

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「ひとりひとりの生涯スポーツ」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。



東京2025デフリンピック
公式マスコット「ゆりーと」
©東京都 #第2024-1-8号

§ デフリンピック §

きこえない・きこえにくいアスリートのための国際スポーツ大会デフリンピック、2025年11月日本で初めて、東京で開催されます

- 日本初開催 世界70~80の国・地域から集結
- 100周年の記念すべき大会
- 21の競技 2025年11月15日から26日まで
- 各国から約6,000人の選手団が参加



TOKYO 2025
25TH SUMMER DEAFLYMPICS

東京2025デフリンピック
大会エンブレム

ボッチャ特集 ～ボッチャの魅力解説～

ボッチャとは？

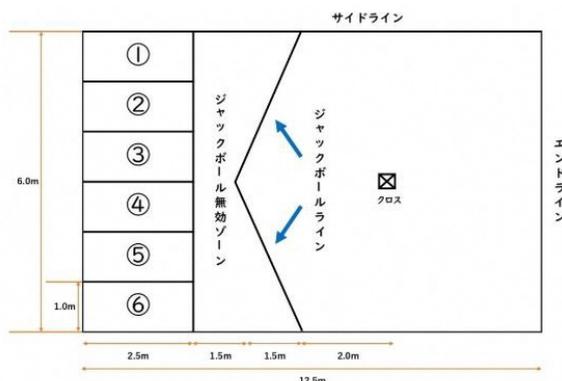
目標となる白いボール（ジャックボール）に、赤・青の6球ずつのボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。

障害のある人のために考案され、パラリンピックの正式種目です。多様性の理解を深め、チームワークの大切さを学ぶことができます。



ボッチャの楽しみ方

- ・近づけたり、弾いたり、技術の習得
- ・ボールを近づけて得点する
- ・強いボールでボールを弾く醍醐味
- ・ライジングなどスーパープレーが成功
- ・得点するために作戦を考える
- ・仲間と相談して作戦を工夫する



ボッチャの練習～体験教室の活用

ニュースポーツ体験教室（毎月第3日曜日午前 総合体育館）

↓↓ ステップアップして大会出場

第5回ボッチャフレンドカップ（12月8日〔日〕総合体育館）

成績上位チームは東京都市町村ボッチャ大会へ推薦



ミニ体験会の企画

小学校の体育館、コミュニティセンター、集会所などを
使って、ミニ体験会をやりませんか？

スポーツ推進委員がコート作り、技術指導、審判を行います。

ニュースポーツ体験教室の紹介

ネオテニス

ボッチャと一緒にニュースポーツ体験教室で実施中

第2回ネオテニスフレンドカップは2025年2月16日（日）総合体育館

ミニテニス、シャフルボード、ストラックアウト、ラダーゲッター、ディスクゴルフ、輪投げ等々、沢山の種目があります。

★事業協力の依頼をお待ちしています。スポーツ推進委員が各スポーツ

体験のお手伝いをいたします。協力依頼の申込みは「多摩市役所スポーツ振興課」へ。

ニュースポーツ体験教室
今年度開催日程

2024年12月15日（日）
2025年1月19日（日）
2025年3月16日（日）

「歩く」だけで変わる **健康ウォーキング** 新年に向けた **習慣**

また、また、**ウォーキング**の **健康効果**

いっぱいあります！

ウォーキングといえば、脂肪燃焼や心肺機能改善に効果があることはよく知られていますよね。実は、それ以外にもまだまだ驚きの効果があることをご存知ですか？今回は、ウォーキングをすることで期待できる健康効果をご紹介します！

自律神経を整える

ウォーキングは一定の動作をリズムカルに行うので、交感神経と副交感神経のバランスを整える効果があり睡眠改善も期待できます。

骨粗鬆症予防

ウォーキングでかかとから全身の骨に刺激が伝わり、骨の強度が増し骨密度の上昇が期待できます。



ウォーキングにより血中の糖が細胞に取り込まれることで血糖値が改善したり、他に血圧を下げる効果も報告されています。

歩くことで正しい姿勢を保つ筋肉が強化され、腰痛や肩こりの改善にも役立ち筋肉量の維持にも効果が期待できます。

血糖値や高血圧改善

姿勢改善・貯筋

イベントのお知らせ

新春は川崎大師に歩いて行こう **新春歩こう会** 開催

2025年の幕開けに、心も体もリフレッシュする恒例のイベント「新春歩こう会」を開催します。ウォーキング初心者の方でも、休憩をはさみながら進むため無理なく参加可能です。家族や友人と一緒に、新年に川崎大師まで歩いてみませんか？

イベント概要

日時：2025年1月26日（日）午前9時～午後3時（予定）

20kmコース：登戸～多摩川堤防路～川崎大師駅 / 10kmコース：武蔵小杉～多摩川堤防路～川崎大師駅

参加費：無料

対象：市内在住、在勤、在学者（中学生以下は保護者同伴）

毎月1回開催中！

ノルディックウォーキングで全身運動を体感しよう！

毎月1回、ノルディックウォーキング体験教室を開催しています。定期的な運動習慣をつけて、より充実した日々を送りましょう！

今年度開催日程

2024年 12月21日(土)
2025年 2月19日(水)
3月23日(日)



これからの活動予定

《主管事業》

- ★Let's go スポーツ広場inナントヨ（グラウンド・ゴルフ）
第2、第4木曜日（祝日は除く）
- ★ルディックウォーキング体験教室
- ★ニュースポーツ体験教室
- ★ポッチャフレンドカップ 12/8
- ★新春歩こう会 1/26
- ★ネオテニスフレンドカップ 2/16

《協力事業》 依頼申し込み募集中！！

- ◆永山公民館 青年教室

※各事業の詳細は、たま広報または
公式ホームページを参照ください

ニュースポーツ紹介（モルック）

モルックは、フィンランド発祥の楽しいアウトドアスポーツです。

木の棒（モルック）を投げて、12本のピン（スキttl）を倒し、得点を競います。
簡単なルールと楽しいプレイスタイルで、子供からお年寄りまでみんなが楽しめます。

§基本ルール§

- ・準備：スキttlを三角形に並べます。モルックを投げる位置（モルッカー）から3～4メートル離れた場所に配置します。
- ・投げ方：モルックを下手投げで投げます。スキttlを倒すと得点が入ります。1本だけ倒れた場合、そのスキttlに書かれた数字が得点になります。複数本倒れた場合、倒れた本数が得点になります。
- ・勝利条件：先にちょうど50点に達したチームが勝ちです。ただし、50点を超えてしまうと25点に減点されます。



多摩市スポーツ推進委員協議会のホームページは、下記のように検索してみてください。

- ・最新情報
 - ・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 §

猛暑の夏がようやく終わって気候も良くスポーツを楽しむ季節がやってきました。屋外で楽しむスポーツも色々あります。ひとりひとつの生涯スポーツを見つけてみませんか。多摩市スポーツ推進委員がお手伝いします。イベントへの参加お待ちしております。

K.H