

スポーツ推進委員だより 第39号

問合せ 令和元年10月発行
武蔵野市生涯学習スポーツ課

編集 武蔵野市スポーツ推進委員協議会

運動が苦手だって大丈夫。スポーツは自由に楽しむことができる「みんなのもの」。生活の中に運動を！

空き時間のウォーキングや、家事のお手伝い、エレベーターではなく階段を使うなど簡単なことからでかまいません。

普段より少し「身体を動かすこと」を意識するだけで、私たちの生活はより楽しく、充実したものになるんです！

誰もが気軽に楽しめるものが「スポーツ」。ほんのちょっとした運動で生活がより豊かになることがわかっています。

スポーツの力は、「がんのリスク」や「認知症のリスク」などを低下させます。



簡単な
ことから
はじめよう！

スポーツは
むずかしい
ことじゃない！



Let's sport! no sport, no life!

スポーツの
持つ力は
すごい！

みんなで、
体を
動かそう！



ウォーキングマップ掲載！

武蔵野市スポーツ推進委員協議会は、日頃の地域でのスポーツ普及活動が認められ、(公社)全国スポーツ推進委員連合より「令和元年度全国優良団体表彰」を受賞しました！



Sport in Life

Sport in Life 宣言文 私たち武蔵野市スポーツ推進委員協議会は、市民誰もがいつでもどこでも気軽にスポーツに取り組める環境づくりをすすめることで、スポーツ実施率向上に貢献することを宣言します。

身近なところでスポーツを楽しもう！



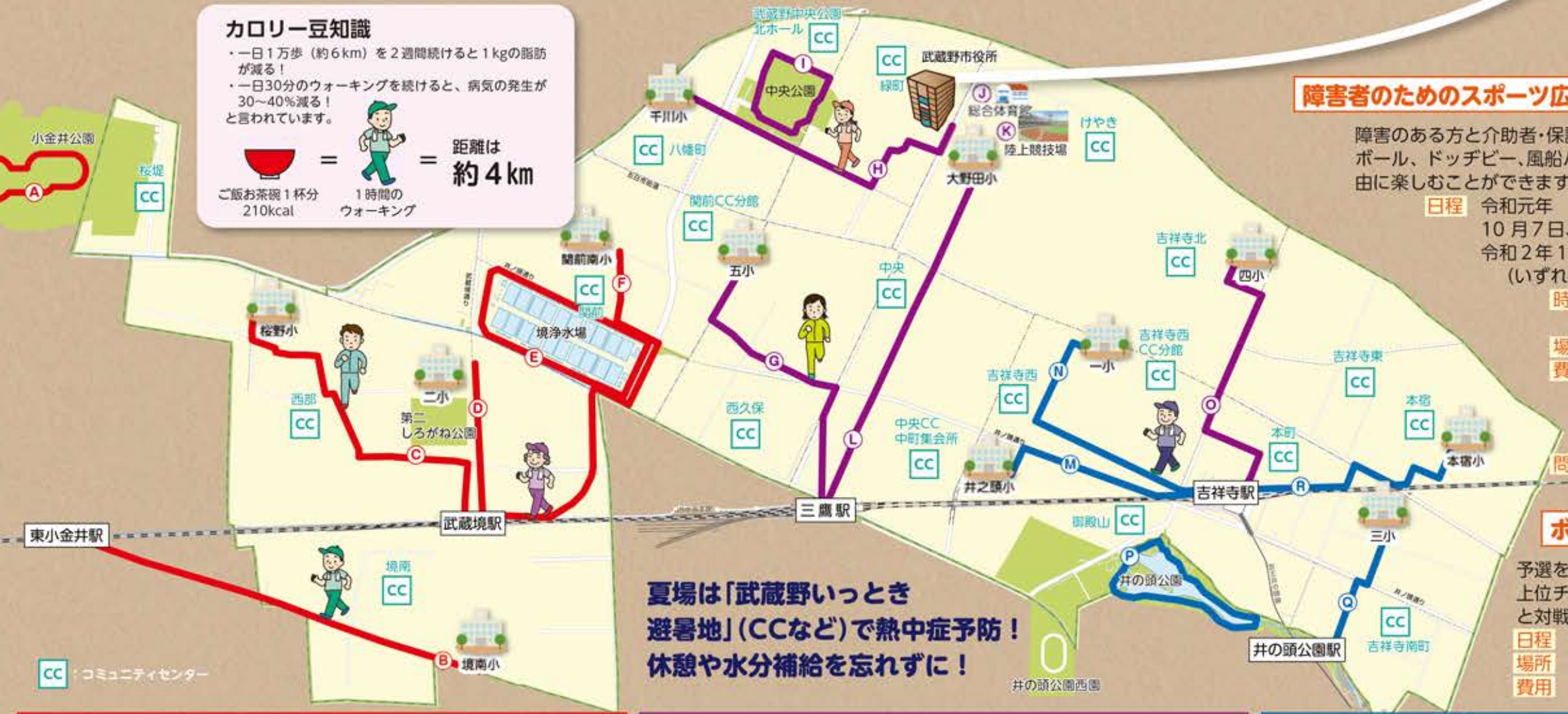
武蔵野市の地図を用意しました。
各学校や公園など、身近な場所の距離とカロリーも調べました！
気軽に参加できるスポーツイベントもご紹介します！

歩こう！走ろう！ちょっとそこまで。
各コースを参考にしてみてもいいかな？

カロリー豆知識

- 一日1万歩(約6km)を2週間続けると1kgの脂肪が減る！
- 一日30分のウォーキングを続けると、病気の発生が30~40%減る！とされています。

ご飯お茶碗1杯分 210kcal = 1時間のウォーキング = 距離は約4km



夏場は「武蔵野いっとき避暑地」(CCなど)で熱中症予防！
休憩や水分補給を忘れずに！

スケジュールを確認して近くのイベントに参加してみよう！

市民スポーツデー

毎月第3日曜日(7・8・3月を除く各校年5回)に市立小学校の校庭と体育館を無料で開放しています。
開催校は毎月1日号市報をご確認ください。
子どもから大人までどなたでも参加できます。
室内履きをお持ちください。

時間 4月~10月:午後1時~5時 11月~2月:午後1時~4時
特別イベント 令和元年11月17日 井之頭小:ポッチャ
四小:グラウンド・ゴルフ、ポッチャ体験
令和元年12月15日 井之頭小:キンボール
令和2年2月16日 本宿小:ポッチャ

※特別イベントの時間はいずれも午後1時30分~3時30分
問合せ 生涯学習スポーツ課 ☎0422-60-1903
sec-syougaku@city.musashino.lg.jp

障害者のためのスポーツ広場

障害のある方と介助者・保護者・引率者が一緒にポッチャ、キンボール、ドッチビー、風船バレーなどさまざまなスポーツを自由に楽しむことができます。室内履きをお持ちください。

日程 令和元年
10月7日、11月11日・18日、12月9日
令和2年1月6日・27日、3月2日、23日
(いずれも月曜日)

時間 午後2時~5時
(時間内はいつでも受け付けます)

場所 総合体育館メインアリーナ
費用 市内在住の障害のある方に発行しているプラチナカード提示で無料
市外在住の方は410円

問合せ 武蔵野生涯学習振興事業団 ☎0422-56-2200

ポッチャ東京カップ2020

予選を勝ち抜いた強豪チームが出場し、上位チームは日本代表「火ノ玉ジャパン」と対戦します。ぜひ観戦にお越しください。

日程 令和2年3月14日(土)
場所 総合体育館メインアリーナ
費用 観戦無料

西部

[A] 小金井公園周回コース	[B] 境南小学校-東小金井駅	[C] 桜野小学校-武蔵境駅
距離 約3km	距離 約2km	距離 約1.6km
時間 約45分	時間 約30分	時間 約24分
カロリー 約157kcal	カロリー 約105kcal	カロリー 約84kcal
お茶碗 約1杯	お茶碗 約1杯	お茶碗 約1杯
[D] 第二小学校-武蔵境駅	[E] 境浄水場周回コース	[F] 関前南小学校-武蔵境駅
距離 約0.75km	距離 約2.2km	距離 約1.8km
時間 約11分	時間 約33分	時間 約27分
カロリー 約38kcal	カロリー 約115kcal	カロリー 約95kcal
お茶碗 約1杯	お茶碗 約1杯	お茶碗 約1杯

中部

[G] 第五小学校-三鷹駅	[H] 千川小学校-武蔵野市役所	[I] 中央公園周回コース
距離 約1.5km	距離 約0.95km	距離 約1.5km
時間 約23分	時間 約14分	時間 約23分
カロリー 約81kcal	カロリー 約49kcal	カロリー 約81kcal
お茶碗 約1杯	お茶碗 約1杯	お茶碗 約1杯
[J] 総合体育館ランニング走路	[K] 陸上競技場ジョギングコース	[L] 大野田小学校-三鷹駅
距離 約180m×5周	距離 約520m×5周	距離 約1.6km
時間 約14分	時間 約39分	時間 約24分
カロリー 約49kcal	カロリー 約137kcal	カロリー 約84kcal
お茶碗 約1杯	お茶碗 約1杯	お茶碗 約1杯

東部

[M] 井之頭小学校-吉祥寺駅	[N] 第一小学校-吉祥寺駅	[P] 井の頭公園周回コース
距離 約1.5km	距離 約1.1km	距離 約1.2km
時間 約23分	時間 約17分	時間 約18分
カロリー 約81kcal	カロリー 約60kcal	カロリー 約63kcal
お茶碗 約1杯	お茶碗 約1杯	お茶碗 約1杯
[O] 第四小学校-吉祥寺駅	[Q] 第三小学校-井の頭公園駅	[R] 本宿小学校-吉祥寺駅
距離 約1.2km	距離 約0.9km	距離 約1km
時間 約18分	時間 約14分	時間 約15分
カロリー 約63kcal	カロリー 約49kcal	カロリー 約53kcal
お茶碗 約1杯	お茶碗 約1杯	お茶碗 約1杯



※スポーツ推進委員調べ。※距離、時間はおおよその数値です。消費カロリーは体重60kgお茶碗1杯210キロカロリーで算出しています。

みなさんこういうことで 困ったことはありませんか？

musashino 18:37 40%

スポ推頼めばいいじゃない？

スポーツママ



クラス会どうしよう？

スポーツパパ



地域の交流会、何やろうかなあ？

スポーツ推進委員



スポーツ推進委員に相談してみたら？費用は無料です！

既読

スポーツ推進委員



市役所生涯学習スポーツ課
☎0422-60-1903
または地域のスポーツ推進委員に連絡を！

既読



いろんな
スポーツがあるよ！
詳しくは聞いてね。

スポーツ推進委員とは…
市民のスポーツ普及のためにスポーツ指導や
企画・運営のお手伝いをしています。

スポーツ推進委員がうかがいます！

特報!

「ボッチャ」やってみませんか？

武蔵野市スポーツ推進委員は、東京パラリンピック正式競技であるボッチャの普及に力を入れています。令和元年8月に開催された「ボッチャ武蔵野カップ2019」に、日頃推進委員がボッチャの出前指導をして力をつけたグループの中から4チームが参加し、桜野小の児童で編成された「ガンバ桜野」が大人のチー

ムと互角に戦い、見事、準優勝！令和2年2月開催の「東京都町村ボッチャ大会」の出場権を獲得しました。また、障害者で編成された「障害者福祉センター講習会チームA」も3位入賞する大健闘でした。(優勝はチーム武蔵野OSSO)



大人も子どもも、高齢者も障害者も一緒に楽しめる点が、ボッチャの魅力です。皆さんもボッチャをやってみませんか？推進委員が指導を行った団体にはボッチャセットの貸出しもしています。詳しくは生涯学習スポーツ課☎60-1903へ。



オリンピックイヤーだよ！

体育館
シューズ
持ってきてね

入場
無料

ファミリースポーツフェア2020
令和2年4月29日(水・祝)開催予定



ボッチャ



スラックライン



パラバドミントン



走ってみよう！50m

武蔵野総合体育館・陸上競技場

詳細は市報4月15日号に掲載

(雨天時一部変更あり)

主催：武蔵野市スポーツ推進委員協議会
武蔵野市教育委員会