

東京都 スポーツ推進委員だより

第138号

(一社)東京都スポーツ推進委員協議会

2026年 3月 31日

編集：情報委員会

事業方針



令和8年度事業方針・事業計画

【方針】

昨年開催された東京2025世界陸上および東京2025デフリンピックでは、競技大会としての役割を超え、暑さ対策やエネルギー対策、ユニバーサルコミュニケーション技術の開発など、社会課題の解決に向けた取り組みが進められました。これらの成果はスポーツの社会的価値を高め、私たちの身近なスポーツ環境にも変化をもたらしつつあります。また、昨年度の広域地区別研修会では複数の地区がデフリンピックをテーマに取り上げ、都スポ協でも各種研修会を通じて聴覚障害への理解促進やレガシー継承に努めてまいりました。

昨年実施した「都民のスポーツ活動に関する実態調査」及び「障害者のスポーツに関する意識調査」によると、都民のスポーツ実施率は67.5%と高い水準を維持しましたが、障がい者の実施率は45.0%とわずかに低下し、パラスポーツへの関心も39.2%と減少しました。東京パラリンピック後の関心低下は懸念され、誰もがスポーツに親しめる環境づくりを継続する必要があります。一方、デフリンピックの認知度は73.1%と急上昇し、この機運を生かして聞こえない・聞こえにくい人々のスポーツ参加をさらに推進していくことが求められています。

学校部活動の地域連携は地域差が大きく、容易に解決できない課題を抱えています。地域スポーツの将来を考えるうえで重要なテーマであり、引き続き関心を持って取り組む姿勢が必要です。

さらに今年は、WBCやミラノ・コルティナ2026冬季五輪・パラリンピックの開催がありました。6月からはサッカーワールドカップが予定されており、9月には愛知県でアジア版オリンピックとも言われる「アジア競技大会」の開催も控えています。こうしたアスリートの活躍は、スポーツへの関心を高める大きなきっかけとなり、「する・みる・支える・応援する」といった多様な関わり方を通じて、地域スポーツの推進にも良い影響が期待されます。

令和8年度は、こうした社会背景と課題を踏まえ、例年同様に東京都との連携を軸とした事業を展開します。加えて、令和9年度開催予定の関東スポーツ推進委員研究大会（東京大会）に向けて実行委員会を立ち上げ、準備を本格化させてまいります。この大会は東京都のスポ

ーツ推進にとって大きな節目となるため、関係者が一体となって取り組むことが重要です。

本年度も、地域スポーツの発展と誰もがスポーツを楽しめる社会の実現に向け、皆さまのご理解とご協力を賜りながら活動を進めてまいります。

【会議】

1. 社員総会

第一回 5月23日(土) 渋谷区立商工会館

第二回 3月17日(水) 会場未定

2. 理事会

4月8日、5月13日、6月10日、7月8日、9月9日、10月14日、11月11日、12月9日、1月13日、2月10日、3月10日

3. 各委員会 随時開催

4. 会長会 6月21日(日) 渋谷区役所

5. 監事監査 5月中

6. 表彰審査会

4月中 関東大会功績者及び都スポ協功労者

5月中 全国大会功労者等 於：都スポ協事務所

7. その他

特別委員会は必要に応じ随時開催

【事業】

1. 東京都共催事業（予定）

(1) 広域地区別研修会

・広域地区別研修会開催地区（会場は予定）

・ブロック責任者会議（令和8年度 担当地区）

地区	担当地区	期 日	会 場
1B	新宿区	7月4日 (土)	コズミックスポーツセンター
2B	台東区	9月26日 (土)	リバーサイドスポーツセンター
3B	世田谷区	9月5日 (土)	成城ホール(世田谷区立砧区民会館)
4B	練馬区	10月24日 (土)	区立区民・産業プラザ
5B	葛飾区	9月12日 (土)	テクノプラザかつしか

地区	担当地区	期 日	会 場
6B	多摩市	9月6日 (日)	国土館大学 多摩キャンパス
7B	青梅市	9月5日 (土)	住友金属鋁山アリーナ 青梅
8B	武蔵村山市	8月22日 (土)	武蔵村山市総合体育館
9B	狛江市	9月12日 (土)	狛江エコルマホール
10B	西東京市	9月12日 (土)	南町スポーツ・文化交流センター「きらっと」
11B	新島村・ 神津島村	11月20日 (金)	ニューピア竹芝サウスタワー

・令和9年度担当地区への事前説明会：7月中旬予定

(2)課題別研修会（島しょ部へライブ配信）

研修会名	期日	会場
課題別研修会	12月予定	調整中

(3)地域スポーツ支援研修会（島しょ部へライブ配信）

研修会名	期日	会場
地域スポーツ支援研修会(区部)	1月23日 (土)	港区男女参画センター『リーブラ』
地域スポーツ支援研修会(市町村部)	2月13日 (土)	立川アイム（予定）
地域スポーツ支援研修会(全域)	2月27日 (土)	渋谷区立商工会館（予定）

(4)初級パラスポーツ指導員養成講習会（5日間）

7/4（土）、7/5（日）

南町スポーツ・文化交流センター

きらっと（西東京市）

7/18（土）、7/25（土）、8/2（日）

中野区立総合体育館

(5)中級パラスポーツ指導員養成講習会（9日間）

11/14（土）、12/12（土）

中野区立総合体育館

11/28（土）、12/19（土）、12/20（日）

小平市民総合体育館

11/21（土）、1/23（土）

荒川総合スポーツセンター

1/16（土）、1/31（日）

武蔵野総合体育館

2. 自主事業

(1)研修事業

研修会名	期日	会場
基礎研修会	5月30日（土）	牛込筆筥地域センター
基礎リスクマネジメント研修会	6月13日（土）	牛込筆筥地域センター
ニュースポーツ研修会	7月18日（土）	調整中
実務研修会	11月予定	調整中
交流ポッチャ大会	12月6日（日）	調整中

(2)東京都スポーツ推進委員だより及び

ホームページの配信

(3)調査研究・資料収集

(4)顕彰(スポーツ推進委員功労者の表彰)

①（一社）東京都スポーツ推進委員協議会の表彰

（功労者、感謝状、特別表彰）

②（公社）全国スポーツ推進委員連合の被表彰候補者の推薦(団体と個人)

③関東スポーツ推進委員協議会の被表彰候補者の推薦

3. 派遣事業

(1)関東スポーツ推進委員研究大会 栃木大会

6月5日(金)～6日(土) 栃木県宇都宮市

(2)第67回全国スポーツ推進委員研究協議会

11月5日(木)～6日(金) 群馬県高崎市

(3)生涯スポーツ・体力づくり全国会議 2028

1月29日(金) 新潟県新潟市

(4)スポーツ推進委員リーダー養成講習会

3月初旬

【協力事業】

1. 東京都(予定)

①東京都生涯スポーツ担当者研修会

②パラスポーツセミナー

2月27日(土)京王アリーナ TOKYO(調布市)

2. 東京都パラスポーツトレーニングセンター

委託事業 年2回

3. (公社)全国スポーツ推進委員連合

(1)機関誌「みんなのスポーツ」の購読促進

(2)「スポーツ推進委員手帳」

「スポーツ推進委員ハンドブック」の普及推進

(3)スポーツ推進委員グッズの普及推進

(4)賛助会員としての協力促進

(5)その他関連事項等

【その他】

1. (公社)全国スポーツ推進委員連合総会
6月12日(金)
2. (公社)全国スポーツ推進委員連合理事会
5月15日(金)、3月予定
3. 関東スポーツ推進委員協議会理事会
6月5日(金)、2月予定

社員総会



令和7年度 第2回社員総会

令和8年3月18日(水)18時30分、渋谷区立商工会館にて、令和7年度第2回社員総会が実施されました。

まず新島会長から「今期の締めくくりとなる総会ですが、令和9年度には『関東スポーツ推進委員研究大会』が東京都で開催される予定です。昨年は東京で世界陸上やデフリンピックが開催され、多くの方がスポーツに接する機会に恵まれました。今年はサッカーワールドカップや、愛知県でのアジア競技大会も控えており、さらなるスポーツの盛り上がりを感じられる、楽しみな一年になりそうです。」との挨拶がありました。

次に、定足数の確認がなされ(出席45名、委任状13名 合計58名)、続いて議長の選任、議事録署名人が確認されました。



同総会における議事は、以下の通りです。

(1) 報告事項

- 1) 理事会報告(荒川委員長)
令和7年度に実施された理事会(8月以外の毎月)の報告がありました。詳細は配布議事録などを参照。
- 2) 企画総務委員会(荒川委員長)
 - ・配布議事録などを参照(第1～8回)
 - ・会長会、交流ポッチャ研修会
- 3) 研修委員会(三枝委員長)
 - ・配布議事録などを参照(第1～8回)
 - ・ニュースポーツ研修会、課題別研修会、実務研修会
- 4) 情報委員会(長谷川委員長)
 - ・配布議事録などを参照(第1～6回)
 - ・都スポだより135号、136号、137号
- 5) リーダー委員会(濱谷委員長)
 - ・配布議事録などを参照(第1～8回)
 - ・第5ブロック初任者講習会、初任者講習会
- 6) 東京都パラスポーツトレーニングセンター委託事業(岡田副会長)
 - ・スクエアポッチャ体験会

- 7) 東京都広域地区別研修会 第1B～第11B
- 8) 地域スポーツ支援研修会について(荒川委員長)
 - ・配布議事録などを参照
 - (区部:1月17日(土)/市町村部:2月11日(水・祝)/全域:2月21日(土))
- 9) 令和9年度関東スポーツ推進委員研究大会東京大会(新島会長)
 - ・コア委員会について、配布資料をもとに説明
 - ・日程:令和9年6月11日(金)、12日(土)
 - ・会場:府中の森芸術劇場
 - ・タイトル:
「一人ひとりの幸福な未来へ Sports for one ~する・みる・支える・応援する~」
- 10) 生涯スポーツ・体力づくり全国会議2026(新島会長)
 - ・配布報告書などを参照
- 11) 関東スポーツ推進委員協議会第2回理事会(新島会長)
 - ・配布報告書などを参照

(2) 確認事項

- 1) 東京都パラスポーツトレーニングセンター委託事業(岡田副会長)
 - ・配布報告書などを参照

(3) 協議事項

- 1) 令和8年度事業計画(案)(荒川委員長)
 - ・配布資料参照(賛成多数で令和8年度における事業計画は承認された)
- 2) 令和8年度予算(案)(山本財務)
 - ・配布資料参照(賛成多数で令和8年度における予算は承認された)



最後に、島田副会長によって閉会の辞が述べられ、19時30分に終了しました。

記事・写真 長谷川 恵二 情報委員会(昭島市)

研修会



生涯スポーツ・体力づくり全国会議

令和8年2月10日(火)、栃木県総合文化センターにて「生涯スポーツ・体力づくり全国会議2026」が開催されました。この会議は、スポーツに関わる多様な関係者が一堂に会し、第3期スポーツ基本計画を踏まえた今後の推進方策について意見を交わす場として設けられました。

■全体テーマ

「スポーツがもたらす新たな価値の発見」

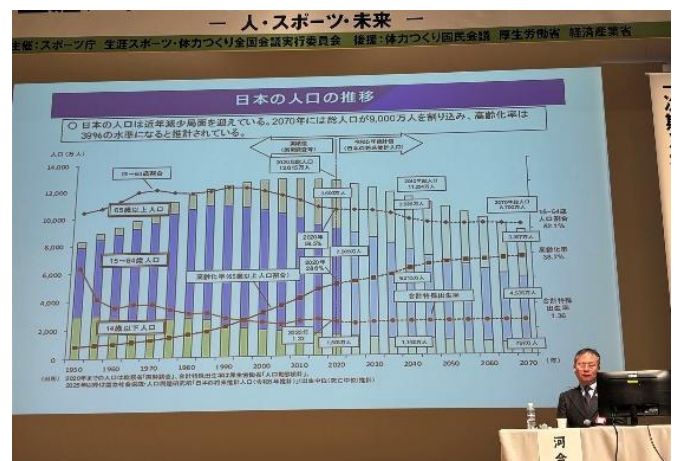
- ◆第1分科会：ガバナンスコードから考える女性が活躍できる環境づくりについて～登用役員の課題に着目して～
- ◆第2分科会：再認識される「スポーツの価値」の実現を目指したスポーツ関係者の連携と協同
- ◆第3分科会：健康寿命延伸を目指した地域における健康づくり・介護予防の試み
- ◆第4分科会：スポーツがもたらす可能性について～デフアスリートからみたスポーツの価値を考える～



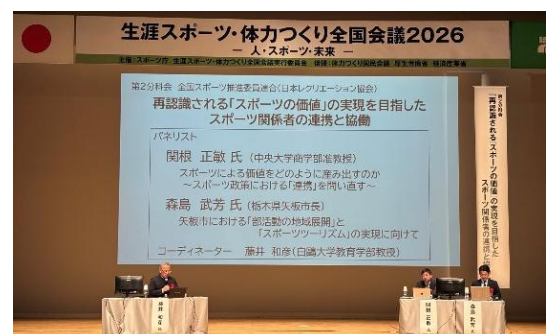
午後は、第2分科会と第4分科会に参加しました。地域スポーツの展開や部活動の地域移行、デフアスリートの視点から見たスポーツの価値など、現場の実践事例をもとに活発な議論が行われました。特に、矢板市のスポーツツーリズム推進や、東京2025デフリンピックを契機とした共生社会への取り組みは、地域の可能性を広げる好例であったと思います。



午前の全体会では、スポーツ庁長官の河合純一氏をはじめとする登壇者が、社会課題の解決に向けたスポーツの可能性や、パラ・デフスポーツの意義、スポーツ産業による地域経済の活性化などについて講演しました。スポーツを通じたウェルビーイングの実現や、アスリートの持続可能な競技環境の整備など、多様な視点からの提言がなされました。



全体を通して、スポーツが持つ多様な価値と可能性を再確認し、今後の地域におけるスポーツ推進の在り方を考える貴重な機会となりました。



記事・写真 新島 二三彦 会長(羽村市)

研修会



地域スポーツ支援研修会（区部・市町村部）

令和8年1月17日（土）14時より、港区立男女平等参画センター「リーブラ」にて、令和7年度東京都地域スポーツ支援研修会（区部）が開催されました。参加者は96名（スタッフ含む）でした。本研修は「デフリンピック出場選手の挑戦 ～ろう者との接し方を考える～」をテーマに、スポーツを通じた共生社会への理解を深める目的で行われました。



講義は立教大学スポーツウエルネス学部 教授の松尾哲矢様による基調講演から始まり、続くパネルディスカッションには、TOKYO 2025 デフリンピックでメダルを獲得した湯澤 葵選手（空手）、若松 優津選手（バスケットボール）、蒲生 和麻選手（柔道）が登壇しました。選手たちは自身の経験を交え、競技生活での工夫やコミュニケーションの在り方、スポーツが社会とつながる力について語りました。参加者からは「接し方を具体的に学べた」「役割を再認識した」との声が寄せられました。また、基調講演の中では、2025年6月に成立した改正スポーツ基本法の解説も行われました。改正法はスポーツを共生社会実現やウェルビーイング向上のための「社会的基盤」と位置づけています。主なポイントは「共生社会の実現」「ICT活用」「中学生の地域スポーツ機会確保」「暴力・誹謗中傷対策」などで、推進委員の活動に直結する内容です。東京都のスポーツ推進総合計画（2025～2030年度）では、東京2020大会のレガシーを継承し、デフリンピック等の国際大会を契機とした振興を柱としています。スポーツが持つ内面的・外在的価値を通じて、一人ひとりのウェルビーイング向上を目指しています。



2025年11月のデフリンピックには79カ国から約2,800人が参加し、日本は計51個のメダルで総合2位の好成績を収めました。大会は「ろう文化の理解促進」や「情報保障の拡大」など多くのレガシーを残しました。ICFの「社会モデル」が示す通り、障がいは環境との関係で生まれるものです。本大会はその理念を体現し、推進委員が地域で果たす役割の重要性を改めて示しました。

さらに令和8年2月11日（水・祝）の東京都スポーツ支援研修会（市町村部）（三鷹産業プラザ、147名参加）でも同様の内容で講演が行われました。両研修を通じ、デフリンピックの成功から学んだ「誰もが自分に合った形で関わることができる環境づくり」こそが共生社会への第一歩であると再認識しました。この学びを今後の地域活動に積極的に活かしていきたいと思える有意義な研修会となりました。



記事 高橋 利之 情報委員会（台東区）
長谷川 恵二 情報委員会（昭島市）
写真 中根 宏行 情報委員会（江戸川区）

研修会



地域スポーツ支援研修会（全域）

令和8年2月21日（土）14時より、渋谷区立商工会館にて「令和7年度東京都地域スポーツ支援研修会（全域）」が開催されました。参加者はスタッフを含め82名で、「スポーツ推進委員活動時におけるリスクマネジメント」をテーマに、活動時におけるスポーツ事故防止と、運営側の管理リスクについて、過去のスポーツ裁判事例に基づいた講義が行われました。

講師は実践女子大学名誉教授の日野一男様です。これまで多くのスポーツ裁判に関わってこられた経験から、推進委員として事業を行う際の注意点について、実際に起きた事例をもとに、なぜ事故が起きたのか、どのようにすれば防げたのか、また参加者に対する注意義務など、運営する側に必要な考え方を分かりやすくお話いただきました。

内容を理解できるからこそ、実例を聞く中で、運営する側・指導する側の責任や行動について強い緊張感や恐怖も感じました。

ニュースで見聞きした、通園バスに置き去りにされた幼児が熱中症で亡くなるという事故についても触られました。指導者の立場として「命の大切さを忘れたときに事故は起こる。その防止には、基本的かつ最低限の注意義務を厳守することを自覚すべきである」という言葉がありました。まさに基本中の基本であることこそが事故防止につながるのだということ、改めて忘れてはならないと感じました。

私たちスポーツ推進委員は、各地域における非常勤公務員であるという自覚を持ち、常に情報に敏感で知識を

得られるよう努めていく必要があります。これからも研修や学びを通じて知識を深め、今後の地域活動に積極的に活かしていきたいと感じられる、大変有意義な研修会でした。



記事 松田 文子 情報委員会（豊島区）
写真 中根 宏行 情報委員会（江戸川区）

委託事業



東京都パラスポーツトレーニングセンター委託事業2回目

令和8年3月21日（土）14時より、東京都パラスポーツトレーニングセンター体育室にて「スクエアポッチャ体験会」が開催されました。本イベントは、令和7年9月23日（火・祝）に実施された第1回委託事業の好評を受け、前回と同様の内容で企画された第2回目の開催となります。当日は参加者21名（障害のある方4名、付添者1名含む）、スタッフ8名、職員4名の計33名が参加しました。

本誌の過去号でもご紹介し、大きな注目を集めている「スクエアポッチャ」。4色のボールを駆使して4チームが同時に対戦するこの競技が、前回の好評を受け、今回も盛大に開催されました。

今回は会場を多目的室から広々とした体育室へと移したことで、ついに正式規格（9m×9m）のコートを2面設置することが可能となりました。参加した皆さんは8チームに分かれ、この本格的な舞台で存分に力を発揮し、広さを活かした勢いのある試合を繰り広げました。

また、試合に先立つルール説明に向け、今回は運営側で入念なシミュレーションを重ねて準備しました。ホワイトボードや言葉だけの説明に留めず、実際にコート内でボールを動かしながら解説する実技形式を取り入れ、参加者からの質問に対してもその場で実演を交えて回答することができ、通常のポッチャとは異なるルールを理解していただけたかと思います。



競技が始まると、序盤から会場の熱気は一気に高まりました。通常のポッチャよりも投球数が多いため、目標

となるジャックボール付近には、瞬く間に色とりどりのボールが密集します。ボールの上に別のボールがピタリと乗る驚きのプレーや、絶妙な一投が既存の配置を崩してボーナスポイントを奪い取る劇的な展開など、一球ごとに大きな歓声や笑い声が沸き起こりました。

会場には、この競技を地域に広めたいと願うスポーツ推進委員の方々も参加されており、自ら楽しみながらも運営のノウハウを真剣に吸収されている姿が印象的でした。私自身、今回もスタッフとして携わりましたが、障害の有無や性別、年齢といった垣根を越え、誰もが等しく夢になれるスポーツの力を再確認することができ、またこうした丁寧な体験会の積み重ねこそが、地域に笑

顔の輪を広げ、豊かなスポーツ文化を育む原動力になると確信できた、とても有意義な体験会でした。



記事・写真 長谷川 恵二 情報委員会（昭島市）

研修会



パラスポーツフォーラム

令和8年2月11日（水・祝）13時より、ベルサール新宿グランド コンファレンスセンターにて、東京都・東京都障害者スポーツ協会・東京都パラスポーツ指導者協議会の三者共催による「パラスポーツフォーラム」が開催されました。

このフォーラムは、障害のある人のスポーツ活動を支える指導者やボランティアの交流と学びの場として、毎年開催されているものです。今年の来場者は171名、オンラインでの参加は32名でした。

第1部は「～東京デフリンピックから広がる未来～」と題し、今年度のテーマである「スポーツでつながる×つなぐ」をキーワードにシンポジウムが行われました。

登壇者は、東京2025デフリンピック応援アンバサダーの川俣郁美様、同大会柔道男子66kg級日本代表の佐藤正樹選手、スペシャルオリンピックス日本理事長の平岡拓晃様の3名。日本福祉大学大学院スポーツ科学研究科教授、藤田紀昭様のファシリテートのもと、東京2025デフリンピックの振り返りやレガシー、そして2026年に開催予定の「スペシャルオリンピックス2026東京」について、熱いトークセッションが行われました。

結びの言葉として語られた「パラリンピックやデフリンピックを開催したからといって、認知度はまだ少し上がっただけ。大切なのは続けていくこと」という言葉が非常に印象的でした。

第2部は4つのカテゴリーに分かれ、より専門的な学びと交流が行われました。

「講演会①」では、東京2025デフリンピック卓球女子日本代表の亀澤理穂選手が登壇。メディアやSNSを通じた認知向上の実感や、ボランティアによるサポートの広がり、そして視覚的な声援である「サインエール」が選手たちの大きな力になったと、感謝を込めて語られました。

「講演会②」では、ボランティア活動レポートとして日野市スポーツ推進委員の木村晃委員が講演。大会初日

の混雑対応や、国際手話と日本手話の違いによるコミュニケーションの難しさといった現場のリアルな課題が共有されました。同時に「選手の笑顔を見てこちらが幸せになった。これこそがボランティアの意義である」とい



う言葉に、会場は温かな拍手に包まれました。

このほか、活動サポート（TOKYO障スポ&サポートの活用、スペシャルオリンピックスの紹介）、交流会（情報交換、悩み共有）、体験会（eスポーツ、光刺激スタート発信装置、卓球バレー）も実施され、各会場で活発なやり取りが見られました。会場には、現場で活躍中の方からこれから活動を始める方、当事者の方まで多様な方々が集まりました。それぞれの立場で熱心に学び、仲間との再会を約束し合うなど、会場全体が熱気に包まれたまま閉会を迎えました。



記事・写真 渡邊 ひろこ 情報委員会（武蔵野市）

各地区の情報 

情報ひろば

【江戸川区】

江戸川区スポーツ推進委員会は、現在総勢52名で活動しており、6つの地区部会と3つの専門部会（事業部・企画部・広報部）が組織されています。

ここで江戸川区の「主な事業」を紹介します。

①地域スポーツ講座：区内6地区で地域のスポーツ振興を図るとともに、誰もが楽しめるニュースポーツの普及を目指し、ボッチャ、グラウンドゴルフなどの指導を行っています。初めて参加される方も、何度も参加されている方も楽しめるような講座になっております。会場は主に区内の学校で行っており、老若男女問わず参加いただいております。

②江戸川区民まつり：毎年10月に開催される江戸川区民まつりでは、スポーツチャレンジコーナー、ストレッチ教室、ウォーキングクイズを担当しています。スポーツチャレンジコーナーでは、ボッチャとストラックアウトを実施し、今年度は合計2,139名の方々に楽しみいただきました。ストレッチ教室、ウォーキングクイズでも幅広い年代、多くの方々に参加いただきました。

③ボッチャフェスティバル：年齢・性別・障害の有無に関わらず、全ての人と一緒に競い合えるスポーツで

あるボッチャを普及させるとともに、地域の交流を図るため、2月にイベントを開催しています。

ボッチャフェスティバルは令和6年より開催され、昨年は122名の方々に参加していただきました。

予約、参加料は不要でどなたでも気軽にご参加いただけるイベントです。今年は令和8年2月15日（日）に開催されました。

その他にも企画部・事業部主催の講習会（ラジオ体操指導者講習会、ボッチャ審判講習会）の実施や、区のスポーツ事業への協力など幅広く活動を行っています。また、広報部では広報誌「みんなのスポーツ」の発行や、SNSでイベントの予定や活動の様子をお知らせしておりますので、ぜひチェックお願いします！



Instagram



X



江戸川区スポーツ推進委員会

【東久留米市】

東久留米市スポーツ推進委員会は、現在21名の委員が「だれもが、気軽にスポーツに親しめる場所づくり」を目指して、年間を通じてさまざまな活動に取り組んでいます。毎月のニュースポーツデーや年2回のボッチャくるめカップ、市民つなひき大会、フィットネスウォーキングなどのイベントに加え、小学校や児童館へボッチャやつなひきを普及する出張活動など、子どもからシニアまで幅広い世代にスポーツの楽しさを伝えています。

ボッチャくるめカップでは、ランプ（補助具）を使うことで、ボールを投げるのが難しい方もゲームに参加できるよう工夫しています。ニュースポーツデーでは、お一人で参加された方や初めての方には委員から積極的に声をかけ、ルール説明やお手本を交えながら一緒にプレーすることで、安心して楽しめる雰囲気づくりを心がけています。

会場には、歩行器に乗った赤ちゃん連れのファミリーからシニア世代まで、幅広い年代の方が訪れます。運動が苦手な方や、久しぶりに体を動かす方でも無理がないよう、ボッチャやモルック、ミニテニス、ラージボール卓球など、体への負担が少なく楽しみながら動けるニュースポーツを中心にプログラムを組んでいます。

また、ニュースポーツデーでの中高生ボランティアとの協働、小学校の「福祉とニュースポーツ」の授業への参加など、次世代を担う子どもたちとの関わりも大切にし、地域に根差した活動を心がけています。委員自身が「まず自分たちが楽しんで体を動かす」ことをモットーに、誰もが気軽にスポーツを楽しめる多様性のある場所づくりに日々取り組んでいます。



東久留米市スポーツ推進委員会

【武蔵村山市】

武蔵村山市では、現在14名のスポーツ推進委員が地域のスポーツ行政の推進者としてさまざまな活動を行っています。

主催・主管事業として、歩け歩け大会、心身障害者・児スポーツ教室、心身障害者（児）グラウンド・ゴルフ教室、ニュースポーツ教室、東京都市町村ポッチャ大会武蔵村山市予選会を、運営協力事業として、少年少女スポーツ大会（サッカー大会やドッジボール大会）、地区ふれあいスポレク大会、市民駅伝競走大会を行っています。

歩け歩け大会では、豊かな自然が広がる狭山丘陵、野山北・六道山公園を歩きます。鳥のさえずりが聞こえ、芽吹いた木々の美しい新緑が感じられるなど、多くの魅力にあふれています。スポーツ推進委員はコースの設定から行い、当日は参加者の先導をします。歩きながら地域の方々との対話を広げ、地域の交流へとつながる貴重なイベントとなっています。

他にも、毎月心身障害者・児スポーツ教室を開催し、グラウンド・ゴルフやポッチャを行いパラスポーツ普及にも積極的に取り組んでいます。今後は、他の競技も取り入れ、幅広く地域スポーツの普及にも努めていきます。

今後とも武蔵村山市スポーツ推進委員をよろしくお願ひします。



武蔵村山市スポーツ推進委員会

【日の出町】

日の出町スポーツ推進委員会では10名の委員が中心となり、未就学児向けの「キッズ体操教室」や小中学生を対象としたスケート・スキー教室、春先には町民とともに多様なコースを巡るウォーキング事業など、多世代の町民に向けて企画し開催をしています。

また、障害のある方まで幅広く参加できる事業としてポッチャ教室や福祉施設が集う「ふれあいスポーツ教室（ポッチャ体験会）」を企画・運営し、パラスポーツの普及とスポーツによる交流促進につながるよう取り組んでいます。

日の出町スポーツ協会、地域スポーツクラブ「ひのでまちくらぶ」と連携し、亜細亜大学の協力をいただきながら、隔年開催しているイベント「ひのでスポーツフェスティバル」「スポーツチャレンジ」では、ニュースポーツなどの体験コーナーを担当し、来場者が無理なく運動できるように配慮してサポート、笑顔あふれるコーナー運営をしています。スポーツを通して参加者が仲間とともに「運動は楽しい」と感じられる機会づくりと、心のバリアフリー推進も大切なことと考え、支えてくださるスポーツ振興係(事務局)の皆さんを含め、ワンチーム精神の下で活動しています。



日の出町スポーツ推進委員会
会長 敕使河原 麻美



<< ライブ配信 コラム >>

日頃より当協議会の活動へのご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

以前より「遠方でも研修を受講したい」との声をいただいております。情報委員会を中心にライブ配信のテスト運用を重ねてまいりました。この成果を踏まえ、この度「令和7年度 東京都地域スポーツ支援研修会」にて、島しょ部・檜原村・奥多摩町を対象とした本格運用を開始いたしました。

今後は東京都共催の課題別研修会や東京都地域スポーツ支援研修会（区部・市町村部・全域）を中心に、現地参加が難しい方へオンライン受講の選択肢を広げ、より多くの委員の皆様へ学びの機会をお届けします。また、各委員会からの協力を得て運用体制を構築し、さらなる情報発信の質の向上を目指します。

デジタルの力を生かし、皆様の活動を全力で支えてまいります。ぜひライブ配信をご活用ください！

情報委員会 委員長 長谷川 恵二

各地区の情報

各地区アンケート報告（第3回）

アンケート報告 第3回：「あなたの地域のおすすめウォーキングコースを教えてください。」

（コース・目安の所要時間・距離など）

さて、最終回となる今回は、東京都内の各市区町村の皆さまから寄せられた、地域の特色あふれる「ウォーキングコース」について報告します。皆さまからの回答を、いくつかの傾向に沿って分類し、まとめてみました。

（有効回答：42）

1. 「物語」を歩く：歴史と文化を訪ねる

歩くことは、その土地の歴史を辿る旅でもあります。

- ・伝説をたどる：杉並区の「源頼朝の伝説」や日野市の「新選組ゆかりの地」のように、歴史に思いを馳せながら歩く道は、非常に趣深いものです。
- ・ご利益をセットに：新宿区、三鷹市、東久留米市などの「七福神巡り」は、ウォーキングに「楽しみ」というプラスアルファの動機付けを与えてくれます。
- ・記憶を歩く：中央区の「幻の聖火リレー」や江東区の「オリンピック会場巡り」など、人々の記憶に残るレガシーをコースに組み込むのも、地域ならではの素晴らしい工夫です。

2. 「五感」を動かす：自然と景観の力

日常から離れ、リフレッシュできる環境はウォーキングの大きな魅力です。

- ・水の流れに沿って：墨田区・荒川区の隅田川、昭島市・羽村市の多摩川、北区・板橋区の石神井川。水辺は平坦で歩きやすく視界が開けるため、初心者向けコースとして「定番」の人気を誇ります。
- ・季節の移ろい：練馬区（光が丘周辺）や武蔵野市（井の頭公園）のように、その時期にしか見られない景色をメインに据えることで、リピーターの獲得にも繋がります。

3. 「達成感」をデザインする：距離と時間のバランス

参加者のレベルに合わせた選択肢の提供が、参加のハードルを下げます。

- ・初心者向け（15分～1時間）：八丈町の南原千畳敷（15分）や、台東・墨田のリバーサイド。まずは「靴を履いて外に出る」きっかけを作ることが重要です。
- ・中級者向け（1.5時間～2時間）：多くの市区町村が5km～7km程度を推奨しており、運動量として最も充実感を得やすい距離といえます。
- ・挑戦者向け（3時間以上）：小平市の「グリーンロード21km」や板橋区の12.1kmコース。地域のシンボルとなる「いつかは歩いてみたいロングコース」の存在は、地域の誇りにも繋がります。

【総評・まとめ】寄せられた情報の中に、興味深いコースがあったのではないのでしょうか。巻末の回答一覧を、ぜひコース選定の参考資料としてご活用ください。他地区の成功事例を取り入れたり、地区間で交流・相談したりすることで、さらなる参加率アップを目指してみたいかがでしょうか。自治体の枠を超えた連携が、スポーツの普及や住民の健康増進、地域社会の活性化に一層貢献できるものと個人的には期待しています。

※アンケートへのご協力、ありがとうございました。第一弾はここまでですが、今後も皆さまの期待に応えるアイデアを出し、実現に向け挑戦していきたいと思います。どうぞお楽しみに！

記事・担当：長谷川 恵二 情報委員会（昭島市）

※添付資料【回答一覧（「おすすめウォーキングコース」アンケートの結果）】（※有効回答のみ、順不同）

千代田区	皇居一周／1時間半程度／外周約5キロ
中央区	銀座・日本橋コース(幻の聖火リレーコースをたどる) 5.2キロ 約80分
港区	東宮御所、国立競技場
新宿区	新宿山ノ手七福神巡り・3時間 30分・5.2km
文京区	ばんきょう学問の道コース6.6km 約2時間、緑のウォークラリー4.3km 約1時間
墨田区	隅田川沿い1時間
江東区	有明の周辺(東京2020オリンピック・パラリンピック会場)などを回るコースなど2時間半程度
品川区	大井ふ頭、八潮地区、約8キロ、約2時間
目黒区	コース名はない、1時間5Km
大田区	田園調布せせらぎ公園→鶴の木松山公園(約7km)目安の所要時間:2時間
世田谷区	野川より砦公園・馬事公苑周辺 2時間前後 8km
渋谷区	シブヤウォーキングマップに掲載されているルート
杉並区	<p>杉並区を東西に流れる善福寺川を歩きます。かつては神田上水の水源として重要な役割を果たしていました善福寺川の源泉は、奥州征伐に向かう源頼朝がここに陣を敷き、弁財天に泉の湧出を祈ったところ水がでてきたという伝説の地からのスタートです。スタート地点の善福寺公園は今でも多くの樹木が残されており、1年を通して多くの区民に親しまれています。</p> <p><善福寺川コース></p> <p>◆その1(上流部) 所要時間:約2時間 距離:約6.5km 善福寺公園上池・渡戸橋・下池 ～美濃山橋～原寺分橋～関根橋～置田橋～荻窪橋～松見橋 → 荻外荘・角川庭園・太田黒公園・西郊ロッチ→荻窪駅</p> <p>◆その2(下流部) 所用時間:約2時間、距離:約6.6km 松見橋～神通橋～(善福寺川緑地)尾崎橋～(児童交通公園)～(和田堀公園)(大宮八幡宮)宮下橋～大宮橋～(郷土博物館)～済美橋～(済美山運動場)～ 本村橋～和田堀橋(環七通り)(普門館)→神田川と合流</p>
北区	石神井川コース(王子駅～醸造試験場跡～観音橋～音無くぬぎ緑地～王子駅)約1時間 4km
荒川区	隅田川沿いウォーキングコース 40分
板橋区	中山道を通り、石神井川、中板橋商店街を巡るコース・5時間・12.1km
練馬区	光が丘周辺 所要90分 5km
足立区	区内ウォーキング教室で66コース開催(4～15km)
葛飾区	① 柴又公園から水元公園 片道約6kmで1～1.5時間、往復約13kmで2～3時間 ② 柴又公園から市川市里見公園 片道約5kmで約1時間、往復約10kmで約2時間
江戸川区	小岩菖蒲園→柴又帝釈天。葛西臨海公園周辺、旧中川周辺
八王子市	八王子城跡をめぐる11kmのコース

立川市	コース:ガニガラ広場～多摩動物公園・90分～120分・7km
武蔵野市	井の頭公園 所要時間1時間 距離約4km
三鷹市	武蔵野七福神めぐり 約3時間 8km程度
府中市	健康応援ウォーキングマップ (https://www.city.fuchu.tokyo.jp/kenko/kenko/walkingmap.html)、 歩いて知ろうわがまち府中 https://www.city.fuchu.tokyo.jp/bunka/sport/jigyo/recreation/WagamachiFuchu2024.html
昭島市	拝島橋～多摩大橋(左岸)コース 距離:約5.5km 所要時間:約1時間15分 特徴:拝島橋から多摩大橋まで、多摩川左岸の河川敷を歩くコースです。自然豊かな景観を楽しみながら、平坦な道を進むため、初心者にもおすすめです。
小平市	小平グリーンロード 21キロ 玉川上水や狭山・境緑道などを結び、小平市を一周する水と緑の散歩道
日野市	https://www.city.hino.lg.jp/fukushi/kenko/1016816/undo/1003876.html 行政と一緒にマップを作成しました。地域の特性を活かして里山コースや新選組ゆかりの地めぐりなど5キロ程度2時間コースがおすすめです。
国分寺市	こくぶんじ恋のみちコース・約6キロ・約90分
国立市	国立市スポーツ協会、(公財)くにたち文化・スポーツ振興財団主催で毎年秋頃「くにたちウォーキング」を開催しています。コースは毎年変わりますが、令和4年は「国立と府中の用水と緑道を訪ねて」と題して開催しました。スタート 国立市役所→谷保天満宮→府中市 光明院付近→府中市 正光院付近→府中市 四谷図書館付近→谷保緑地→国立第三中学校付近→城山公園→国立第六小学校付近→国立第二中学校付近→谷保第三公園付近→国立市役所 ゴール 約13.6キロ
東大和市	多摩湖半周コース、7.242km
清瀬市	清瀬駅～ところざわサクラタウン～清瀬駅・2時間20分・9km
東久留米市	七福神めぐり・約2時間・約7Km
武蔵村山市	野山北公園を中心とした、狭山丘陵
多摩市	よこやまの道 10km 2時間
稲城市	あるくマップ(全8コース)・約90分(1コース)・約5km(1コース)
羽村市	羽村市ウォーキングマップの各コース(5コース、4～6km)、根搦み水田を含めた多摩川沿い(特に春の時期)、羽村駅→中里介山のお墓があるお寺→羽村の堰(玉川兄弟)→さくら堤→根搦み水田
西東京市	玉川上水道～昭和記念公園・5時間・園内除く
奥多摩町	奥多摩湖いこいの路 約2時間30分 全長12km
神津島村	海岸線 30分から2時間
御蔵島村	十字路から鳥の尾 約30分 1.8km
八丈町	南原千畳敷・15分・2キロ

#####

【編集後記】

今年は、2月のミラノ・コルティナ冬季オリンピック・パラリンピックに始まり、3月のWBC（ワールド・ベースボール・クラシック）と、大きな感動が続いています。今後もFIFAサッカーワールドカップや、日本で開催されるアジア競技大会・アジアパラ競技大会など、世界的なスポーツの祭典が目白押しです。こうした大会を通じて、スポーツの持つ力を身近に感じられる、本当に楽しみな一年になりそうですね。

さて、私にとっては委員長として皆様に支えられた一期目の締めくくりの時期でもあります。情報委員会として、皆様へのアンケート実施や研修会のライブ配信など、皆様のご理解、ご協力のもとで新しい試みをいくつか形にすることができました。心より感謝申し上げます。

今後とも、情報共有や企画立案において、皆様からのアイデアやご意見をお気軽にお寄せいただけるよう切に願っております。皆様からの引き続きのご支援をお願いするとともに、さらに楽しく充実した年にしていきたいと思います！

編集 長谷川 恵二 情報委員会（昭島市）

#####

【欄外告知】

※ひそかに、facebook にイベント投稿中。要チェック。

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61578221600367>



※こっそり、HP をリニューアル。要確認。

<https://tospokyo.tokyo/index.html>

