倉 → 高德院 → 銭洗弁天 → 葛原岡神社 → 浄智寺 で解散しました。

天気はとても良かったのですが、想像以上に険しい坂の多いコースでした。それでもリタイアされた方は2名だけで、それ以外の方は全員完歩されました。

スタッフの下調べ(実踏)と計画の甲斐もあり、一人の怪我人もなく、楽しいハイキングとなりました。



第65回 全国スポーツ推進委員 研究協議会宮崎大会

11月14日（木）
～15日（金）

大会テーマは「既成概念からの脱却」。講演会は、増田明美氏による「これまでのスポーツ、これからのスポーツ」を拝聴してきました。



健康体操研修

10月30日（水）

医療法人社団雪嶺会 東京リハビリ 整形外科クリニックおおた所属の理学療法士 佐野京子氏を講師にお迎えしました。

今回は、椅子を使つての体操で、スト

レッチ・筋力運動を中心に行いました。ストレッチは上半身、下半身をやり、そのあと筋力運動を行うという流れでした。

高齢者に接する機会が多くなる今日において、高齢者の健康維持やスポーツの機会の提供が出来るようになるための研修でした。



ボッチャ研修

2月5日（水）

審判の練習やルールの変更点の再確認、技術の習得のため定期的に研修



を行っています。今年も各地区でボッチャ体験会や大会等を行いますので、常にトレーニングしています。



キンボールスポーツ研修

1月17日（金）



羽田中学校体育館にてキンボールスポーツの研修を行いました。

テーマは”キンボールスポーツの適切な指導を行うためには”。

「キンボールの取り扱い方法」と「指導するための注意事項」を主旨にキンボールの説明、ボールの持ち方、パス練習、セット・ヒット・レシーブ、試合を行いました。