

これからのスポーツ推進委員は・・・ 輝くあだちの未来に向けて!

ライフステージに応じた健康体づくりを支援します!

子ども・高齢者・働き盛り・子育て世代を対象に、
様々なスポーツ・健康づくり・レクリエーション活動を提案していきます。

障がい者スポーツへの取り組みを応援します!

2020年オリンピック・パラリンピックに向けて、障がい者スポーツについて調査研究し、
バリアフリーのスポーツ・レクリエーション普及・啓発に努めます。

地域の絆づくりに努めます!

スポーツは地域コミュニティを活性化させていく力があり、
スポーツ推進委員一丸となって、スポーツを通じた絆づくりを実践していきます。

ワンポイント「ロコモーショントレーニング」

ロコモーションシンドローム(骨や神経などに障がいをおっせし、要介護状態になってしまうこと)を
予防できます! ポイントは日々継続して行うことです。自宅でも気軽にできますので、是非お試しください!

① 開眼片足立ち訓練

みぎ足で片足立ちを1分間 + ひだり足で片足立ちを1分間

両目を開ける

バランスが悪い場合は軽く手をついてもよい

前方に5cmほど上げる

朝・昼・晩
3回=1日分

※ 必ずつかまるもののある場所で行う。

② スクワット(股関節の体操)

股関節の体操 足幅を腰幅より広めにとり、股関節・膝・足首の関節を運動させて動かす。無理をしない範囲で4~8回行う。

背中を丸めない

臀部を下げない

膝を前に出さない

①②以外にもストレッチやラジオ体操など、色々な運動を積極的に行うのがオススメです!

スポーツ推進委員に関する問い合わせ先

足立区地域のちから推進部スポーツ振興課振興係
〒120-8510 足立区中央本町1-17-1
TEL 03-3880-5826 FAX 03-3880-6028
Mail sports@city.adachi.tokyo.jp

あなたのまちの「スポ推」は?

「美しいまち」は「安全なまち」
ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区

足立区公式HPでご覧いただけます。
<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>から
キーワード「スポーツ推進委員」で検索!!



足立区

あなたのまちの

スポーツコーディネーター

あだちスポ推



頼りになるわ!

さすがスポ推!

足立区スポーツ推進委員会

スポーツのこんな事でお困りではありませんか？



スポーツ推進委員とは

私たちは、スポーツ基本法に基づき、区から委嘱を受けた非常勤公務員です。足立区の生涯スポーツ振興、区民の健康体力づくりに向けて日々活動しています。

略して
スポ推



※ 体育指導委員(体指)から「スポーツ推進委員」に名称が変わりました。

困った…



今度、学校のPTA行事で
スポーツ教室をやりたいのだけど
指導者とかどうしよう？

PTAのAさん

分からない…



健康のために何か運動を
始めたいけど何がいいのかな？

70歳区民のBさん

それなら
スポーツ推進委員に
相談してはどうでしょう？



スポーツ
スイシンイイン？

今度、学校のPTA行事でスポーツ教室をやりたいのだけど指導者とかどうしよう？



レベルに合った指導員を紹介します！また、その他運営・会場などもご相談ください。一緒に考え、サポートします。

これは助かる！

健康のために何か運動を始めたいけど何がいいのかな？

パークで筋トレ
総合型地域クラブ
プログラム



皆様の必要に応じて、スポーツ教室やイベントを紹介します。是非気軽にお声がけ下さい！

やってみよう！

スポ推の主なお仕事

- **健康体力測定の実施**
イベント、地域・学校の行事で体力測定を実施しています。最後にアドバイスをし、あなたにあったスポーツや体力づくりについてアドバイスします。
- **ニュースポーツ(ビーチボールバレーなど)の普及活動**
どなたでも気軽にプレーできるニュースポーツの普及に努めています。
- **地域スポーツ・健康づくりのアドバイザー**
- **学校施設管理運営委員会会長**
- **総合型地域クラブの運営サポート**



他にも行政と地域のパイプ役
となってがんばっています！



スポーツに関するさまざまな疑問にスポ推はお応えします！

あだちスポ推カレンダー

あなたとスポーツが出来るイベントがたくさんあります。是非ご参加下さい！



4月～7月

小学校体力状況調査の指導



区内の小学生が対象

10月中旬

タートルマラソン国際大会 バリアフリータートルマラソン大会

全国から1万人ほどの参加者が集まります。障がいをお持ちの方もご参加いただける、区を代表するマラソン大会です。



事前に申込が必要です。

スポ推はスタッフとして運営に関わっています

平成25年度スタート!

11月上旬

健康あだち21フォーラム

体組成測定ができたり、健康に関する展示が楽しめるイベントです。



健康に興味がある方にオススメです!

スポ推は"健康"体力測定コーナーを出展しています

12月～1月

ニュースポーツイベント

スポーツ推進委員会主催のイベントです。



小学生とその保護者対象

ニュースポーツとは、いつでも・どこでも誰もが楽しめるスポーツです！ビーチボールバレーやファミリーテニスなどがあります。

各イベントについては、あなたのまちの「スポ推」にお問い合わせください。



10月体育の日

スポーツカーニバル

区内グラウンド、体育館、温水プールなどで、一般的なものからユニークな競技まで体験できます。



当日無料で参加できます。

スポ推は各地域で調整役を担っています

あなたの地域のオススメイベント

スポーツ推進委員は地域の様々なスポーツイベントの運営サポートもしています。身近なところで参加してみませんか？

25 舎人地区



舎人地区大運動会 10月~11月の日曜日

23 伊興地区



ビーチボールバレー大会 2月

9 第七地区



第七地区町会連合会大運動会 10月第三日曜

22 西新井地区



青年対策西新井地区委員会
ビーチボールバレー大会 11月

12 第十一地区



CGGタウンクリーンウォーク 11月

18 神明地区



神明地区対ウォークラリー 10月の最終日曜日

21 竹の塚地区



ふれあい運動会 10月

8 興本地区



興本地区連合大運動会 10月第四日曜

10 第十地区



青少年対策第十地区委員会
ビーチボールバレー大会 6月初旬の土曜日

17 佐野地区



球技大会 7月の最終日曜日

24 鹿浜地区



鹿浜地区連合運動会 11月

20 花畑地区




運動会 10月第三日曜日

5 第十三地区



第十三地区合同運動会 11月

19 保塚地区



青少年対策保塚地区委員会
ビーチボールバレー大会 7月下旬~8月初旬

7 新田地区



新田地少協運動会 4月

4 第五地区



第五地区対・第五地区町会
連合会合同大運動会 10月の日曜日

3 第四地区



ビーチボールバレー大会 海の日

13 弘道地区



ファミリーテニス大会 10月下旬

14 中央地区



中央地区対スポーツ大会 7月第一日曜日

6 江南地区



チャイルドタウン
秋スポーツフェスティバル 10月

2 第三地区



青少年対策第三地区委員会
秋季大運動会 10月第三日曜

1 常東地区



常東子どもフェスティバル 7月の日曜日

11 中央南地区



つなひき大会 11月23日(勤労感謝の日)

15 綾瀬地区



歩け歩け大会 11月中旬~下旬

16 中川地区



青少年対策中川地区委員会
球技大会 7月下旬

