

# Let's go スポーツ

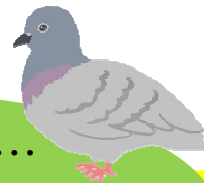
第 97 号 2026 年 5 月 25 日発行

多摩市スポーツ振興課 関戸 6-12-1

TEL:042-338-6954

編集 多摩市スポーツ推進委員協議会

多摩市スポーツ推進委員だより



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。



2026 年 1 月 25(日)新春歩こう会

## ニュースポーツ体験教室

「誰でも、どこでも、いつでも簡単に」楽しむことを目的に、新しく考案され、紹介されたスポーツです。

特別なトレーニングをしなくても、老若男女のハンディが少なく、簡易な用具でプレーを楽しむことができます。

現在は、主にボッチャ、ネオテニス、モルックをお楽しみいただいています。



## ノルディックウォーキング体験教室

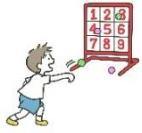
フィンランド発祥の専用のポールを使った全身運動です。ポールを使うことで、全身の筋肉を使うので、普通のウォーキングよりもたくさんのカロリーを消費するため、体力維持や健康増進、ダイエットに効果的です。

季節を問わず、誰でも気軽に始められます。

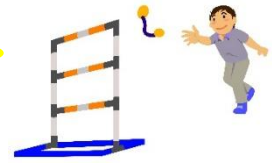


多摩市では、スポーツ推進委員による、イベント事業協力の他、市民の皆様へニュースポーツ用具の貸出を行っています。貸出を希望の方は、多摩市立総合体育館(042-374-2313)へお問合せください。

主な貸出用具 ボッチャ・ミニテニス・シャッフルボード、ディスクゴルフ、パタンク、キンボール 等



# 令和7年度 活動報告



## ニュースポーツ推進部

2025年5月25日（日）

### 第6回多摩市ポッチャフレンドカップ 開催

39チーム 参加者 158名 熱戦が繰り広げられました！



優勝 Earth type I  
準優勝 チームさくら  
3位 ポッチャDKK

「ボールを投げる技術」「作戦」「チームワーク」  
参加チームのレベルアップが素晴らしい大会でした。  
来年はどんな戦いになるのでしょうか！?



### 2025年2月15日（日）第3回多摩市ネオテニスフレンドカップ開催



ネオテニスとはバドミントンラケットでスポンジボールを打ち合う  
八王子市発祥のニュースポーツです。

だれでもすぐに楽しく試合ができるため、多摩市でも年々人気  
が高まっています。多摩市ネオテニスフレンドカップも3回目を迎え  
和気あいあいとした中にも白熱したゲームが繰り広げられ  
ました！ ニュースポーツ体験教室で挑戦してみませんか？



### ニュースポーツ体験教室が盛況の1年でした！

ニュースポーツ体験教室の人気種目「ポッチャ」と「ネオテニス」が「ポッチャフレンドカップ」「ネオテニスフレンドカップ」という大会に結実し、多くの方にご参加をいただきました。そこで2026年度の体験教室も「ポッチャ」「ネオテニス」の2種目を中心に開催します。子どもからシニア・障がいのある方にかかわらずどなたでも無料で参加できます。初めての方もお待ちしております！！





## ウォーキング推進部

ウォーキング推進部では、「ノルディックウォーキング」と「グラウンド・ゴルフ」を柱に、長く・楽しく続けられる生涯スポーツの普及に取り組んでいます。どちらも特別な運動経験がなくても始められるのが魅力で、気づけば常連になっている方が続出しています。今後も、誰もが気軽に参加できる機会を大切にしながら、健康づくりと運動習慣の定着につながる活動を続けていきます。

### ★ノルディックウォーキング体験教室

夏季を除く年間 9 回実施しました。毎回、まず最初の約 1 時間でポールの使い方や歩き方を学んでから、3~4km のコースへ出発します。コース選びは少し工夫していて、桜・梅・紫陽花などの花の見頃に合わせたルートや、水辺・橋巡り、スタジィ(平久保・一本杉)など市内の名所を巡るコースを設定しました。「ただ歩くだけ」ではなく、歩きながらこの街の意外な顔に出会えるのが、私たちが主催する事業ならではの楽しさです。



### ★新春歩こう会

毎年 1 月第 4 日曜日に開催しており、今年は 10km と 20km の 2 コースで 100 人超が参加しました。川崎大師駅を目指すルートで、家族連れの姿も多く見られました。最高齢参加者は 89 歳。皆さん各々のペースで、多摩川の風景を楽しみながらゴールを目指しました。

今年から登場したゴールテープは好評で、一人ひとりがテープを切る場面では写真撮影をされる方などもおられ、自然と拍手が起き、新年らしい晴れやかなフィナーレとなりました。

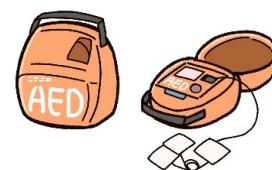


### ★グラウンド・ゴルフ教室

平日午前の開催ということもあり参加者は主に高齢の方々ですが、友人を誘って来る方や新しく加わる方もいて、和やかなコミュニティになってきました。11 月には、第 10 回を迎えるグラウンド・ゴルフ大会を開催し、約 30 人の方が参加され日頃の練習の成果を存分に発揮されていました。



## 研修部



### ★【4 月】稲城市との交流研修会

稲城市スポーツ推進委員の方々とは情報交換会も兼ねて合同研修会を開催しました。ネオテニスの基本的なルール説明や基本練習の後、ダブルスで試合を行いました。稲城市の方々には初めての方が多くラリーが続くようになり楽しみながら体験する事が出来ました。

### ★【10 月】大谷戸公園 屋外研修(ノルディックウォーキング・モルック)

「自然の中で みんな一緒に enjoy!」をモットーに屋外研修を行いました。永山北公園から大谷戸公園まで模擬レッスンでノルディックウォーキングを実施。公園到着後はみんなで焼きそばと豚汁の昼食をとり終始賑やかな研修となりました。昼食後はモルックを体験し、基本的なルールやゲーム進行を学びました。

# ～ごあいさつ～

スポーツ振興課 課長 小泉 瑞穂

多摩市スポーツ推進委員協議会 会長 小田島 護

「多摩市くらしと文化部スポーツ振興課長の小泉瑞穂です。スポーツについて「運動が苦手」「体力に自信がないから自分には難しいかもしれない」と感じている方もいらっしゃると思います。多摩市スポーツ推進員が実施する事業では、ニュースポーツを中心に、子どもから高齢の方までどなたでも気軽に楽しめる種目を多数ご用意しています。初めての方でも大歓迎です。ぜひ、気楽な気持ちで一度参加してみてください。自分のペースで取り組めて、「これなら続けられそう」と感じられるスポーツが、きっと見つかるはずですよ。」

今年度は5名の新任委員を迎えて総勢22名で活動をスタートいたしました。明るく・活気のある協議会を目指し各種事業に取り組みたいと思っています。

私事です。ネオテニスフレンドカップ導入を機に八王子市鹿島にあるネオテニスクラブに加入いたしました。面白さに魅了されすっかり沼にはまってしまいました！当協議会ではネオテニスをはじめポッチャ、モルック、ノルディックウォーキング等々各種のニュースポーツを市民の方々に体験していただける事業を展開しています。ぜひ体験教室にご参加いただき、これはと思えるニュースポーツを見つけて下さい。

## 今後の予定

### 《主管事業》

- ★5/28(木)グラウンド・ゴルフ教室
- ★6/11(木)グラウンド・ゴルフ教室
- ★6/21(日)ニュースポーツ体験教室
- ★6/25(木)グラウンド・ゴルフ教室
- ★6/28(日)ノルディックウォーキング体験教室

私たちの活動はホームページで紹介しています！

下記のように検索か右のQRコードからご覧ください。

Let's go スポーツのバックナンバーなどご覧になれます。

多摩市 スポーツ推進委員



### 《協力事業》 ★依頼申し込み募集中！！

<p>氏名 担当地区</p>	<p>山田 鶴牧・大松台地区</p>	<p>小田島 第3地区</p>	<p>山口 第1地区</p>	<p>鞍田 東愛宕地区</p>	<p>河村 豊ヶ丘・貝取地区</p>
<p>村松 第2地区</p>	<p>茂木 西落合地区</p>	<p>津軽 諏訪地区</p>	<p>檜崎 第1地区</p>	<p>秋山 東愛宕地区</p>	<p>野口 第3地区</p>
<p>越村 鶴牧・大松台地区</p>	<p>井口 瓜生地区</p>	<p>星野 永山地区</p>	<p>伊藤 鶴牧・大松台地区</p>	<p>河合 連光寺・聖ヶ丘地区</p>	<p>長田 連光寺・聖ヶ丘地区</p>
<p>栗川 東寺方地区</p>	<p>土井 西落合地区</p>	<p>小田島(博) 第3地区</p>	<p>近藤 豊ヶ丘・貝取地区</p>	<p>喜多 豊ヶ丘・貝取地区</p>	<p>多摩市 スポーツ推進委員 22名 よろしくお願いたします！</p>