

### iii 講師派遣・審判派遣

- ① 東京都立港特別支援学校主催「カモメの会」(9/8・2/16)
- ② 港区児童館主催「ドッジボール大会」(9/30)
- ③ 港区スポーツふれあい文化健康財団主催「第40回 障がい者スポーツの集い」(11/12)
- ④ 港区社会福祉協議会主催「ポッチャ大会」(2/17)

◎指導員や講師・サポート業務などにスポーツ推進委員を派遣します。  
●派遣が可能な主な競技  
ポッチャ/ドッジビー/チャンバラ/モルック/他  
😊お気軽にお声掛けください。

### v 研修

- ① 関東スポーツ推進委員研究大会【群馬県】(6/9~10)
- ② 東京都スポーツ推進委員 広域地区別研修会(第1ブロック)(7/1)
- ③ AED研修《資格取得》(12/2)
- ④ ウォーキングフットボール研修(12/10)

### vi スポーツ推進委員協議会主催行事

- ① テニスレッスン(10/21~22)  
・都立芝公園テニスコート  
・103人参加
- ② ポッチャ大会(1/28)  
・港区スポーツセンター  
・63人参加

### iv 港区等主催行事への協力

- ① 2023みなと区民スポーツ・体育祭  
パン取り競争/ドッジビー(10/9)
- ② MINATOシティハーフマラソン2023  
コース管理担当(11/19)



各地区の「地域スポーツ教室」のご案内は...

※地域スポーツ教室は、居住地・開催地区に関係なく参加できます！

		配布・掲出エリア
① 港区ホームページ	○	
② 区有施設(総合支所、図書館、いきいきプラザ等)	○(チラシ)	開催地区内のみ
③ 区立小学校・中学校	○(チラシ)	開催地区内のみ
④ 港区内の公私立幼稚園・保育園	△(チラシ)	開催地区内のみ
⑤ 港区スポーツセンター	○(チラシ)	3F
⑥ 区設掲示板	△(ポスター)	開催地区内のみ

○=必ず実施 △=教室の参加対象者を考慮して実施

### 港区スポーツ推進委員協議会は、パラスポーツにも力を入れています

令和5年7月、港区・港区教育委員会と日本障がい者サッカー連盟は地域社会の発展と共生社会の実現を目指して連携協力協定を締結しました。



◎スポーツ推進委員は、「ポッチャ」や「車いすテニス」「ブラインドサッカー」「車いすバスケ」などのパラスポーツの教室や大会を実施するための研修にも積極的に取り組んでいます。



### 会長挨拶 港区スポーツ推進委員協議会 会長 伊藤 洋



スポーツ推進委員協議会では「港区スポーツ推進計画」の理念に沿って、港区に関係する皆さんがスポーツに親しみ、より健康的な毎日を送ることができることを目標に、地域スポーツ教室、区内スポーツイベントのサポート等を積極的に続けています。港区ホームページ等から確認できますので、気になる「地域スポーツ教室」があったらぜひご参加ください。

### スポーツ推進委員だより

# みなすぽ

第103号

令和6年2月発行  
編集 港区スポーツ推進委員協議会  
発行 港区教育委員会事務局教育推進部  
生涯学習スポーツ振興課  
東京都港区芝公園1-5-25  
電話03-3578-2750

### 2023みなと区民スポーツ・体育祭

スポーツ推進委員協議会も大会及び運営に参加しています

#### パン取り競争



人気競技の復活に376人が参加！

#### ドッジビー



恒例のドッジビー3種目は今年も大人気

## ★スポーツ推進委員の活動をご紹介します★

#### 健康エクササイズ教室

9月24日(日)  
13:00~14:00 ルーシーダットン  
14:15~15:15 筋トレ  
15:30~16:30 ヒップホップ

#### バスケットボール/親子体操

9月24日(日)  
10:00~11:00 (親子体操)  
11:00~12:00 (親子バスケット)

#### AOYAMA バドミントン教室

令和5年 10月1, 8, 15日 日曜日  
午後6:30~8:00(受付:15~)

#### 夏休みストレッチ教室

今年も夏休みストレッチ教室を開催します。  
ラジオ体操でほぐれた体をさぐしましょう！

- i. 「地域スポーツ教室」の企画・開催 10地区の中学校区で様々なスポーツ教室を企画・開催
- ii. 「スポーカル」運営 六本木・高松・青山の3地区に加えて、三田地区で新たに設立
- iii. 講師派遣・審判派遣 各関係団体が主催するスポーツ教室、大会等に審判や講師を派遣
- iv. 港区等主催行事への協力 「みなと区民スポーツ・体育祭」、「MINATOシティハーフマラソン」等への協力
- v. 研修 スポーツ推進委員のスキルアップのための研修を実施
- vi. スポーツ推進委員協議会主催行事 スポーツ推進委員協議会が主催するスポーツイベント等の企画・開催

※詳細は中面をご覧ください。

## i 「地域スポーツ教室」の企画・開催

### 各地区の人気教室！

#### 御成門地区

今年、初めて開催した「モビバンヨガ教室」は、3つの輪があるバンドを使って、効率的に背中まわりやインナーマッスルを鍛えることができます。肩凝りや腰痛解消にもなる、今話題のエクササイズです。子どもから高齢者まで誰でもご参加いただけます。



#### 港南地区

港南地区では、昨年開校した芝浜小学校の体育館で初めての試みとして、軟かいゴムボールを使用した「ゴルフ教室」を開催し、子どもから高齢者まで大人気でした。他にもフィットネスヨガ、かけっこ教室なども実施しておりますので、ぜひ、ご参加ください！



#### 六本木地区

ボールを投げる機会や場所が減少したと言われている子どもたちと、親子で楽しくボール投げの基本動作を練習する「キャッチボール教室」が大人気です。その他にも、ポッチャやかけっこなどの教室を開催しています。



### 各地区の人気スポーツ教室をご紹介します。

それぞれの競技の指導資格を持った講師や、その競技団体からの派遣講師を中心に、安全・安心な指導を心掛けています。

#### 高陵地区

高陵地区の「チャンバラ教室」では、大きな声を出すこと、思いきり身体を動かすことを中心に礼節や自分と相手を守ることを教えています。子どもたちに楽しんでもらいながら、勝ち負けの結果よりも、思いやりと感謝の気持ちを育てています。



#### 赤坂地区

4年後（2028年）のロサンゼルスオリンピックの種目選ばれた「フラッグフットボール」にフォーカス！指導には現役の日本代表選手や代表監督があたります。男女問わず楽しくプレーしてみませんか!! 五輪代表も夢じゃない?!



お馴染みの競技からニュースポーツまで、老若男女が参加できる教室を心掛けています！

### 令和5年度の地域スポーツ教室開催状況

御成門地区	モビバンヨガ	ヒップホップダンス	チアダンス	六本木地区	スポンジテニス	ベースボール	ポッチャ	かけっこ	フットサル	セバタクロ	サッカー		
三田地区	ポッチャ	ルーシータトゥン	チャンバラ	体操	モルック	ズンバ	高陵地区	チャンバラ	ヨガ	バドミントン	カバディ	キックボクシング	
高松地区	バスケットボール	親子体操	ゴルフ	卓球	忍者教室	赤坂地区	新体操	バドミントン	ポッチャ	フラッグフットボール	ヨガ		
港南地区	ゴルフ	ヨガ	かけっこ	テニス	青山地区	バドミントン	テニス	ウォーキング	ストレッチ	お台場地区	ストレッチ体操	ラウンドネット	サッカー
白金地区	阿波踊り												

□ = 実施済み ■ = 実施予定

※ 地区によっては、同一種目を複数回実施しています。 ※ 令和6年1月29日現在

## ii 「スポーカル」運営

港区総合型地域スポーツ・文化クラブ（スポーカル）は現在区内4地区で区立学校を拠点としてスポーツや文化活動を実施しています。今回は、各スポーカルから、各地区の特色等をご紹介します。

### New ●● スポーカル三田 ●●

スポーカル三田は、地域に関わる多くの世代が交流できる場として、働く人にとっては仕事とは違う人間関係の中で趣味の活動を行う場として、シニア世代にとってはゆとりある時間を心身ともに健康的に過ごす場として、参加する全ての人々が当事者意識を持ち、お互いに来た道行く道を尊重しあい、笑顔を広げ、安心して暮らせる地域の実現を目指し、自主的に運営しています。

本クラブは、人情味あふれる芝・三田地域において、多種多様なスポーツ、文化活動等を通じてあらゆる人々が、多世代に渡り繋がりをもち交流できる場の実現に寄与することを目的とし、活動しています。三田中学校、芝小学校、赤羽小学校、御田小学校等で活動していますので、ぜひ、ご参加ください。



### ●● スポーカル青山 ●●

設立6年目のスポーカル青山は、設立母体が青山地区で昔からあるバドミントンクラブ「親児の会」だったこともあり、親子で楽しむ雰囲気が広がっています。親子で上達を目指す〈初級バドミントン〉では、やる気満々の小学生を親同士が協力して練習。〈中級バドミントン〉に上がるころには、親を超え、〈みんなでバドミントン〉で子どもに負けることも当たり前。そんな成長を皆で楽しく見守っています。その他にも親子で楽しめるテニスやヨガも行い、この3種目の会員で箱根ニコニコ高原学園宿泊交流会も行い、「スポーカル青山でつながろう!!」のモットーが広がり始めています。

また、子ども対象の野球・サッカー・新体操・絵画の教室では、子どもたちの「好き!!」につながる雰囲気づくりを心掛けて指導しています。楽しい!!を感じながら、仲間づくりをしてみませんか?



### ●● スポーカル高松 ●●

スポーカル高松は、高松中学校、高輪台小学校、白金小学校に集い、スポーツ、文化活動を通じて交流する地域に根差したクラブです。

高松では毎年秋に、防災訓練も兼ねたスポーカルまつりを開催しており、スポーツ教室の他に防災食の試食を行っています。スポーツ教室では、今年から新しくフィンランド発祥のスキットルをモルック棒に当てる「モルック」や大人のサッカーを実施しました。今年はお天気に恵まれ、広い校庭を使いグラウンドゴルフも楽しむことができました。

また、数々のスポーツ教室の他にも、スポンジボールやぬいぐるみを運ぶバケツリレーが大人気です。小さな子どもたちから大人まで夢中になれます。皆様、ぜひそんなスポーカル高松に参加してみませんか? スポーカル高松ではボランティアの運営スタッフも募集しています!!



### ●● スポーカル六本木 ●●

「ひがしまち和太鼓」

みなさんも、一緒に叩いてみませんか!

「ひがしまち和太鼓」は東町小学校の和太鼓をお借りして、月2回土曜日の午後に練習を行っています。メンバーは地域の小学生から大人まで様々です。時折、地域のイベントや東京都地域スポーツクラブ交流会などで演奏させていただいています。「音楽は苦手…」「腕力には自信がない…」「リズム感がない…」など不安があっても大切なのは、まず叩いてみること。和太鼓練習は、運動不足やストレスの解消・健康寿命の延伸などいいこと尽くしです。和太鼓は楽しいだけでなく、脳トレにも役立ちます。そして何よりも、かけがえのない仲間ができます。人と合わせる練習をする中で、人との関わり合いや、一緒に演奏する喜びを学んでいきます。

