自主事業

鷺宮スポコミＤＡＹ
～ボッチャ、モルック、ピックルボール体験会実施～

令和８年６月７日（日）に、鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ体育館にて「スポコミＤＡＹ」を開催しました。両親と一緒にお越しの１１歳の男児から最高齢８３歳の女性まで２５名の参加を得ました。

体験種目はボッチャ・モルック・ヒックルボールですが、パラリンピックで注目を集めたボッチャは普及が進んできているため、経験者も多く、高度な戦いも観られました。



人気急上昇中のピックルボール

ピックルボールは最近人気が高まってきており、複数の２０代の男性も楽しんでいました。

モルックはフィンランドが発祥で、老若男女年齢体力に関係なく技巧と戦略性で戦えるスポーツで、屋外室内どちらでも楽しめます。

どの種目も競技人口が増えて、レベルが上がっていくことを期待したいです。

今後の予定

〇自主事業
・鷺宮スポコミＤＡＹ
令和８年９月６日（日）、１１月３日（火・祝）、１２月６日（日）１０時～１１時３０分
・なかのボッチャフェスタ２０２６
令和８年１０月３日（土）１０時～１６時
・南部スポコミＤＡＹ
令和８年１０月１１日（日）、１２月６日（日）１０時～１１時３０分
・中部スポコミＤＡＹ
令和８年１０月１８日（日）、１１月１５日（日）１０時～１１時３０分
・秋のあるこう会
令和８年１１月２１日（土）　９時頃～１４時３０分頃
〇協力事業
・区民スポーツフェスティバル（体力測定）：令和８年１０月１２日（日）１３時～１６時
　スポーツ推進委員は、総合体育館で区民の体力測定を実施します。

中野区スポーツ推進委員について→

中野区スポーツ推進委員会だより

区民のスポーツ

２０２６年９月１日

中野区スポーツ推進委員 Nakano Community Sports Leader

編集：中野区スポーツ推進委員会　発行：中野区スポーツ振興課　☎03-3228-5586　No. 85

自主事業

ニュースポーツ体験会
～スポーツで広がるバリアフリーな交流～

暖かな春の陽射しの中に、少し冷たい風が吹く３月７日、中野区立総合体育館サブアリーナにて「ニュースポーツ体験会」が開催されました。

ニュースポーツとは、年齢や体力に関係なく、誰もが気軽に楽しめるスポーツの総称です。昨年、東京でデフリンピック（きこえない・きこえにくい人のための国際的な競技会）が開催されたこともあり、今回は２名のデフリンピアンを招いての開催となりました。



テコンドー体験

午前はバドミントン、午後はテコンドーの選手が区民の方々と交流し、デモンストレーションを交えながら身体を動かす楽しさを伝えてくださいました。

会場では、最近メディアでも多く取り上げられている「ピックルボール」が終日盛況で大人気。

フィンランド発祥のモルックでは世代を超えた微笑ましい交流が見られました。



バドミントン指導の様子

また、パラリンピック種目でもあるボッチャでは家族みんなで楽しまれている姿が印象的でした。



モルック体験

拍手や歓声が上がる中、子どもから高齢者まで約９０名がニュースポーツを楽しみ、交流の輪が広がりました。

スポーツ推進委員は、普段から「スポコミＤＡＹ」としてみなさんが気軽にスポーツを楽しめる機会を設けています。

各地域のスポーツ・コミュニティプラザなどで日程をご確認のうえ、ぜひ足をお運びください。

自主事業

春のあるこう会
～ハルメキ、妙正寺川をあるこう～

連日夏日の様な暑さが続く初夏、５月２３日に「春のあるこう会」を実施しました。幸いにも当日は中野区役所に集合した時点で肌寒い程の曇り空、絶好の散歩日和となりました。参加者は準備体操の後９班に別れて順次元気に出発しました。薬師あいロードを抜け新井薬師梅照院、北野神社を経由し中野区立総合体育館に到着。屋上テラスからは富士山は見えませんでしたが反対の方角に東京スカイツリーが良く見えました。


『妙正寺川沿いを歩く』

体育館脇の公園でノルディックウォーキングしていた女性から「皆さんは何の会ですか？」と聞かれ「中野区のあるこう会でこれから鷺宮まで歩きます」と説明すると、「歩くのは大好きなので今度是非参加したい」と言われました。

体育館を出発し妙正寺川沿いを大和公園、白鷺せせらぎ公園でそれぞれ休憩しながら今回のゴールである青紅葉が美しい福蔵院に到着しました。


『完歩しました！集合写真』


『カルガモ親子』

妙正寺川沿いではカルガモ親子やサギにも出会えて、メンバー間の会話も弾み、参加者６３名が７㎞弱のコースを完歩しました。

参加された皆様（２８歳～８８歳）の元気な姿に、共に歩いた我々スポーツ推進委員は運動の楽しさを再実感しました。
また次回のあるこう会でお会いしましょう。

協力事業

第 41 回中野区民ふれあい運動会

５月１７日（日）、雲一つない晴天の中、「第４１回中野区民ふれあい運動会」が中野区立第二中学校で開催されました。昨年は雨で中止となり、二年ぶりの開催となりましたので、大勢の方の参加がありました。


『いよいよふれあい運動会の開始です』


『紅白玉入れ！今年は白組の勝利でした。』

開会式の後、早速競技に入りました。
紅白玉入れ、パン取り競争、車椅子競争、宝さがし、１００メートル競争と、スムーズに競技が進行し、各種目大いに盛り上がりました。
最後に、フォークダンス連盟の方々のご指導により、校庭いっぱいに広がりみんなでフォークダンスを楽しみました。

当運動会の開催は、我々スポーツ推進委員をはじめ、実行委員の皆様、中野区立第二中学校の生徒さん、帝京平成大学の学生さん、中野区ボーイスカウトの皆さんと、多くの方々のご協力を頂いております。
３０℃に迫る気温の中、事故もなく無事終了することができました。ありがとうございました。


『楽しいパンとり競争』


『フォークダンスで盛り上がりました』