

『北区区民のスポーツ実施率 65%目指して』 (18歳以上の方が週に1日以上スポーツを)

2020年度北区では2029年度までに達成できるよう取り組んでいます

私たち『スポーツ推進委員協議会』は、全ての方々のスポーツ実施率向上に向け取り組んでいます。『王子地区』では30歳から64歳までの"働き盛り・子育て世代"の皆さんにスポーツをしやすくなるキッカケづくりを提案し、スポーツ実施率向上35.1%→50%を達成できるよう活動しています。

スポーツをする目的は、

- ・健康を維持したい
 - ・その種目を楽しみたい
 - ・技術を身に付けたい
 - 等があると思います。
- しかし、いざ実施するとすると、
- ・家の近くにスポーツできる環境がない
 - ・仕事で決まった時間に帰れないため、参加できない
 - ・ちょっと時間があっても気軽に参加できる場所がない
 - ・一人で参加しにくい
 - ・家に子どもを置いていけない
 - ・子どもと一緒に参加できる場所がない
 - ・既存のクラブ団体はレベルが高く、初心者や久しぶりに体を動かす人には敷居が高い

など、働き盛り、子育て世代が日々の生活の中で気軽にスポーツをするには、様々な課題があり、なかなか実現しません。

そこで私たちスポーツ推進委員は、

- ・小・中学校の学区単位で右記4つの施設を会場に設定
 - ・定期開催
 - ・出入り自由(時間の縛りがない)
 - ・参加費、用具の貸出が無料
 - ・利用手続きなし(参加者名簿の記入のみ)
 - ・子ども連れでも参加できる
 - ・年齢や体力、技術力、初心者、経験者に関わらず参加できる
 - ・親しみやすい種目を選択(バドミントン、卓球、ミニバスケット)
 - ・適切な安全管理、指導者の配置(一部不在)
- など、あの時間、あの場所に行けば、誰でもスポーツを楽しむことができるというコンセプトでスポーツ環境を提供しています。

親子やお一人での参加も多く、毎週来てくれる人もいれば、たまにフラッと顔を出しに来てくれる人もいます。ぜひ皆さんも参加してみませんか。スポーツ推進委員一同、お待ちしております。

【18歳以上のスポーツ実施率】
週1日以上スポーツを行う18歳の割合

現状 (平成30年度)	43.4%	⇒	5年後 (令和5年度)	55%	⇒	10年後 (令和10年度)	65%
----------------	-------	---	----------------	-----	---	------------------	-----

【働き盛り・子育て世代のスポーツ実施率】
週1日以上スポーツを行う30歳から64歳までの割合

現状 (平成30年度)	35.1%	⇒	5年後 (令和5年度)	40%	⇒	10年後 (令和10年度)	50%
----------------	-------	---	----------------	-----	---	------------------	-----

【障害者のスポーツ実施率】
週1日以上スポーツを行う障害者(18歳以上)の割合

現状 (平成30年度)	32.9%	⇒	5年後 (令和5年度)	40%	⇒	10年後 (令和10年度)	45%
----------------	-------	---	----------------	-----	---	------------------	-----

●会場と種目 開催日や内容については、下記のホームページから確認してください

①東十条地区(東十条小学校)
大人からはじめるバドミントン教室
親子バドミントン教室



②豊島地区(柳田小学校)
ミニバスケット教室(大人、親子)





③十条地区(十条富士見中学校)
卓球・バドミントンひろば



④堀船地区・昭和町地区(堀船小学校)
バドミントンひろば



Renewal

Webサイトリニューアルのご案内

<https://sports-kita.com/>

北区スポーツ推進委員協議会のWebサイトをリニューアルいたしました。私たちの活動をより多くの区民の方々に知っていただき、参加者の輪が広がるよう、今まで以上に情報発信をしていきたいと思っております！新しいWebサイトではスマホからも見やすくなり、スポーツ推進委員の開催するイベントもチェックしやすくなりました。新しくなったWebサイトを左の二次元コードからぜひご覧ください。

北区スポーツ推進委員協議会

<https://sports-kita.com/>



Sport de KITA

スポーツ・デ・キタ

コロナ禍を経て改めて注目された健康・運動の重要性。 北区スポーツ推進委員協議会として今後も大切にしたい事とは？

2023年度はようやくアフターコロナと言える状況になってきました。長い自粛生活の中で運動不足や体力低下が話題になる一方で、健康や運動の重要性にも改めて注目が集まっています。スポーツ推進委員協議会では区民の皆さんに様々なスポーツの機会を提供するとともに、楽しみながら一緒に体を動かすことを大切にしていきたいと思っております。さあ、皆さんも一緒にスポーツを楽しみましょう！



「アフターコロナのリスタート」

私たち北区スポーツ推進委員協議会は、地域スポーツの実技指導のみならず、地域の持つ問題点に対して、スポーツのちからで解決できる活動を目指しています。キンボールスポーツの普及、日帰り軽登山イベント、ニュースポーツの体験会などの企画を通じて、参加される区民の皆さんと対話することでニーズに応えるのみならず、常に新しいスポーツを研究し紹介することでニーズを創出する活動を目指しています。地域でこんなスポーツをやりたい等のご要望がございましたら、お気軽に私たちにお尋ねください。ここ数年、コロナ禍による活動自粛を余儀なくされてきましたが、気持ちを新たに「アフターコロナのリスタート」をしまりますので、よろしくお願い申し上げます。

私たちの活動はホームページで紹介しております。

北区スポーツ推進委員協議会
URL <http://sports-kita.com>

北区スポーツ推進

検索



委員会報告



生涯スポーツ委員会

生涯スポーツ委員会は、皆さんにニュースポーツを紹介する委員会です。ニュースポーツってなんだ、という方も多いのではないのでしょうか。ニュースポーツとは、年齢や体力に関係なく、いつでも、どこでも、いつまでも、気軽に自由に楽しめるスポーツとして普及しています。種目はさまざまですが、生涯スポーツ委員会は、普段身体を動かしていない人、休みの日にはゴロ寝に親しんでいる人に少しでも身体を動かしてもらうことを目的としています。普段使わない部分や動きが悪くなった身体を少しでも動かしてみませんか。きっと身も心もすっきりすると思います。

そんなニュースポーツの体験の場として、2022年度は、9月と2月に「スポーツ体験会」を実施しました。

参加人数は、両方とも300人を超え、こんなにも滝野川体育館に人が集まってくれるとは思ってもみず、方々が嬉しい悲鳴があがりました。(例年は100～150人程度)種目としては、ポッチャ、モルック、スラックライン / スラックレール、ティーボール、ベースボールファイブを行いました。特にスラックライン / スラックレールは大人から子どもまで多くの方にご参加いただき、またやりたいとの声をたくさんいただくことができて嬉しい限りです。

2023年度も同様の体験会を2月に開催する予定です。その時まで新しい種目を模索し、区民の皆さんに紹介できるよう、生涯スポーツ委員会として頑張っていきます。



また、生涯スポーツ委員会では、小中学校や地域の集いに出向き、その種目のやり方やルールを指導する事業も行っています。こんなスポーツをやりたい、このスポーツについて教えてくれる人を探している等ありましたら、スポーツ推進課や知り合いのスポーツ推進委員にお声掛けください。皆さんのお力になれるよう、お手伝いさせていただきます。

キンボールスポーツ委員会

今回は東田端の青少年地区委員会からの依頼で、恒例の『冬のスポーツ大会』の種目としてキンボールを選んでいただきました。当日は9チームも集まりました。皆さんが初めて触った巨大なキンボール。まずは基本練習を行うと、あっという間にボールの扱いにも慣れ、少しルールが難しいキンボールはゲームを通じて覚えていただきました。もっと続けたい！という嬉しい感想をいただきました。

いつでも私たちを呼んでください！また遊びましょう！！



健康ハイキング委員会

2022年度は3年ぶりに日帰りハイキングを開催することができ、11月に静岡県の三島スカイウォーク周辺をノルディックポールを使いハイキング&大吊橋を渡る約8.5kmのコースを歩きました。

お天気にも恵まれ、参加者の皆さんと楽しいひと時を過ごせたと思います。

上記以外にも偶数月で北区内を歩くイベントも始まりました。予約は不要なので是非ご参加お待ちしております。(詳しくはホームページをご覧ください。)

今後も親子で参加できるハイキングや体験型のイベントなども企画しておりますので、お気軽にご参加いただけますようお願い申し上げます。



総合型地域スポーツクラブ支援委員会

北区の総合型地域スポーツクラブ
赤羽地区：特定非営利活動法人れっど★しゃっふる
滝野川地区：コムスポたきのがわ
2クラブがあります。

2022年度はコロナが落ち着き始め、クラブに活気が戻り会員の笑顔が少しずつ増えて楽しく活動できています。今後は2クラブ共に色々なプログラム・イベントを計画して北区の皆さんに提供していきます。

北区スポーツ推進委員協議会としては北区に3番目のクラブ設立のために王子地区に準備をしています。

両クラブ及び王子地区の活動に興味のある方は、北区スポーツ推進委員協議会ホームページにリンクがありますので、ご確認ください。



地区の活動報告

王子地区

2020「北区スポーツ推進計画」の内容に「働き盛り・子育て世代がスポーツ活動に参加できる環境づくり」と「だれもがスポーツを楽しむきっかけづくり」などが付されています。

王子地区では4つの地域に区切り、皆さんの身近な場所にスポーツができる会場を提供し、参加しやすく楽しんでいただけるよう私たちは活動しています。

4つの会場で皆さんの参加をお待ちしています。

▲働く世代の健康促進として、楽しい時間を過ごしてください

- ・経験が無いけど打ってみたい方
- ・久しぶりに打ってみたい方
- ・子育て世代も大歓迎です

会場と種目

- ①東十条地区…東十条小学校
 - ・大人からはじめるバドミントン教室
 - ・親子バドミントン教室
- ②豊島地区…柳田小学校
 - ・ミニバスケット教室(大人、親子)
- ③十条地区…十条富士見中学校
 - ・卓球・バドミントンひろば
- ④堀船地区・昭和町地区…堀船小学校
 - ・バドミントンひろば

開催日や内容については、ホームページを確認してください。

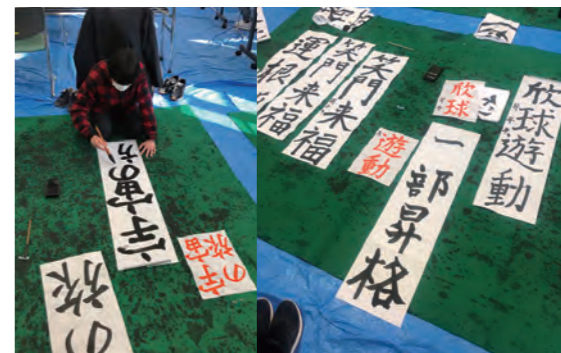


滝野川地区

活動地域は滝野川、田端、西ケ原です。

その地域を対象にニュースポーツをメインとしたイベントや研修を行っています。開催は不定期ですが自治会の掲示板、ホームページ、北区ニュース等にてご案内させていただきますので確認のうえ、ご参加ください。

またこの地域には総合型地域スポーツクラブ「コムスポたきのがわ」もあります。滝野川地区では、コムスポのイベント企画参加やサポートを行っており、滝野川



地域に限定せずに北区全体のスポーツや文化事業を益々盛り上げていきます。

2023年度はコロナ以前のスポーツに対する盛り上がりや皆さんに届けられるような企画考案を推進していきますのでよろしくお願い申し上げます。

赤羽地区

赤羽地区では2022年度からスラックラインとスラックレールをテーマに活動しています。

スラックラインは幅5cmのベルト状のラインの上でバランスを楽しむスポーツで、綱渡りとトランポリンを合わせた特徴があります。

スラックレールは、スラックラインを安全に練習できる器具として、この北区赤羽の企業で開発されました。

スラックラインは大人も子どもと一緒に練習して一緒に上達できる、年齢・性別を問わないスポーツです。

また、スラックラインは小学校やフレイル予防、プロアスリートの体幹トレーニングまで様々な場面で取り入れられています。

今後体験会なども開催していきますので、赤羽までスラックライン&スラックレールを体験しに来てください！



大学生の報告

黒岩 真人

スポーツ推進委員を通じてキンボールやポッチャなどの素晴らしいスポーツに出会うことができました。この活動を通じて学んだ事を今後にも活かしていきたいです。

丸井 良太

1年間の活動の中で、様々な経験をすることができました。スポーツ振興をしてみたいという思いで大学に入り、その目標を実現する活動ができました。まだ道半ばですがあと1年精一杯頑張っていこうと思います！！



中西 敬

スポーツ推進委員を通じてキンボールなどの普段馴染みのないニュースポーツを知ることができました。この経験を活かして様々な人にニュースポーツを周知していきたいです。

昼間 千都可

スポーツ推進委員を通じて多様なスポーツや地域社会での取り組みを知ることができました。今後はここでの学びを、仕事にもプライベートにも活かしていきたいです。

長原 優

スポーツ推進委員を通じてスポーツは、身体も心も豊かにし、1人でも誰とでも楽しめる素敵な活動だと改めて感じました。

福田 光穂

スポーツ推進委員での活動は、どれも楽しく、刺激的でした。今まで知らなかったスポーツを始め、推進委員の皆さんや、地域の方々と関わりから、多くのことを経験することができました。

本仁 彩奈

スポーツ推進委員で、キンボールやスラックライン、ハイキング、大会の進行など、初めて触れるスポーツや活動に沢山チャレンジすることができ、他ではできない貴重な経験になりました！

