

Let's go スポーツ

スポーツ推進委員とは・・・

スポーツ基本法 第32条に基づき多摩市の非常勤特別職として、市民の皆様が「ひとりひとつの生涯スポーツ」を持つことを目指し、地域において様々なスポーツ活動を行っています。

§ 会長あいさつ §

多摩市スポーツ推進委員協議会 会長 山田 和久



私達スポーツ推進委員協議会では「ひとりひとつの生涯スポーツ」を持って頂く為に、子供から高齢者まで誰もが手軽に出来るニュースポーツを中心に、スポーツを楽しめる場や機会の創出を目指して総勢19名体制で活動を行っています。

主な主管事業は◇誰でも手軽に出来る「ニュースポーツ体験教室」◇ポールで地面を押して歩く「ノルディックウォーキング体験教室」◇人工芝でグランドゴルフを行う「Let's go スポーツ広場 in ナントヨ」◇登戸、武蔵小杉～川崎大師まで歩く(10km、20kmコース)「新春歩こう会」◇誰でも気楽に楽しめる「ボッチャフレンドカップ大会」◇バドミントンコートでテニスをアレンジした「ネオテニスフレンドカップ大会」等を企画しています。

詳しくは随時「たま広報」等でお知らせいたします。

その他協力事業として地域や諸団体等の方々の要望に応じてスポーツイベントの企画、運営、指導等に応じていますので是非各地域のスポーツ推進委員又はスポーツ振興課までお気軽に声をかけて下さい。

一人でも多くの方々にスポーツの楽しさを味わって頂くよう取り組んで参ります。

スポーツ推進委員担当エリア

山口 律子(第一)
檜崎 喜子(第一)
村松 新一郎(第二)
鞍田 英樹(東愛宕)
秋山 雅和(東愛宕)

伊藤 亮(落合)
茂木 均(西落合)
山田 和久(鶴牧・大松台)
越村 有貴(鶴牧・大松台)



上田 清和(連光寺・聖ヶ丘)
河合 秀樹(連光寺・聖ヶ丘)
津軽 奈津子(諏訪)
長田 章汰(諏訪)

星野 友則(永山)
小田島 護(第三)
野口 享子(第三)
河村 俊明(豊ヶ丘・貝取)
庄司 武彦(瓜生)
井口 真希(瓜生)

スポーツ推進委員活動



開催時間

午前9時30分～午前11時30分

当日現地の受付開始は9時15分から

定員

25人（事前申込先着順）

申込方法

各回掲載 たま広報をご覧ください

ノルディックウォーキングとは？

フィンランド発祥の専用のポールを使った全身運動です。

通常のウォーキングより上半身も使うので、体力維持や健康増進、ダイエットに効果的です。
季節を問わず、誰でも気軽に始められます。

日程

集合⇒解散

ウォーキングコース

掲載たま広報

2025年（令和7年）

9/27(土)

せいせき公園⇒九頭龍公園

多摩川・大栗川の水辺を楽しむコース

9/5号

10/15(水)

多摩中央公園付近（解散も同じ）

Y字橋・鶴乃橋・風の橋多摩市橋巡りコース

9/20号

11/23(日)

永山北公園⇒九頭龍公園

多摩東・桜ヶ丘・大谷戸公園紅葉観賞コース

11/5号

12/20(土)

多摩中央公園付近⇒永山北公園

豊ヶ丘南・永山南公園市内横断コース

12/5号

2026年（令和8年）

2/18(水)

多摩中央公園付近（解散も同じ）

スダジイ（一本杉・平久保公園）+観梅スポット
周回コース

2/5号

3/22(日)

多摩中央公園付近⇒エコにこセンター

宝野公園・鶴牧東・西・マロニエ公園・Y字橋
お花見巡回コース

3/5号

※集合・解散場所およびウォーキングコースは変更することがあります。

ニュースポーツ体験教室 開催！

種目：ポッチャ、ネオテニス
参加費は無料！当日直接会場へ

第4回	7月21日
第5回	8月17日
第6回	9月21日
10月 お休み	
第7回	11月16日
第8回	12月14日

第9回	1月11日
2月 お休み	
第10回	3月15日



ネオテニス



ポッチャ

場 所：多摩市立総合体育館 第2 スポーツホール

対象者：小学生以上

持ち物：スポーツが出来る室内シューズ（サンダル・スリッパ不可）と服装、
 汗拭きタオル、飲み物等

※開催日時については予定のため、変更する場合があります。

快汗スポーツ DAY 2025 スポーツの日

～運動不足のお父さん、たまには、お子さんと一緒に
 いい汗で過ごす一日を！楽しみましょう～

場所：多摩市立総合体育館
 第2 スポーツホール

種目：ラダーゲッター・シャフルボード
 ローンボウルズ ※予定

10/13 (月・祝)

持ちもの：体育館履き、
 汗拭きタオル、飲み物
 参加申し込み：現地受付
 無料

Let's go スポーツ広場 in ナントヨ

毎月第二・第四木曜日開催中！ 9：30～11：00（雨天中止）
 （祝日は除く）6～9月にはサマータイム実施中(受付:9：00)

初めての人でも気軽にグラウンド・ゴルフが体験できるように
 広い南豊ヶ丘フィールドで開催しています。
 どなたでも参加できますので、手ぶらで気軽にお越しください！

場所：東京多摩フットボールセンター・南豊ヶ丘フィールド
 （豊ヶ丘 6-4、旧南豊ヶ丘小学校跡地）

～ 参加費は無料！ ～ ※有料駐車場有



特集！ やってみよう！ネオテニス

テニスをアレンジしたスポーツで、バドミントンコートを使いバドミントンラケットでスポンジボールを打ち合うスポーツです。

ネオテニスは平成 8 年に八王子市の体育指導員協議会(現 スポーツ推進委員)が「だれでも、いつでも、どこでも、生涯にわたりできるスポーツを」というコンセプトを基に考案されたスポーツです。

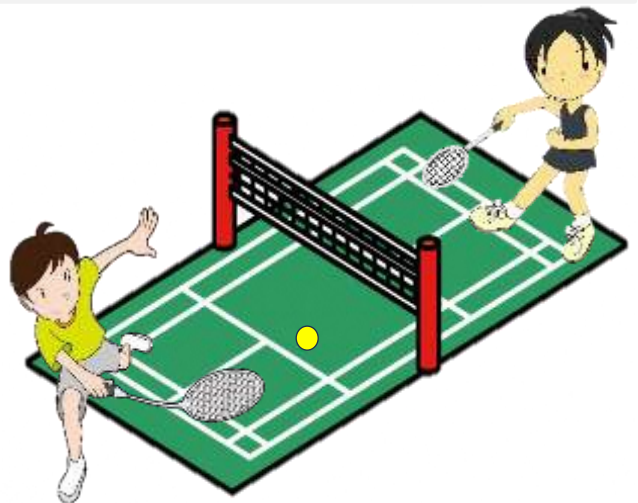
子供から大人までだれでも気軽に楽しむことができます。

多摩市では第三日曜日に総合体育館で開催している「ニュースポーツ体験教室」で体験することができます。

ネオテニスのかんたんルール

Let's! チャレンジ!

- ①プレイヤーのどちらか一方がトス(ジャンケン)をし、勝ったほうがサービス・レシーブ・コートのいずれかをとり敗者は残りを選ぶ。
- ②サービスされたボールをレシーブした後は交互でなく、ペアのどちらかが打ってもよい。
- ③サービスレシーブのみワンバウンド返球する。その後はボレー返球でも可。
- ④1セット終了ごとにコートエンドを交代する。
- ⑤ラリーポイント11点3セットとし(2セット先取した方が勝ち!)第1・第2セットはデュースなし。



多摩市スポーツ推進委員協議会ホームページは、下記のように検索か QR コードをご覧ください。

- ・ニュースポーツ貸出用具の案内、申請用紙
 - ・Let's go スポーツのバックナンバー
- などがご覧になれます。



多摩市 スポーツ推進委員 検索

§ 編集後記 §

天候も不安定な日が続きますが、身体を動かしてみませんか。様々なイベントを行っています。気軽に参加してみてください。

<K・H>