

文京区スポーツ推進委員だより

いろいろなスポーツにトライしよう!

この指とまれクラブ

2025



幼児、小学生のキミたち!

さあ、一緒に遊ぼうよ!



文京区スポーツ推進委員会が企画運営を進めている事業の一つに、『文京この指とまれクラブ』があります。平成19年5月にスタートしたもので、主に幼児や小学生を対象に屋外での遊びを通じた体力づくりを指導するという活動です。月に1回、日曜日に教育の森公園自由広場で「この指とまれクラブ」を開催しています。最近の人気はダブルダッチとドッチビーです。他に輪投げ、フラフープ、大縄跳び、だるまさんがころんだ!など大学生ボランティアも参加し、子ども達が元気に色々な遊びにトライしています。

毎月第4日曜日 教育の森公園自由広場にて開催

会長挨拶

文京区スポーツ推進委員会 会長 井上充代



今年の夏は、今までにかつてないほどの気温上昇に伴い命の危険を再認識しました。イベントを開催する上で様々な対策に追われたことと思います。自分は大丈夫だからとの過信は危険。参加者や運営側の命を守るために中止にする決断、やめる勇気も時には必要かと思えます。スポーツの秋に入り9月には世界陸上が東京で開催され、記録を更新した種目もあり向上する力は凄いと感動しました。そして11月には日本初開催のデフリンピックが行われます。共生社会の今、私達スポーツ推進委員は多くの区民の方々と共にスポーツを楽しみ、心身ともに健康で心豊かな生活が送れることを目指して活動していきたいと思っております。

今後の予定

■ 令和7年
毎月第4日曜日
11月3日(月・祝)

この指とまれクラブ (12月のみ第3日曜日)
文京ウォーキング教室

■ 令和8年
毎月第4日曜日
3月1日(日)
3月13日(金)~15日(日)

この指とまれクラブ
みんなで楽しくニュースポーツ大会
文京スキー教室



スポーツ推進委員とは

スポーツ推進委員は、区民スポーツを推進するために活動する文京区から委嘱された非常勤公務員です。区内のスポーツイベントの企画運営や地域のスポーツ活動の支援、スポーツ指導のみならず地域の方々や行政間のパイプ役も担っていますので、お気軽にお声掛けください!

文京区スポーツ推進委員

検索

活動の様子はX (旧Twitter)でも発信しています。

@bunkyo_suposui



活動報告

文京ウォーキング教室 令和6年11月3日

令和6年11月3日(日)に文の京庭園巡りから新一万円札の顔である渋沢栄一ゆかりの飛鳥山公園を巡るウォーキング教室を開催しました。

準備体操と歩き方の指導後、文京シビックセンターをスタートし、こんにやくえんま、吉祥寺、二宮尊徳墓碑、八百屋お七、吉三郎比翼塚を経て、六義園と染井吉野桜記念公園を見学、秋バラが見頃で色とりどりのバラが咲き揃う旧古河庭園を楽しんだ後は、飛鳥山公園、国指定重要文化財の青淵文庫、晩香廬と渋沢栄一の軌跡をたどりながらゴールしました。

参加者のアンケートからは、文京区に住んでますがまだ行ったことがなかった場所に行けて良かった、家族で楽しみながらウォーキング出来たといったご意見を頂きました。



指導者講習会 令和7年1月16日

令和7年1月16日(木)に文京総合体育館2階アリーナで開催しました。

株式会社 東京ドームスポーツの健康運動指導士の方をお招きして、ウォームアップやクールダウン、ケガの防止などに関する講義と実技を実際に体験しながら学びました。ストレッチとは(ストレッチの注意点)、ストレッチの種類、ウォーミングアップとは、クールダウンとは、といった講義内容でした。

スポーツ推進委員以外にもスポーツ交流ひろば指導員、スポーツ協会、スポーツリーダーの参加もありました。参加者のアンケートからは、大変勉強になったなどスポーツ指導経験スキルの高い研修だったとのご意見が挙がりました。



みんなで楽しくスポーツ大会 令和7年3月2日

令和7年3月2日(日)に茗荷谷の教育の森公園にあります、文京スポーツセンター競技場にてみんなで楽しくニュースポーツ ボッチャ大会を開催しました。

ボッチャは老若男女、場外の有無を問わず同じ条件で一緒に試合を楽しむことができるスポーツです。小学生の部、ファミリーの部、一般の部の3グループに分かれて試合を行いました。参加者が多く、大変盛り上がりました。

参加者アンケートでは、「ボッチャのルールを覚えることができた」、「家族チームで楽しむことができた」といった嬉しいお声を頂いています。

次回は令和8年3月1日(日)開催予定です。皆様のご参加をお待ちしております。



文京スキー教室 令和7年3月14日～16日 湯の丸スキー場



令和7年3月14日(金)から16日(日)の3日間、長野県の湯の丸スキー場にて文京スキー教室を開催しました。出発前は雪不足の心配をしていましたが、当日は全コース滑走可能となりました。一日目は少々硬いアイスバーンで、二日目は大雪で凍える寒さでしたが、二日間皆さん元気にスキーを楽しんでいました。初心者だった小学生は一人でリフトに乗れるようになり、斜面を滑り降りてくるお子さんを感激しながら見守る親御さんの姿をお見かけしました。また元々面識のなかった子どもたちが、同室になったり同じ班になったりしてスキーを楽しんでいるうちに、すっかり仲良くなって帰ってくるのも、この文京スキー教室の特徴であると思います。参加者アンケートでは「初心者ばかりの家族で参加しましたが、スキー講師やスタッフが親切で、最高の思い出ができました」、「子どもが楽しめるイベントがあって良かった」などといったお声を頂戴しております。

次回は令和8年3月13日(金)～15日(日)開催予定です。次回のご参加をお待ちしております。



ファミリーハイキング教室

令和7年6月8日 宮ヶ瀬ダム・あいかわ公園

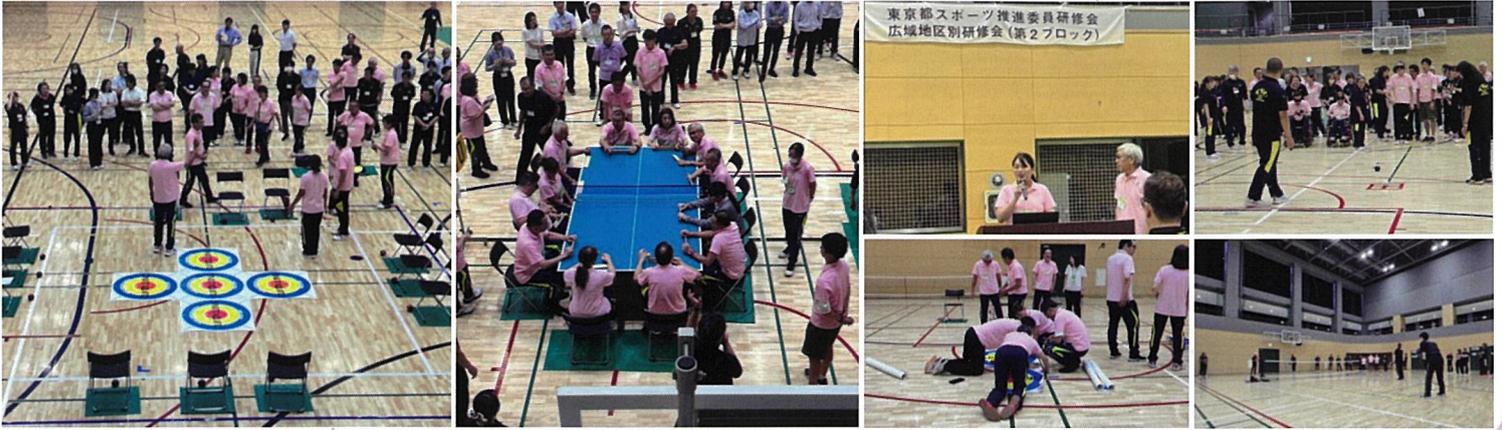


令和7年6月8日(日)にファミリーハイキング教室を開催しました。鳥居原園地へバスで移動しあいかわ公園や宮ヶ瀬ダムの放流見学など宮ヶ瀬湖畔周辺にてハイキングを行いました。参加者は小学生から高齢者まで幅広く、道中では参加者同士でお話ししながら歩く姿が多くみられました。天候は梅雨の時期でしたが、雨も降らず暑すぎず、ハイキングにぴったりの気候にも恵まれ途中の長い階段も景色を楽しみながら歩くことができました。宮ヶ瀬ダムの放流は非常に迫力のあるもので、ハイキングの大きな見どころとなりました。参加者アンケートからは、ダムの放流見学についていい経験になった、学びになった、というお声を多く頂きました。また、ハイキング全体へは、コースの高低差や長さがちょうどよかった、景色がよかった、などのお声を頂きました。次回のご参加をお待ちしております。



広域地区別研修会(第2ブロック) 令和7年9月27日

令和7年9月27日(土)、荒川区、北区、台東区、文京区の4区で毎年開催している広域地区別研修会(第2ブロック)が、荒川区主管のもと荒川総合スポーツセンターにて開催されました。「共生社会の発展に向けたスポーツ推進委員の役割」をテーマに、障がい者や高齢者、子どもや子育て世代が楽しめるスポーツへの取り組みを課題に、各区が発表と実技を行いました。文京区は高齢者に向けたスポーツを課題に、高齢者の概要から生活や現状等に触れ、実技では独自に考案した「ボッチャdeビンゴ+(プラス)」の説明を交えながら、各区に体験して頂きました。閉会后には情報交換会が開催され、交流をさらに深めました。来年は台東区で開催予定です。



スポーツ推進委員の大学生も活躍してます！

区内に19の大学・短期大学があることを生かし、大学等の教育機関と連携して学生が参加できる学びや活動の場を提供することを目的に、スポーツ推進委員の年齢制限を緩和しました。若い世代が委員の考え方や活動方法などに、プラスの影響を与えてくれる可能性を期待して、令和4年11月1日に満18歳以上の者に年齢の引き下げを行いました。大学生も委員として元気に活動しています！

阿波部有姫<3年生>

スポーツ推進委員の活動を通して、体を動かすことの楽しさや重要性を私たちも改めて感じることができました。また、幅広い世代の地域の方々と接することで、人間として成長できるとともにたくさんの刺激を受けることができるような非常に貴重な活動となっております。

高橋遥風<4年生>

この1年半、スポーツ推進委員として活動に携わらせていただいております。小学生から高齢者まで、幅広い世代の方々を楽しめるスポーツイベントを通して、地域の皆様と充実した時間を共有することができ、貴重な経験となりました。



徳高青葉<4年生>

スポーツ推進委員の活動では、ボッチャやドッジビー、モルックなど普段経験の少ないニュースポーツに触れ、その魅力や楽しさを体験しました。また運営を通じて幅広い世代の方々や交流し、人との関わり方や気配りの大切さを学ぶことができました。

宮下奈々<4年生>

スポーツ推進委員として、イベントやこの指とまれクラブを通じて地域の方々や交流し、スポーツの楽しさを広める活動を行ってきました。子どもから高齢の方まで様々な世代と関わる中で、自分自身も大きく成長できたと感じています。これからも活動を通じて、地域の皆さんが体を動かすきっかけをつくっていききたいです。

萩原北斗<3年生>

スポーツ推進委員として昨年度から活動し、地域イベントの企画や運営に携わってきました。地域の方々や交流する中で得た学びを活かし、今後も体を動かすことの大切さや楽しさを広め、健康づくりや地域のつながりに貢献していきたいです。

令和7年度 事業報告

- 4/17 定例会
- 5/8 幹事会
- 5/15 定例会
- 5/20 ニュースポーツ勉強会
- 5/25 第1回この指とまれクラブ(中止)
- 6/8 ファミリーハイキング教室
- 6/12 幹事会
- 6/19 定例会
- 6/22 第2回この指とまれクラブ
- 7/10 幹事会
- 7/17 定例会
- 7/24 ニュースポーツ勉強会
- 8/7 幹事会
- 8/21 定例会
- 9/11 幹事会
- 9/18 定例会
- 9/27 広域地区別研修会(第2ブロック)



令和6年11月全国スポーツ推進委員研究協議会にて正木委員が文部科学大臣賞を受賞しました。

編集後記

今後も様々なイベントを予定しておりますので、気軽にご参加して頂ければ幸いです。(広報一同)