

今年度のスポーツ推進委員の活動日程です。奮ってご参加ください。

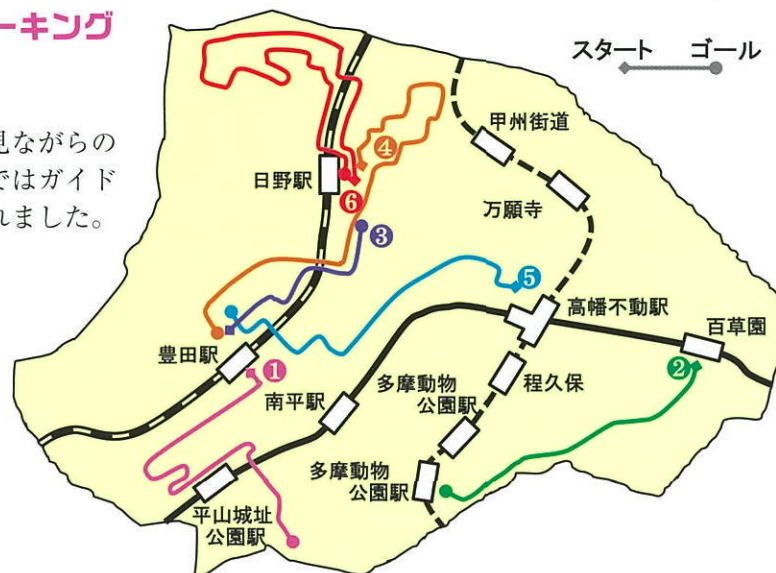
★ちょこっとウォーキング

① 平山城址公園ガイド付きウォーキング

平成31年4月6日(土) 距離：4.5km

天候：晴れ 参加人数：55名

豊田駅から平山団地・浅川沿いの桜を見ながらのウォーキングでした。平山城址公園内ではガイド付きで散策し、満開の桜と天気にも恵まれました。



② 七生丘陵散策ウォーキング

令和元年6月2日(日) 距離：4.5km

③ 真夏のブルーベリーウォーキング

令和元年8月4日(日) 距離：約3km

④ いちよう並木満喫ウォーキング

令和元年11月17日(日) 距離：約5.6km

(日野市ウォーキングマップ 四季編⑨コース)

⑤ 体力測定ウォーキング

令和元年12月1日(日) 距離：約4km

⑥ 日野の原風景ウォーキング

令和2年3月8日(日)

距離：約6km

(日野市ウォーキングマップ
四季編⑦コース)



★スポーツ体験教室

- 令和元年6月22日(土) 時間：10時～12時
親子で楽しく身体を動かそう！
日野第四小学校
種目：卓球・バドミントン・ユニホック・ボッチャ
- 令和元年6月29日(土) 時間：10時～12時
親子で楽しく身体を動かそう！
日野第一小学校
種目：卓球・バドミントン・ユニホック・ボッチャ
- 令和元年6月30日(日) 時間：10時～12時
ポールウォーキング体験会
多摩平第1公園グランド
- 令和元年7月7日(日) 時間：10時～12時
みんなで楽しくスポーツin八小
日野第八小学校
種目：ハンドロウル・ユニホック・ボッチャ

- 令和2年1月19日(日) 時間：10時～12時
みんなで楽しくスポーツin平小
日野平山小学校
種目：ハンドロウル・ユニホック・ボッチャ
- 令和2年1月26日(日) 時間：10時～12時
「ボールで遊ぼう」 大玉も小玉もあるよ！
日野第六小学校
種目：キンボール・ユニホック・ボッチャ



ひのスポ

発行：日野市文化スポーツ課

編集：日野市スポーツ推進委員会



平成30年度ユニバーサルスポーツ交流イベント



スポーツ推進委員フル活用！

議長 真崎 裕介

私たち日野市スポーツ推進委員は24人のメンバーで活動しています。日野市長から委嘱を受ける2年間任期の非常勤職員です。前身の体育指導員から数えると、30年近く推進委員を務めているメンバーもいます。ちなみに私は6年目です。東京都に約1500人、全国では約5万人のスポーツ推進委員が各市区町村に配置され、市民のスポーツ実施に向けた企画の運営や、各種行事のサポートをしています。今回はそんな日野市スポーツ推進委員の活動内容を紹介する内容となっています。ぜひご覧いただき、個人でスポーツイベントに参加したり、地域での行事にスポーツを取り入れたりして、少しでも多くの方が日常的にスポーツ、運動する機会を持って頂ければ幸いです。

「健康寿命」という言葉をご存知でしょうか。人生の寿命の中で、しっかりと身体が動かせて、病気や療養で寝たきりになってしまう期間を抜いた、心身ともに健康でいられる寿命です。この健康寿命は日々の運動や食事などの生活習慣で伸ばしていくことができます。64歳までの方は歩行以上の身体活動を毎日60分、息がはずみ汗をかく程度の運動を1週間で60分を目標に、65歳以上は強度を問わず毎日40分程度が望ましいとなっています(厚生労働省「健康手帳」より)。かなり高いハードルですね。少しずつ始めましょう。また外へ出ることが習慣化すると顔なじみや仲間も増えていきます。人とのつながりも心身の健康に重要です。スポーツ、運動を通してますます元気に楽しく行きましょー！

事業部会の活動について

★ちょこっとウォーキング 《年3回実施》

名称の通り4km～5kmと短めのコースで、誰でも参加しやすく無理なく歩ける市内で行うウォーキングです。

★ハンドロウル大会

スポーツ推進委員会のメンバーが、カーリングを床上で出来ないかと考案したスポーツの大会です。

小学生から年齢を問わず参加して頂ける大会になっています。

★ハンドロウル普及指導

昨年より、市内の小中学校の一部に器材を配布しています。

配布した学校の皆さんへ、器材の設置から収納までの手順とゲームの流れをレクチャーし、多くの方に楽しんで頂けるように普及活動をしています。



研修部会の活動について

研修部は主にニュースポーツ研修やユニバーサルスポーツを担当しています。



ニュースポーツ研修はスポーツ推進委員全員を対象に研修を行いスキルアップを図っています。

ユニバーサルスポーツは、障がいのある方もない方も交流しながらスポーツを楽しんで頂けるように、パラリンピック種目のボッチャや日野市発祥のハンドロウルなどを行っています。

また、市内の障がい者施設に伺いスポーツの楽しさを知って頂く活動もしています。



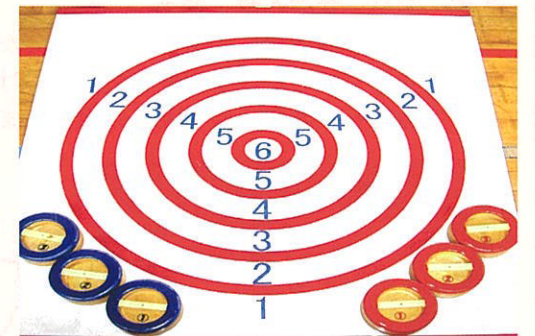
ハンドロウルって何？

ハンドロウルは日野市スポーツ推進委員会が考案したニュースポーツです。

●ゲームの概要

氷上で行うカーリングを、屋内で誰もが楽しめるよう考えられた新しいスポーツです。

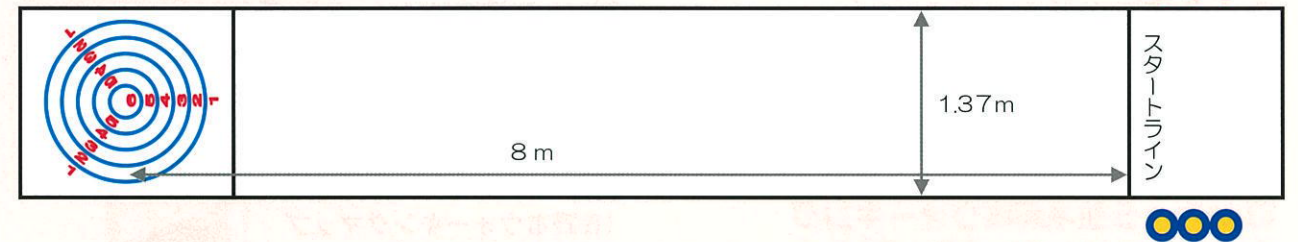
子どもから大人まで一緒に楽しむことができます。



●用具

ストーン（赤色、青色各3個） 直径：18cm、高さ：8cm、質量：約900g

コート 幅：1.37m 長さ：8m（大人用）、6m（子ども用）



●場所

学校の体育館や、地区センター（板の間）など平坦な床面であればどこでもできます。

●人数

団体戦：1チーム3名、2チームで試合をします。

個人戦：2名から対戦できます。

●競技方法

- ① ジャンケンにより先攻・後攻を決めます。
- ② 先攻、後攻の順に目標地点へ交互にストーンを押し出します。
- ③ レーン上のストーンに当て、味方（自身）の援護や相手の邪魔をすることもできます。
- ④ 3回ずつの投球（1イニング）後、得点を計算します。
- ⑤ 6イニングを1ゲームとし、団体戦ではストーンを交換して2ゲーム行います。
- ⑥ 最終的に得点ゾーンに残ったストーンの合計点が多い方が勝ちとなります。

