東京都スポーツ推進委員だより

第137号
（一社）東京都スポーツ推進委員協議会
２０２６年　１月１６日
編集：情報委員会

ご挨拶　新島　二三彦　新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。スポーツ推進委員の皆さまにおかれましては、健やかに新年を迎えられたことと、心よりお慶び申し上げます。

昨年も、世界ではさまざまな出来事がありました。国際的な緊張や自然災害など、心を痛めるニュースも多くありましたが、そんな中でもスポーツが人々に希望や元気を届けてくれる場面がたくさんありました。

東京では、2025 年に世界陸上競技大会とデフリンピックという大きな国際大会が開催され、スポーツの力を改めて感じる一年でもありました。環境への配慮やデジタル技術の活用など、新しい取り組みも進んでおり、これからのスポーツの可能性に期待が高まります。

さて、今年の干支は「丙午（ひのえうま）」。「丙」は明るく燃える火を、「午」は勢いよく進む馬を表すそうです。情熱と行動力をもって、前向きに進んでいく年になるといわれています。

私たち東京都スポーツ推進委員協議会は、令和 9 年度に開催する「関東スポーツ推進委員研究大会（東京大会）」に向けて準備を始めました。開催地は府中市、「府中の森芸術劇場」をメイン会場に、来年 6 月の開催を予定しています。今後、コアメンバーによる会議を重ね、夏ごろには実行委員会を立ち上げて、皆さまと一緒に大会を形にしていきたいと考えています。

本年も、地域の皆さまに寄り添いながら、スポーツの楽しさや大切さを伝える活動を、皆さまと力を合わせて進めてまいります。どうぞ本年もよろしくお願いいたします。

会長　　新島　二三彦

委託事業　東京都パラスポーツトレーニングセンター委託事業

令和７年９月 23 日（火・祝）14 時より、東京都パラスポーツトレーニングセンター多目的室にて、スクエアボッチャ体験会が開催されました。当日は、参加者 32 名、スタッフ７名、職員４名が参加しました。

ボッチャは、レクリエーションとしても親しまれており、各地で体験会や大会が開かれるほど知名度が高まっています。この流れを汲む新しい競技として、今回はスクエアボッチャを体験していただきました。

スクエアボッチャは、前号の「都スポだより 136 号」でもご紹介しましたが、4 色のボッチャボールを正方形の各辺から投球し、ジャックボール（目標球）に最も近いボールの色に得点が入る競技です。さらに、ジャックボールに接触した状態のボールには、ボーナスポイントが加算されるのが特徴です。

今回は、参加者 32 名を４名ずつの８チームに分け、2 つのコートでゲームを行いました。ゲームは序盤から白熱し、会場は大いに盛り上がりました。

投球するボールが多いため、ジャックボール付近にボールが密集し、ボールがボールの上に乗ったり、ギリギリの場所に投げたボールが他のボールに当たってボーナスポイントになったりと、参加者の皆さまは終始笑顔で楽しんでいました。

今回の体験会には、スクエアボッチャを各地域で広めたいと考えているスポーツ推進員の方も参加されており、大変楽しまれている様子でした。私もスタッフとして体験会を進めていましたが、この体験会が、今後の地域での展開に繋がり、皆が笑顔になれるスポーツの一つになればと願っています。

記事・写真　情報委員会　長谷川　恵二（昭島市）

研修会　課題別研修会

令和７年１０月２６日（日）１４時より中央区役所会議室において課題別研修会が行われました。

講師に、学校法人明晴学園 教頭　森田　明様をお迎えし、「スポーツ推進委員活動におけるデフスポーツへの関わり方について」≪サブテーマ　正しく知ろう！ろう者のこと≫をテーマにご講演いただき、参加者は５８名でした。

今回の研修は、デフスポーツそのものについて学ぶのではなく、聴覚障がいのある方（ろう者）への理解を深めることを目的とし、日本語を母語とする私たちと、手話を言語とするろう者との間にどのような違いがあり、どのようにコミュニケーションを図るべきかを考える機会となりました。

森田様は、「デフリンピックが開催されます。日本のろう者だけでなく、世界各地から集まる聴覚障がいのある方々と手話で交流できることはもちろん、ろう者の視点や文化を理解し、心地よく会話できるようになることを望んでいます」と述べられました。続いて、品川区にある明晴学園の紹介がありました。同校は、私立ろう学校としてバイリンガルろう教育を行っています。この教育におけるバイリンガルとは、母語を日本手話とし、日本語を第二言語とするものです。

ろうの子どもたちの約９０％は、聞こえる親（聴者）から生まれています。

聴覚障がいを「病理的視点」（障害・欠損）から捉える聴覚障害者という言葉に対し、「文化的視点」から、手話という言語と独自の文化を持つ人々としてろう者という言葉があります。

「ろう者は聞くこと以外は何でもできる」というキング・ジョーダン氏の言葉を紹介し、「ろう者は可哀そうな存在ではなく、日本手話という言語と文化を持つ“言語的少数者“である」と強調されました。

手話は音声を使用せず、手を見るだけでは情報が正確に伝えることができません。情報を伝えるためには、上半身全体の動きや表情をフル活用することが大切です。

表情が乏しかったり無反応だったりすると、「話を聞いていない」と見なされるため注意が必要です。視線をそらさず、常に相手の目を見て、相手が自分の手話や表情を見ていることを確認しながら会話を進めることが重要です。目を合わさずに話したり、話し中に目をそらしたりするのは避けましょう。表情や無反応は「話を聞いて

いない」と見なされるため注意が必要です。
挨拶「こんにちは」の手話は、朝・昼・夜を問わず共通して使用できます。
手の動きだけでなく、リアクションや表情の違いによって気持ちを表現します。「おつかれさま」 は、幅広い状況で使える便利な表現です。ＹＥＳはうなずき、ＮＯは首振りで表します。呼びかけるときは、手招きや肩を２回たたくなどの方法を用います。

最後に「音のない世界に届く応援を、行け! 日本メダルをつかみ取れ!」という力強いエールのもと開催されるデフリンピックへの期待を胸に、参加者一同、理解と関心をさらに深める有意義な研修となりました。

記事　情報委員会　芝田　珠美（品川区）
写真　情報委員会　長谷川　恵二（昭島市）

全国大会　第 66 回全国スポーツ推進委員研究協議会（長野大会）

令和７年 11 月 13 日（木）・14 日（金）の両日、長野冬季オリンピックで使用された、長野市にあるビッグハットをメイン会場に第 66 回全国スポーツ推進委員研究協議会（長野大会）が開催されました。大会テーマは「行こう！地域スポーツの頂へ」～日本のアルプス信州からスポーツのつながりを全国へ～と掲げられ、全国から 3,200 名ものスポーツ推進委員が参加しました。

１日目は高山アルプホルン・クラブのホルン演奏及び長野商業高等学校チアリーディング部の演技の歓迎で幕を開け、開会式後の授賞式では都スポ協関係者も多数受賞されました。

基調講演はパリオリンピック柔道女子 57kg 級金メダリストの出口クリスタ氏が、「今日を生き抜く～普通の私が初の金メダルを掴むまで」と題してご講演いただきました。幼少期からの辛い経験を経て獲得した「生き方」を紹介され、緩急は自分でつけること（やるときはやる、休む時は休む）、ポジティブは訓練で作ること、運を掴むためにはポジティブな状態に立ち続ける努力をすることの三点をメダル獲得の秘訣として挙げられました。また、メダル獲得そのものよりも「何の為に戦ったのか」に大きな意味があると熱く語られました。

後半のシンポジウムは『「つくる／はぐくむ」・「誰もがアクセスできる」・「あつまり、ともに、つながる」地域スポーツ環境を作るために』をテーマとして、柳澤　和雄様（武庫川女子大学　教授）をコーディネーターに、西原　康行様（新潟医療福祉大学　副学長）、篠原　菊紀様（諏訪東京理科大学　特任教授）、白井　久仁子様（長野県スポーツ推進委員協議会副会長・女性委員会委員長）がシンポジストとして登壇し、議論を深めました。

２日目は、３つの分科会に分かれて、それぞれのテーマについて事例発表と討論が行われました。

◆第１分科会「新たなスポーツ環境を創るスポーツ資源と地域提携とスポーツ推進委員」　コーディネーター　西原　康行様、発表者　小崎　陽一郎様（SC 軽井沢クラブ　専務理事）、加藤　真二様（長野市スポーツ推進委員協議会）、櫻井　勇介様（ボアルース長野フットサルクラブ　統括本部長）。
◆第２分科会「子どものスポーツ権を保障する学校部活動の地域展開とスポーツ推進委員」　コーディネーター　柳澤和雄様、発表者　宮本　恵美様（NPO 法人　さなだスポーツクラブクラブマネジャー）、山根　義夫様（千曲坂城クラブ　統括コーディネーター）、吉田　勝光様（長野県教育委員会事務局　統括コーディネーター）。
◆第３分科会「アダプテッドスポーツの推進と健康寿命の延伸を支えるスポーツ推進委員」　コーディネーター　篠原　菊紀様、発表者　加藤　正様（長野冬季パラリンピック銀・銅メダリスト他パラ

４回出場)、竹中　雅幸様（長野県レクリエーション協会　会長)、中嶋　ゆり子様（体操ユニット元須坂市保健補導員会会長)。

　私が参加した第２分科会は、スポーツ庁より情報提供のあった「学校部活動の地域展開（地域移行)」をキーワードとし、「地域の子供は地域で育てる」という方針のもと、それぞれの地域の特性を生かした課題解決の必要性やスポーツ権の保証に努めることの重要性が議論されました。本大会は、私たちスポーツ推進委員が地域において誰もがスポーツに親しむ機会を確保するため、より一層努力することを再確認した、大変意義深い大会となりました。

記事　情報委員会　渡邉　ひろこ（武蔵野市）
写真　情報委員会　長谷川　恵二（昭島市）

全国大会　第６６回全国スポーツ推進委員　東京都　表彰

【文科大臣表彰】

伊藤 まゆみ
（江東区）

岡 あけみ
（羽村市）

【優良団体表彰】

調布市スポーツ推進委員会
（調布市）

【功労者表彰】

吉村 隆二
（江戸川区）

平野 文子
（豊島区）

森 美枝
（足立区）

松浦 陽子
（世田谷区）

苔口 祐子
（三鷹市）

【30 年勤続表彰】

瀬戸口　幸則
（府中市）

三神　敏夫
（東大和市）

【感謝状（賛助）】

植田　浩敏
（千代田区）

金子　和子
（新宿区）

研 修 会　交流ボッチャ大会

令和７年１２月７日（日）１４時から第５回都スポ協交流ボッチャ大会が、世田谷区希望丘地域体育館において５８名の参加で行われました。

都スポ協の役員・各地区会長・正社員・他１名が１チーム３～４名に分かれ合計１６チームを作り４ブロックに分けて競技を行いました。会場には笑顔があふれ、試合前のウォーミングアップからすでに和気あいあいとした空気が流れていました。

新島会長の挨拶のあと、各チームのハイレベルな熱戦が行われ、的確なショットが決まるたびに大きな拍手や歓声が上がったり、仲間同士で声を掛け合う姿が見られたりするなど、終始明るく楽しい交流の時間が流れていきました。

決勝戦は、新島会長の審判で行われ、１位は岡田　眞由美さん（三鷹市）、笠原　康弘さん（渋谷区）、松岡　昇さん（杉並区）、廣瀬　和枝さん（江東区）、２位は佐藤　彰男さん（渋谷区）、中根　宏行さん（江戸川区）、塩野　啓子さん（国立市）、田宮　和美さん（小平市）、３位は、島田　泰子さん（墨田区）、金子　稔之さん（立川市）、福山　裕子さん（清瀬市）、ブービー賞は瀬戸口　幸則さん（府中市）、長江　明子さん（世田谷区）、岡　あけみさん（羽村市）の各チームでした。

岡田副会長からの閉会の辞で終了となったあと、場所を移動して懇親会も行われ、各地区の方々と試合を振り返り交流を深めたり、さまざまな情報交換を行ったりして、こちらも大変楽しくにぎやかで有意義な時間となりました。

記事　情報委員会　長崎　より子（千代田区）
写真　情報委員会　長谷川　恵二（昭島市）

研修会　実務研修会

令和７年 12 月 13 日（土）15 時５０分より墨田区立曳舟小学校の体育館において、令和７年度の実務研修会が行われました。この研修会は、地域活動時における「楽しく体を動かす体操」について広く見識を深めることを目的とし、子どもから高齢者、さらに障がい者の方まで多くの方々が安全で安心して運動を楽しんで学ぶために企画され、参加者は 49 名でした。

開講式で島田副会長より「いろいろな年齢層の方と楽しくできる体操を学びましょう」とご挨拶がありました。

講師に健康運動指導士・フィットネスプロデューサーである鈴木　孝一様（健康向上企画代表）をお迎えし、「楽しく体を動かす体操」～椅子を使って、リズムに合わせた運動～をご講演いただきました。まず、共通の認識として、人は全員違う、体のメッセージを聞く、体は体の都合で生きている、この世界には重力がある、体には適応性があるという５つのことを教えていただきました。

次に、ブレイントレーニングについてお話を伺いました。脳の機能を「入力・情報処理・出力」の３つに分けて考えた脳トレーニングプログラムで、目と耳による入力で得た情報を脳の中で理解し、最後に動きとして出力することです。

鈴木様のご指導のもと、椅子に座った状態で一緒に運動を行いました。BGM で流れる音楽もご本人が作曲・制作されたもので、拍数の変化による運動の違いがあることを実感しました。

頭と体を使って楽しく運動ができ、講演に強い説得力を感じました。また、講演の中で特に「自分の体と対話する」、「体の都合と意識の折り合いをつける」、「自分の体にありがとうと声に出して伝える」という３つの言葉がとても印象に残りました。

さらに「盆パラビクス」など YouTube にて拝見して、今後の地域活動でも活用したいと思いました。

記事・写真　情報委員会　國﨑　由実子（葛飾区）

研修会　広域地区別研修会　報告

ブロック 担当地区	期日・会場 参加者数	研修テーマ・講師
1B 千代田区	７月６日（日） 千代田区役所 100 名	「生涯スポーツ」における新たなスポーツの可能性について ～新たなスポーツ文化の創造とスポーツ実施率の向上に向けて～ ・講演　「生涯スポーツとして健康マージャンの理解」 講師：金澤 喜重 氏（NPO 法人健康麻将全国会 代表理事） ・実技 テーマ：「健康マージャン」 講師：平野　義孝　氏（NPO 法人健康麻将全国会）

2B 荒川区	9月27日（土） 荒川総合スポーツセンター 139名	「共生社会の発展に向けたスポーツ推進委員の役割」 ・各地区発表 高齢者、子育て世代、障がい者、子どもを主な対象とした 各地区の創意工夫に富む活動事例を発表 ・実技 運営ノウハウと「喜びの三原則」に基づく理念を共有。 多様なニュースポーツの実技体験を通じ、普及と指導の実際を学習
3B 品川区	8月30日（土） スクエア荏原 143名	『いつでも、どこでも、誰でも、いつまでも、地域スポーツの 共生共存の実現に向けて』 ～デフスポーツの普及に向けて、地域社会全体で考えること～ ・講演『デフリンピック開催を祝い、その後の普及・拡大を進めるには？』 講師：元デフサッカー男子日本代表監督　植松　隼人氏 ・分科会 ①　『デフサッカー』 元デフサッカー男子日本代表監督　植松　隼人　氏 ②　『手話講話』 品川区聴覚障害者協会会長　三輪　雄幸氏 ③『聴覚障害者に対するユニバーサルマナー講習』 学校法人明晴学園教頭　森田　明氏 ④『障害あるなしにかかわらずできる体幹の向上』 一般社団法人 22 世紀親子からだ育て塾代表理事　上田　泰子氏
4B 中野区	10月4日（土） 中野区役所6階 第603・604・605会議室 85名	『東京２０２５デフリンピックの気運醸成』 ～ろう者との相互理解促進～ ・講演　『デフリンピックの歴史と社会的意義』 ～地域共生社会づくりに向けて～」 講師：大杉　豊　氏（国際ろう者スポーツ委員会　副会長） （国立大学法人筑波技術大学　教授） 『ボーリング歴２０年の歩み』 講師：木幡　英樹　氏（中野区聴覚障害者福祉協会 体育部） ・グループワーク ジェスチャーゲーム（予め紙に書かれた内容を手話や身振りのみで意思疎通を行う伝言ゲーム）
5B 墨田区	8月30日（土） すみだリバーサイドホール 99名	『地域住民がスポーツを楽しむためには』 ～「する」「みる」「ささえる」スポーツを目指して～ ・講演①「感謝”～我が野球人生～」 講師：公益社団法人全国野球振興会（日本プロ野球ＯＢクラブ） 副理事長　松沼　博久　氏 ・講演②「私の競技暦～夢にむかって～」 講師：したまちアスリートクラブ監督　武井　隆次　氏

6B 稲城市	９月６日（土） 野村不動産いなぎアリーナ（稲城中央公園総合体育館） 108 名	『視覚障がい者の視点から考える、スポーツの価値と環境づくり』 ・講演『パラスポーツの意義 ～ブラインドサッカーとは～』 講師：日本ブラインドサッカー協会　寺西　一　氏 大山　湧　氏 ・実技「視覚障害者体験～見えない感覚とコミュニケーションの重要性～」 ・グループワーク「この研修を通して地域活動に活かせること等」 進行：稲城市スポーツ推進委員協議会　山口　敦人　委員
7B あきる野市	８月 23 日（土） 秋川体育館 87 名	『スポーツから考える自己防衛』 ～運動遊びや相対的な運動から考える～ ・講義 講師：東京学芸大学 芸術・スポーツ科学系 健康・スポーツ科学講座 准教授　久保田　浩史　氏 ・レクリエーション「柔道要素を取り入れた運動遊びとリズム柔道」 講師：岐阜県警察学校職員　長瀬　あゆみ　氏
8B 東大和市	８月 30 日（土） 東大和市 中央公民館 64 名	『認知症予防とスポーツについて』 ～認知症予防のためにスポーツ推進委員ができること～ ・講義「認知症予防とスポーツについて」 講師：オフィス・ケア　古田　裕子　氏 グループ討議８グループに分かれて、以下のテーマについて、討議 テーマ「スポーツ推進委員として、自分の父親、母親、配偶者に 認知症予防となるスポーツ習慣を身に付けさせるには どのようにしたらよいでしょうか。」
9B 国分寺市	９月 13 日（土） 本多公民館 ホール 126 名	『パラスポーツ（知的障害）とスポーツ推進委員の役割』 ～パラスポーツと地域共生社会の実現に向けて～ ・講演①「「障害者特性に応じたスポーツ支援」～知的障害～」 講師：足立区立栗島中学校教員 【特別支援学級（知的障害学級）】 岡澤　政子　氏 ・講演②「パラスポーツ（身体・精神）について」 講師：東京都障害者スポーツ協会スポーツ振興部 地域スポーツ振興課　河合 悠子 氏
10B 東村山市	９月 20 日（土） TAC 東村山 スポーツセンター 64 名	『地域のスポーツ活動とスポーツ推進委員の資質向上について』 ～食事と運動について、特に食に関する知識や選択力を身につけ、 健全な食生活を実践できる力を学ぶと共に、その効果的な 運動実践について学ぶ～ ・講演「楽しくスポーツを続けるために」 講師：駒沢女子大学人間健康学部健康栄養学科教授　西村　一弘　氏 ・実技「運動の基本を捉えて」 講師：東京医科大学八王子医療センター 医学博士・健康運動指導師　天川　淑宏　氏
11B 大島町・利島村	12 月５日〈金〉 ニューピア竹芝 サウスタワー 会議室 31 名	島嶼地区における障害者スポーツの普及振興について ・講演 講師：東京都障害者スポーツ協会　森　祐二郎　氏 大友　奈々美　氏 ・各地区活動報告

各地区の情報　情　報　ひ　ろ　ば　①

～各地区の活動報告～

【北区】

北区スポーツ推進委員協議会は、現在総勢 54 名で活動しており、そのうち８名の学生がスポーツ推進委員として参加しています。学生の主な活動は Instagram 等の SNS を活用した日々の情報発信です。

北区の「推しスポーツ」をご紹介します。

①ピックルボール　今年度の広域地区別研修会でも紹介したピックルボールです。当初の予想を上回る区民の参加があり、年度途中から会場を変更し、コート数を増やしました。

②モルック　区内の事業所や PTA からの支援依頼もあり、11 月に初めて区民向け大会を開催しました。

③キンボールスポーツ　北区スポーツ推進委員協議会が主催で開催している KITA-CUP も 18 回を数える大会になり、17 回大会から「デビュー(小学校１･2 年生対象)」カテゴリーを新設しました。

④ボッチャ　老若男女、障がいの有無を問わずプレイ出来ることから様々な支援依頼を受けています。その中には地元のコミュニティより依頼を受け、出かけることを控えている方々に気軽に外に出てもらうというところから自主運営サークルまで発展し、現在も続いています。

これからも、我々北区スポーツ推進委員は、スポーツで笑顔と交流の場を広げていきます。

北区スポーツ推進委員協議会

【葛飾区】

葛飾区スポーツ推進委員協議会は、現在総勢 48 名で活動しています。

葛飾区の「主な事業」をご紹介いたします。

①ウォーキング　11 月に行っていた紅葉ウォーキングを３月のお花見ウォーキングに変更し、桜や菜の花などを楽しめるコースにしました。残念ながら桜は一週間ほど開花が遅れましたが、その代わりに菜の花は満開！春の風景を楽しんで歩く皆さんの姿に、私たちもホッとしました。

②レクリエーションスポーツ　大人もお子さんも、体力や障がいのあるなしに関わらず、誰でも一緒にスポーツを楽しめるように、葛飾ルールを作り実施しています。今年度はモルック、卓球バレー、スピード・ラダーゲッター、アキュラシーの４種目を行いました。また、他団体からのご協力もあり、ボッチャ、フロアホッケーを加え、合わせて６種目を行いました。参加者同士や他団体との貴重な交流の場にもなっています。

③体力測定会　年に２回、奥戸と水元の総合スポーツセンターで大規模な体力テストを実施しています。体力年齢を知っていただくことで、ご自身の身体に関心をもち、楽しくスポーツをするきっかけになるよう、心がけています。総合判定では体力向上にお役に立てるアドバイスも行っています。

少数精鋭ですが、私たちのチームワークの良さは抜群です。一つ一つの行事を大切にしながら、スポーツって楽しいなと区民の方々に感じてもらえるよう、今後もみんなで協力しながら楽しく取り組んでまいります。

葛飾区スポーツ推進委員協議会

【狛江市】

狛江市スポーツ推進委員は、現在総勢１２ 名で活動しています。

狛江市の「主な事業」を紹介します。

①ジュニア・成人向けのスポーツ教室　年間を通して各種教室を運営しており、特にジュニアビーチボール教室、成人卓球教室は毎回定員に達する人気事業となっています。昨年度からは新たに講師を迎え、ジュニアダブルダッチ教室も開講しました。いずれの教室も、参加者が安全に楽しく取り組めるよう委員同士で情報を共有し工夫を重ねて運営しています。

②市民祭りでスポーツ体験コーナー　例年「ボッチャ体験コーナー」を実施してきましたが、本年度は新たに「モルック体験」を実施しました。その準備として、委員対象の研修会を実施し、委員メンバーがモルックを体験したのちに開催となったことでスムーズな運営ができ、参加者も楽しんで参加していただくことができました。

③スポーツデー（体力測定）　例年 10 月に開催している事業ですが、本年度は総合体育館の改修工事により実施できませんでした。その代替事業として、９月に「数字でわかるカラダ改革！～データを使って、健康を科学する～」を開催しました。本事業は、専修大学スポーツ研究所の先生方に講義をして頂き、その後委員が中心となり想定会を開催、参加者が実際に測定（体組成・骨密度・歩行速度・握力・反応時間・血圧など）、この結果はその場で確認、先生方に質問でき、個別にアドバイスも受けられるなど、従来にはない特色ある取り組みとなりました。12 月にも測定を含めたイベントを開催し、数か月後の自分を知る良い機会となりました。

今後も狛江市スポーツ推進委員会議は狛江市民が身近な環境でかつ持続可能で参加しやすいスポーツ施策を推進していきます。

狛江市スポーツ推進委員会

【東大和市】

東大和市スポーツ推進委員は、現在総勢１５名で活動してます。東大和市の「主な事業」を紹介します。

毎年実施している主な事業には、「体力測定」や「ニュースポーツで遊ぼう！」、「わくわくボッチャ市民大会」、「わくわくボッチャ体験会」などのほか、「みんなで交流☆バドミントン（東京都多 摩障害者スポーツセンターとの共催）」、「市民スポーツ大会グラウンドゴルフ大会」、「三市交流会（国立市 及び武蔵村山市のスポーツ推進委員との合同の研修会）」などがあります。こうした事業を通じて、スポーツをきっかけにした市民同士のつながりづくりや、障害の有無に関わらず楽しめる場の提供に努めています。

本年度の活動で特に印象的であった事業「三市交流会」と「ニュースポーツで遊ぼう！」を紹介します。

「三市交流会（国立市及び武蔵村山市のスポーツ推進委員との合同の研修会）」　“競技用車いす体験” でスラローム走行や転回、バック走行、ボッチャ投球などを取り入れ、楽しみながらも真剣に技とタイムを競う体験となりました。参加者からは「思った以上に操作が難しい」「安全に扱うための工夫が必要だと感じた」といった声が多く寄せられ、障害者スポーツへの理解を深める貴重な機会となりました。

「ニュースポーツで遊ぼう！」　ユニカールを参考に推進委員が自主制作した新種目「ゆか～りんぐ」を実施しました。テントの支柱用おもりに取っ手とキャスターを付け、床の上をカーリングのように滑らせて的を狙うというユニークな競技で、身近な素材を工夫して生まれた東大和市発のニュースポー ツです。会場では子どもから大人まで歓声を上げながら夢中になって挑戦しており、器用に道具を手づくりしてくれる推進委員の協力あってこその新しい取組となりました。

これからも創意工夫を大切にしながら、市民が安心してスポーツを楽しめる環境づくりを進めていきます。

東大和市スポーツ推進委員

各地区の情報

情　報　ひ　ろ　ば　②

～スポールブールでモナコ国際大会に出場してきました！～

スポールブールという競技をご存じでしょうか、フランス発祥で“世界最古の球技”ともいわれるスポーツで、ボッチャやカーリングのように、目標球（ビュット）にどれだけ近づけられるかを競います。

私たちが出場した『ダブルス』や『シングルス』は制限時間 90 分、先に 13 点を取った方が勝ち。さらに『プレシジョン』という、難易度の異なるターゲットを狙う技術競技もあり、世界中で親しまれている競技です。昨年 10 月、そのスポールブールの国際大会に、私は初めて選手として出場することになりました。大会はモナコで開催され、新宿区スポーツ推進委員の荒木選手とともに『ダブルス』で出場しました。世界 16 か国の選手が集まる国際大会の舞台に立つことは、長くスポーツ推進委員として活動してきた私にとって、大きな挑戦であり、貴重な経験でした。

初戦は表彰台常連のクロアチア。試合は夜 20 時 30 分からで、慣れない雰囲気に緊張で体が固まっていました。結果は 1-13 の大敗でしたが、世界の強豪相手に 1 点を取れたことは、自分の中で確かな手応えになりました。続くアメリカ戦は、負ければ予選敗退という崖っぷちの試合。前半 0-5 と苦しい展開でしたが、タイムアウトで荒木選手と気持ちを立て直し、少しずつ点を重ね、最終的に 6-5 の逆転勝利。勝った瞬間の喜びは言葉にならないほどでした。予選最終戦のトルコ戦は、勝てば予選突破という大事な一戦でした。世界大会常連の強豪相手に 3 点を奪う健闘を見せたものの、結果は 3-13 で敗退。

世界の壁の高さを痛感しましたが、その中で得られた気づきや学びは大きく、必ず次につながると感じています。モナコでプレーする中で、国際大会ならではの緊張、世界の選手たちの技術レベル、試合運びのうまさを間近で感じました。自分が選手として世界へ挑んだ経験は、スポーツ推進委員として地域のスポーツに関わるこれからの活動に必ず生きると思っています。荒木選手をはじめ、応援ご協力してくださった皆さま、本当にありがとうございました。この経験を生かし、今後もスポールブールの魅力を伝えながら、スポーツ推進委員としてもさらに成長していきたいと思います。

【モナコ国際大会（2025 年 10 月 17 日（金）～10 月 19 日（日））】結果

■ダブルス(荒木・渡邉)

予選 1 ●日本 1 点 vs クロアチア 13 点

予選 2 ◎日本 6 点 vs アメリカ 5 点

予選 3 ●日本 3 点 vs トルコ 13 点

1 勝 2 敗(予選敗退)

■プレシジョン(荒木) 予選 12 位（予選敗退)

～荒木選手について～

今回のモナコ国際大会の「ダブルス」「プレシジョン」では惜しくも予選敗退となりましたが、荒木選手は翌 11 月にフランスで開催された【世界選手権大会】にも出場しています。世界選手権は、各大陸代表 16 か国のみが参加できる最高峰の大会で、日本代表となるには国内選考を勝ち抜き、さらにアジア・オセアニア大陸別選手権で上位 2 か国に入る必要があります。荒木選手は「女子シングルス」と「混合プレシジョン」の 2 種目に出場し、シングルスでは予選を突破。準々決勝でイタリアの金メダリストに敗れたものの、日本勢初となるベスト 8 以上、第 5 位という歴史的快挙を成し遂げました。混合プレシジョンは惜しくも予選敗退でしたが、世界の舞台へ挑むその姿は、私たちに大きな勇気と刺激を与えてくれました。荒木選手の今後のさらなる活躍にも、期待が高まります。

記事・写真　情報委員会　渡邉　ひろこ（武蔵野市）

各地区アンケート報告（第２回）

アンケート報告　第2回：各地区における「推しニュースポーツ」

今回は、東京都内の各区市町村におけるニュースポーツの取り組み状況を調査した結果を報告します。主要なニュースポーツや地域独自のユニークなスポーツに焦点を当てて分析し、まとめてみました。（有効回答：53）

◆主要ニュースポーツの普及状況（トップ５）

１位　ボッチャ：ほぼ全ての自治体で実施。老若男女、障がいの有無にかかわらず楽しめる代表的なニュースポーツで、パラリンピック球技。（47 票）

２位　モルック：ボッチャに次いで多くの自治体で実施。シンプルなルールで人気が高い。（38 票）

３位　ウォーキング：速さや姿勢、歩き方を意識し、健康増進や体力向上を目的として継続的に行う運動。（19 票）

４位　ドッヂビー：当たっても痛くないフライングディスクを使用するため、安全に楽しめるスポーツとして定着。（17 票）

５位　キンボールスポーツ：直径 122cm の巨大なボールを使い、3 チームが同時に競う、協力型ニュースポーツ。（13 票）

◆地域ごとのユニークなスポーツ

各自治体では、地域の特性や住民のニーズに合わせて、独自のニュースポーツが取り入れられています。以下に、個人的に特に注目したユニークな事例を挙げます。

〇フライングディスク系:

・スカイクロス（江東区）：布製のリング（ディスク）をコーンに向けて投げ入れる、輪投げとゴルフを合わせたようなニュースポーツ。

・ディスクゴルフ（品川区、多摩市）：フライングディスクを専用のゴールに入れる競技で、自然の中で楽しめます。

・ディスゲッター（杉並区、足立区）：フライングディスクを的に投げて得点を競う、シンプルなルールが特徴です。

〇ボール系:

・卓球バレー（江東区、品川区、足立区、葛飾区、東久留米市）：卓球台を使い、卓球とは異なるルールでバレーボールのようにボールを打ち合います。

・風船バレー（新宿区、江東区、武蔵野市、練馬区、東久留米市、足立区）：風船を使用するため、老若男女が安全に楽しめます。

・ベースボール５（豊島区）：バットを使わない簡易的な野球で、グローブも不要なため手軽にプレイできます。

〇ターゲット系

・クッブ（板橋区、昭島市）：木のブロックを投げ棒で倒す北欧発祥の戦略的アウトドアゲームです。

・ハンドロウル（日野市）：日野市で考案された、カーリングを室内で手軽に楽しめるニュースポーツ。

・ローンボウルズ（多摩市）：芝生で目標球に重みがあり、わざとカーブして転がる特別なボールを近づける球技。

〇レクリエーション系:

・ラダーゲッター（港区、江東区、品川区、板橋区、足立区、葛飾区、町田市、三鷹市、日野市、羽村市、多摩市）：梯子状の的にロープのついたボールを投げて得点を競う、欧米発祥のユニークなスポーツです。

・スポーツチャンバラ（品川区）：柔らかな剣と防具を使い、安全にチャンバラを楽しめます。

・スポーツ鬼ごっこ（世田谷区、調布市）：従来の鬼ごっこにルールを加えて競技性を高めたもので、幅広い年代が楽しめます。

※離島ならではのスポーツ:

神津島村では、マリンスポーツのスタンドアップパドルボード（SUP）や、ビーチバレーボールが普及しており、島の豊かな自然を生かしたスポーツ文化が育まれています。

【総評：まとめ】

東京都内では、ボッチャやモルックといった全国的に普及するニュースポーツが中心となる中で、各自治体が地域のニーズに応じた独自のユニークな種目を取り入れていることが分かりました。これらの活動は、住民に新鮮な参加体験を提供し、コミュニティ形成と健康増進に大きく貢献していると思われます。

今後は、他地区と連携・相談しながら成功事例を自地区に積極的に導入したり、既に同じ競技を導入している地区同士で交流大会などを開催したりすることで、さらなる普及を目指してみてはいかがでしょうか。こうした自治体の枠を超えた連携が活発化することで、多種多様なニュースポーツの普及が促進され、住民の健康増進と地域社会の活性化に一層貢献していくものと、個人的には期待しております。

※皆様、気になるニュースポーツはありましたか。巻末に添付資料として、各地区の「推してるニュースポーツ」アンケートの結果を掲載しております。参考資料として、ぜひご覧ください。さて、次回の【アンケート報告】第３回（最終回）では、各地区における「おすすめウォーキングコース」をご紹介いたします。各地区のいろいろなコースが登場します。コース選定でお悩みの担当者の皆様、参考になるかも・・・ですよ。どうぞお楽しみに！

記事　情報委員会　長谷川　恵二（昭島市）

※添付資料【「推してるニュースポーツ」アンケートの結果】（※有効回答のみ、順不同）

千代田区	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia），グラウンド・ゴルフ（Ground Golf），ソフトバレーボール（Soft Volleyball），ドッヂビー（Dodgebee）
中央区	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia），グラウンド・ゴルフ（Ground Golf），ソフトバレーボール（Soft Volleyball），キンボールスポーツ（Kin-Ball Sports）
港区	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia），ドッヂビー（Dodgebee），オリエンテーリング（Orienteering），ラダーゲッター（Ladder Golf / Ladder Toss），ヨーガ（Yoga）- フィットネス系だが、手軽な健康スポーツとして，ウォーキング（Walking），ノルディックウォーキング（Nordic Walking）
新宿区	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia），ユニカール（Unicurl），タグラグビー（Tag Rugby），ラージボール卓球（Large Ball Table Tennis），ウォーキング（Walking），パドルテニス（Paddle Tennis），ビーチボールバレー（Beach Ball Volley），風船バレー（Balloon Volley）
台東区	ボッチャ（Boccia），キンボールスポーツ（Kin-Ball Sports），ドッヂビー（Dodgebee），フライングディスク ドッジボール（Flying Disc Dodgeball），ヨーガ（Yoga）- フィットネス系だが、手軽な健康スポーツとして，ピラティス（Pilates），ラジオ体操（Radio Taiso）- 国民的ニュースポーツ，ビーチボールバレー（Beach Ball Volley）
江東区	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia），カローリング（Curling-like sport），ソフトバレーボール（Soft Volleyball），タグラグビー（Tag Rugby），キンボールスポーツ（Kin-Ball Sports），ドッヂビー（Dodgebee），ラダーゲッター（Ladder Golf / Ladder Toss），ユニホック（Unihoc / Floorball），ティーボール（Tee-Ball）- 野球の簡易版，卓球バレー（Table Tennis Volley），ポートボール（Port Ball），ウォーキング（Walking），バウンドテニス（Bound Tennis），フットサル（Futsal），風船バレー（Balloon Volley），スカイクロス（Sky Cross）- フライングディスクとゴルフの要素，リアル野球盤など
品川区	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia），グラウンド・ゴルフ（Ground Golf），カローリング（Curling-like sport），ソフトバレーボール（Soft Volleyball），キンボールスポーツ（Kin-Ball Sports），ディスクゴルフ（Disc Golf），ラダーゲッター（Ladder Golf / Ladder Toss），スポーツチャンバラ（Spochan），卓球バレー（Table Tennis Volley），ウォーキング（Walking），ノルディックウォーキング（Nordic Walking），バウンドテニス（Bound Tennis）
目黒区	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia），ソフトバレーボール（Soft Volleyball），ティーボール（Tee-Ball）- 野球の簡易版，ソフトテニス（Soft Tennis）- 通常のテニスより簡易，ウォーキング（Walking），ノルディックウォーキング（Nordic Walking），ジョギング（Jogging），ラジオ体操（Radio Taiso）- 国民的ニュースポーツ，ミニバレー（Mini Volley）
墨田区	ボッチャ（Boccia），グラウンド・ゴルフ（Ground Golf），カローリング（Curling-like sport），キンボールスポーツ（Kin-Ball Sports）
大田区	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia），キンボールスポーツ（Kin-Ball Sports），ビーチバレーボール（Beach Volleyball），ノルディックウォーキング（Nordic Walking）
世田谷区	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia），キンボールスポーツ（Kin-Ball Sports），ドッヂビー（Dodgebee），スポーツ鬼ごっこ
中野区	モルック（Mölkky），ピックルボール（Pickleball），ボッチャ（Boccia），グラウンド・ゴルフ（Ground Golf），バスケットボール（3x3 など簡易版）（Basketball - 3x3），風船バレー（Balloon Volley），フラッグフットボール
文京区	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia），ドッヂビー（Dodgebee）
渋谷区	モルック（Mölkky），ピックルボール（Pickleball），ボッチャ（Boccia）
杉並区	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia），キンボールスポーツ（Kin-Ball Sports），ディスゲッター（DisGetter）- フライングディスクを的に投げる，ビーチフラッグス（Beach Flags），フライングディスク（Flying Disc）- 一般的な投てき，ウォーキング（Walking）
豊島区	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia），キンボールスポーツ（Kin-Ball Sports），ドッヂビー（Dodgebee），ウォーキング（Walking），ベースボール５ ブラインドサッカー

北区	モルック（Mölkky），ピックルボール（Pickleball），ボッチャ（Boccia），ソフトバレーボール（Soft Volleyball），キンボールスポーツ（Kin-Ball Sports），スラックライン（Slackline），ノルディックウォーキング（Nordic Walking），フットサル（Futsal），バドミントン、卓球
荒川区	モルック（Mölkky），ピックルボール（Pickleball），ボッチャ（Boccia），ビーチボールバレー（Beach Ball Volley）
板橋区	ボッチャ（Boccia），インディアカ（Indiaca），ウォークラリー（Walk Rally），ラダーゲッター（Ladder Golf / Ladder Toss），ペタンク（Pétanque），ウォーキング（Walking），ラジオ体操（Radio Taiso）- 国民的ニュースポーツ，ペットボトルクップ
練馬区	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia），コーンホール（Cornhole），スラックライン（Slackline），ウォーキング（Walking），ノルディックウォーキング（Nordic Walking），風船バレー（Balloon Volley），ダブルダッチ
足立区	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia），ドッヂビー（Dodgebee），ラダーゲッター（Ladder Golf / Ladder Toss），ディスゲッター（DisGetter）- フライングディスクを的に投げる，パークゴルフ（Park Golf），卓球バレー（Table Tennis Volley），ビーチボールバレー（Beach Ball Volley），風船バレー（Balloon Volley），ゴールボール、ファミリーターゲットボール、ファミリーテニス
葛飾区	モルック（Mölkky），フォトロゲイニング（Photo Rogaining），ラダーゲッター（Ladder Golf / Ladder Toss），卓球バレー（Table Tennis Volley），ウォーキング（Walking），ノルディックウォーキング（Nordic Walking），ソフトディスクによるアキュラシー
江戸川区	ボッチャ（Boccia），グラウンド・ゴルフ（Ground Golf），ドッヂビー（Dodgebee），ユニホック（Unihoc / Floorball），ウォーキング（Walking），ラジオ体操（Radio Taiso）- 国民的ニュースポーツ
八王子市	ボッチャ（Boccia），ネオテニス
立川市	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia）
武蔵野市	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia），グラウンド・ゴルフ（Ground Golf），タグラグビー（Tag Rugby），キンボールスポーツ（Kin-Ball Sports），ドッヂビー（Dodgebee），フライングディスク ドッジボール（Flying Disc Dodgeball），ミニテニス（Mini Tennis），ビーチボールバレー（Beach Ball Volley），風船バレー（Balloon Volley）
三鷹市	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia），ソフトバレーボール（Soft Volleyball），ラダーゲッター（Ladder Golf / Ladder Toss），ラジオ体操（Radio Taiso）- 国民的ニュースポーツ
府中市	ボッチャ（Boccia），ノルディックウォーキング（Nordic Walking），ラリーテニス
調布市	ドッヂビー（Dodgebee），ふらばーるバレーボール、スポーツ鬼ごっこ
町田市	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia），ドッヂビー（Dodgebee），ラダーゲッター（Ladder Golf / Ladder Toss）
青梅市	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia）
昭島市	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia），ターゲット・バードゴルフ（Target Bird Golf），ビーチボールバレー（Beach Ball Volley），インドアペタンク、クップ
小金井市	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia），ドッヂビー（Dodgebee）
小平市	モルック（Mölkky），ユニカール（Unicurl）
日野市	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia），グラウンド・ゴルフ（Ground Golf），ラダーゲッター（Ladder Golf / Ladder Toss），ユニホック（Unihoc / Floorball），ウォーキング（Walking），ターゲットボッチャ（Target Boccia),ハンドロウル
東村山市	ボッチャ（Boccia）
国分寺市	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia），インディアカ（Indiaca），ドッヂビー（Dodgebee），ウォーキング（Walking），ミニテニス（Mini Tennis）
国立市	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia）
福生市	ボッチャ（Boccia）
狛江市	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia），ビーチボールバレー（Beach Ball Volley）

東大和市	ボッチャ（Boccia）
清瀬市	モルック（Mölkky），ピックルボール（Pickleball），ボッチャ（Boccia），ドッヂビー（Dodgebee），ティーボール（Tee-Ball）- 野球の簡易版，スラックライン（Slackline），ウォーキング（Walking），パドルテニス（Paddle Tennis）
東久留米市	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia），ソフトバレーボール（Soft Volleyball），ユニカール（Unicurl），ラージボール卓球（Large Ball Table Tennis），卓球バレー（Table Tennis Volley），ウォーキング（Walking），ミニテニス（Mini Tennis），風船バレー（Balloon Volley）
武蔵村山市	ボッチャ（Boccia），キンボールスポーツ（Kin-Ball Sports），クップ
多摩市	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia），グラウンド・ゴルフ（Ground Golf），ソフトバレーボール（Soft Volleyball），キンボールスポーツ（Kin-Ball Sports），ディスクゴルフ（Disc Golf），ドッヂビー（Dodgebee），ラダーゲッター（Ladder Golf / Ladder Toss），ペタンク（Pétanque），ユニホック（Unihoc / Floorball），ティーボール（Tee-Ball）- 野球の簡易版，ローンボウルズ（Lawn Bowls），ウォーキング（Walking），ノルディックウォーキング（Nordic Walking），ミニテニス（Mini Tennis），ネオテニス
稲城市	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia），グラウンド・ゴルフ（Ground Golf），ウォーキング（Walking），ラジオ体操（Radio Taiso）- 国民的ニュースポーツ
羽村市	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia），ラダーゲッター（Ladder Golf / Ladder Toss），フィールドゴルフ(グラウンド・ゴルフの羽村版)
西東京市	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia），ユニカール（Unicurl），ウォーキング（Walking），ラジオ体操（Radio Taiso）- 国民的ニュースポーツ，ミニテニス（Mini Tennis），スカットボール、輪投げ
奥多摩町	モルック（Mölkky），ボッチャ（Boccia），ドッヂビー（Dodgebee），フライングディスク ドッジボール（Flying Disc Dodgeball），ビーチボールバレー（Beach Ball Volley）
神津島村	ボッチャ（Boccia），ソフトバレーボール（Soft Volleyball），タグラグビー（Tag Rugby），ビーチバレーボール（Beach Volleyball），スタンドアップパドルボード（SUP）（Stand Up Paddleboard），ウォーキング（Walking），ジョギング（Jogging），フットサル（Futsal）
御蔵島村	フットサル（Futsal）
八丈町	ゲートボール（Gateball），ソフトテニス（Soft Tennis）- 通常のテニスより簡易，フットサル（Futsal）

＃＃＃