

2019年(令和元年)10月19日発行



福生市 体育協会会報

Faaa

Fussa Amateur Athletic Association

NPO 法人福生市体育協会

☎197-0005

福生市北田園 2-9-1

福生市中央体育館内

TEL・FAX : (042) 551-0211

メール : fussa-taikyo@faaa-t.jp

ホームページ : http://www.faaa-t.jp



NPO 法人
福生市体育協会
会長 ミツ橋誠一

5月の通常総会で全ての議案が承認され、新年度の事業がスタートいたしました。つきましては、今年度はラグビーワールドカップ、そして来年度(2020年)は東京オリンピックと大変忙しい年を迎えることとなります。

特に東京をはじめ近郊都市で開催される競技については世界選手権大会等が行われ本番時の運営チェックが行われています。

各競技団体においては大会競技役員として種々要請が来ていると思いますが、まだ解らないことが沢山あります。福生市体育協会として各競技団体とも、上部団体からの情報を密に連絡取り合い、このオリンピック・パラリンピックを成功させましょう。

ジュニア選手の底辺拡大として『ジュニア育成地域推進事業』を行って13年が過ぎて年々レベルが上がり東京都代表選手として全国大会に選ばれる選手が多くなっております。同時に剣道、柔道、空手道等武道で近隣大会、都大会等対外試合に出場選手も多くなっております。

一般、シニア層では、ソフトボール連盟で4年振りに実年(50歳以上)、シニア(59歳以上)部の東京都大会で優勝し、実年(神奈川県)、シニア(徳島県)の全国大会に出場し、他の競技についてもバドミントン等が関東大会や全国大会に出場しております。

福生市体育協会としては、競技スポーツに対する支援はもとより、生涯スポーツに対しても積極的に支援を行っており、特に『シニアスポーツ推進事業』では東京都初の障がい者を含めた『シニア&障がい者ウォーキング大会』を実施しております。

また、体育館では幼児向けの体操、親子体操、シニア向けの体操、出張体操等遊びを入れた各種健康運動事業も行っております。

これらは、鈴木スポーツ庁長官が掲げている6つのキーワードに沿って

- ① 国際競技力の向上
 - ② スポーツを通じて健康増進
 - ③ 障害者スポーツの充実
 - ④ 学校体育・運動部活動の振興
 - ⑤ スポーツによる地域・経済の活性化
 - ⑥ スポーツを通じた国際交流・協力
- 我々に来ることから取組み、スポーツ(運動)を通じた健康の維持増進であり、各競技団体と連携をとり、市民の健康づくりとして運動を『する人、見る人、支える人』を増やし、生活習慣病の減少、医療費の削減にも繋がります、健康寿命を高め、健康で明るく暮らせる町づくりをしたいと思っております。

特定非営利活動法人福生市体育協会に対し特段のご理解、ご協力をいただいております賛助会員の皆様に心から感謝申し上げますとともに、今後も変わらぬご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

全国大会出場！！ ソフトボール『オール福生』シニア・実年

令和元年 10月5日(土)～7日(月)・10月19日(土)～21日(月)



加藤育男福生市長に表敬訪問

令和元年度NPO法人福生市体育協会通常総会

令和元年度NPO法人福生市体育協会の総会が5月18日（土）、福生市もくせい会館で開催され、平成30年度事業報告および決算報告、令和元年度事業計画書並びに収支予算書などのすべての議案が承認され、令和元年度がスタートしました。

総会は、福生市体育協会中村利夫事務局長の司会進行により、村木修副会長の開会宣言、小嶋壽夫副会長の挨拶から始まりました。

来賓挨拶は加藤育男福生市長、清水義朋市議会議員、田村利光都議会議員、川越孝洋教育長、持田洸町会長協議会会長の皆様から祝辞を賜りました。

また、来賓者として福島秀男副市長、中岡保彦教育部長、内藤毅誠スポーツ推進課長の紹介がありました。

ソフトボール連盟の平塚伸章氏が議長に選出され、議長より、社員総数27名中、出席者14名、委任状12の報告がなされ、本総会が成立しました。

議事録署名人に、体育協会卓球連盟・成末回天雄氏、バスケットボール連盟・林貴彦氏が指名されました。議長のスムーズな議事進行により議案第1号から第4号まですべての議案が承認されました。



村木修副会長開会宣言



小嶋壽夫副会長挨拶



来賓の皆様



田中梅夫監事



平塚伸章議長



令和元年度 事業実施の方針

広く一般市民を対象として体育スポーツの振興、健康、体力づくり、競技力の向上、スポーツ文化に関する事業を行い、健全なスポーツ精神の涵養を図り、市民の明るい健康的な社会の構築に寄与することを基本に、次の事業を行う。

- (1) 福生市民総合体育大会の充実と円滑な運営を図る。また、都民体育大会、都民生涯スポーツ大会、都民スポレクふれあい大会、東京都市町村総合体育大会、西多摩地域広域行政圏体育大会等に選手、役員の派遣を行うほか、広く一般市民を対象としたジュニア育成地域推進事業、シニアスポーツ振興事業、市民新春駅伝大会やスポーツフェスティバル等を実施する。
- (2) 加盟団体間の連携を密にし、相互の発展と活性化に努める。
- (3) 東京都体育協会、東京都市町村体育協会連合会、西多摩地域体育協会連絡協議会などの会議及び行事へ参加するとともに積極的な連携協力に努める。
- (4) 福生市中央体育館の運営事業を福生市体育協会が受託して、福生市と連携しながら市民スポーツの普及とともに市民の健康増進に寄与するように努める。
- (5) 市内の体育施設を活用し、就学前児童及び小学生を対象に様々なスポーツを体験させ基礎運動能力の育成及びスポーツ好きの子どもを育成するジュニアスポーツ体験・育成事業を行う。
- (6) 現役世代及び高齢者を対象とする糖尿病・メタボリックシンドローム等の予防を目的とした生活習慣病予防対策事業を行う。
- (7) 福生市が実施している介護予防教室を受けた高齢者を対象に、より細かな指導とフォローにより筋力、バランス能力の向上を図ることを目的とした事業を行う。
- (8) 2019 年開催のラグビーワールドカップ、2020 年開催の東京オリンピック・パラリンピック競技大会を好機として、スポーツを「する」「みる」「ささえる」スポーツ参画人口の拡大に努める。
- (9) 地域ぐるみで介護予防に取り組めるきっかけとして、町会・自治会や老人会等の集まりの場に運動指導員を派遣し、みんなで体を動かす場を提供する事業を行う。
- (10) 福生市体育協会発展及びスポーツの普及振興に寄与した者に対し表彰を行う。
- (11) 福生市体育協会の広報誌を発行し、全戸配布する。また、ホームページを活用し迅速な情報提供を行う。
- (12) 指導者登録制度の導入と派遣事業を行う。
- (13) その他事業として、スポーツ関連用品等の販売を行う。
- (14) 2020 年開催の東京オリンピック・パラリンピック競技大会を好機として、27 団体の理事を中心にオリンピック競技場の視察研修を行い、今後の競技スポーツの普及に努める。

福生市体育協会表彰

令和元年度通常総会において、福生市体育協会表彰規定により、永年に亘り体育協会の活動に貢献され、退任された役員の方へ表彰を行いました。

◆特別功労賞（敬称略）

市川重一（前理事）	久松尚武（前理事）	亀井啓子（前社員）
加園高之（前社員）	新澤雅翁（前社員）	萩原晴男（前事務局次長）

『第23回福生市民新春駅伝大会』開催のお知らせ

日 時 : 令和2年1月26日（日） 午前9時
会 場 : 多摩川中央公園
主 催 : 特定非営利活動法人福生市体育協会

※ 詳しくは、TEL 042-551-0211 福生市中央体育館内 福生市体育協会事務局へ

第72回 都民体育大会 合同開会式

第20回 東京都障害者スポーツ大会

第72回都民体育大会・第20回東京都障害者スポーツ大会合同開会式が令和元年5月3日（金）、武蔵野の森総合スポーツプラザメインアリーナにおいて開催されました。

総合司会は元ラグビー日本代表今泉清さんと元新体操団体日本代表畠山愛理さんが進行し、第1部・合同開会式【開会宣言・国旗掲揚・国歌斉唱・主催者挨拶・来賓紹介・優勝杯返還・選手宣誓】が行われ、第2部・交歓プログラム【特別ゲストと楽しく学ぶラグビー・車いすラグビー、アスリートによるラグビーと車いすラグビーデモンストレーション・ラグビー交流企画】が行われました。

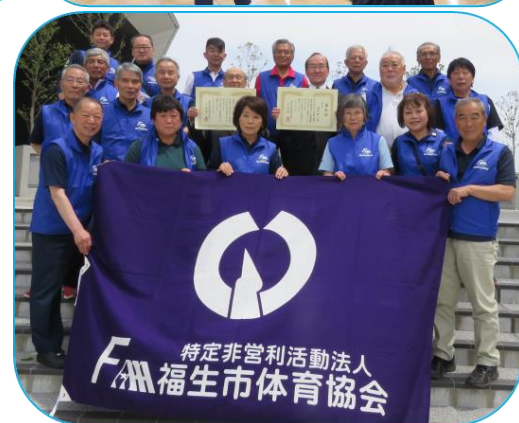


選手団入場



総合司会 元ラグビー日本代表 今泉清さん
元新体操団体日本代表 畠山愛理さん

【特別ゲストと楽しく学ぶラグビー・車いすラグビー】
ゲスト 車いすラグビー日本代表 菅野一彦さん



選手団



東京都体育協会表彰

体育功労賞
奥村雄二氏

体育優良団体
スポーツダーツ協会

- 【軟式野球】 5月11日・12日 大井ふ頭中央海浜公園野球場
1回戦 福生市 6-4 八王子市 勝利
2回戦 福生市 0-1 板橋区 敗退
- 【ソフトボール】 5月11日 男子 都立篠崎公園野球場(江戸川区)
女子 武蔵村山市総合運動場
男子 初戦 福生市1-1世田谷区 抽選負け
女子 初戦 福生市2-5立川市 敗退
- 【バレーボール】 5月12日 町田市総合体育館
1回戦 福生市0-2新宿区(9-21, 15-21) 敗退
- 【バドミントン】 5月12日 男子、6月2日 女子 稲城市総合体育館
男子1回戦 福生市0-3大田区 敗退 女子1回戦 福生市2-1昭島市 勝利
2回戦 福生市0-3小平市 敗退
- 【弓道】 5月12日 女子、6月1日 男子 東京武道館
女子1人8射×5人=40射17中 予選敗退
男子1人8射×5人=40射22中 決勝進出
1回戦 福生市5中-8中北区 敗退
6・7位決定戦 福生市2中-4中立川市 敗退 第7位
- 【テニス】 5月19日 世田谷区立総合運動場
男子(ダブルスX2・シングルスX1) 福生市 0-3 台東区 敗退
女子(ダブルスX2・シングルスX1) 福生市 0-3 渋谷区 敗退
- 【卓球】 6月2日 墨田区総合体育館
男子1回戦 福生市3-2北区 勝利 女子1回戦 福生市0-3町田市 敗退
2回戦 福生市3-0青梅市 勝利
3回戦 福生市1-3大田区 敗退
- 【ライフル射撃】 5月5日 埼玉県長瀬総合射撃場
10mS60MW 554.3点 第11位 団体 第21位

第52回東京都市町村総合体育大会

第52回東京都市町村総合体育大会開会式が、令和元年7月13日(土)、国分寺市立いづみホールで開催されました。

第4ブロック、国分寺市、武蔵野市、三鷹市、府中市、調布市、小金井市、狛江市の7市による共催です。

福生市からは、陸上競技、軟式野球、弓道、バドミントン、卓球、ソフトテニス、ソフトボール、バレーボールの8競技、選手111名が参加しました。

東京都市町村体育協会連合会表彰では、富田正見氏が体育功労賞を受賞されました。

選手団入場



大会旗を第4ブロックへ



選手宣誓



【陸上競技】7月28日 武蔵野陸上競技場

男子	小林拓道	一般	1, 500m	2位	4分21秒1
	塚越健太	一般	5, 000m	16位	18分13秒2
	中村秀光	一般	走幅跳び	6位	6m01
	相羽吉男	50歳以上	100m 予選	3位	13秒9

【軟式野球】7月14日 府中市郷土の森第2野球場

1回戦 福生市 1-3 立川市 敗退

【弓道】7月14日 府中市府中の森公園体育館弓道場

予選 40射25中 上位8チームに入る

トーナメント 1回戦 福生市 6-6 武蔵野市

1本競射 3-5 敗退

5・6位決定戦1回目 福生市 3-3 昭島市

2回目 3-2 第5位

【バドミントン】8月4日 武蔵野総合体育館

男子 1回戦 福生市 0-3 あきる野市 敗退

女子 1回戦 福生市 2-1 稲城市 勝利

2回戦 福生市 1-2 西東京市 敗退

【卓球】8月4日 SUBARU総合スポーツセンター

男子 1回戦 福生市 0-3 調布市 敗退

女子 1回戦 福生市 3-2 小金井市 不戦勝

2回戦 福生市 1-3 三鷹市 敗退

【ソフトテニス】7月28日 都立小金井公園テニスコート

男子 1回戦 福生市 1-4 立川市 敗退

女子 1回戦 福生市 1-2 国立市 敗退

【ソフトボール】7月13日男女 三鷹市大沢総合グラウンド

女子 調布市西町少年野球場

男子 1回戦 福生市 0-2 調布市 敗退

女子 1回戦 福生市 対 立川市 棄権

【バレーボール】7月7日 武蔵野市武蔵野総合体育館

女子 1回戦 福生市 0-2 三鷹市 敗退

(13-21、2-21)

選手団



令和元年度ジュニア育成地域推進事業

「ジュニア育成地域推進事業」は今年で14年目を迎え、この事業は「国民体育大会」のジュニアアスリートの発掘と、底辺の拡大を目的に実施されています。福生市では現在、少年軟式野球連盟、ソフトボール連盟、空手道連盟、バレーボール連盟、サッカー連盟、柔道連盟、剣道連盟、バドミントン連盟、卓球連盟、ソフトテニス連盟、バスケットボール連盟の11団体が参加しています。

各団体による強化練習・大会模様

少年軟式野球連盟



強化練習

2019/07/20 16:03



大会



2019/08/18 16:03

ソフトボール連盟



教室



強化合宿

2019/05/19



2019/05/19 15:26



空手道連盟



強化練習



サッカー連盟



大会



教室

柔道連盟



教室



剣道連盟



体験

教室



形大会

バドミントン連盟



教室

強化練習

卓球連盟

教室



指導者連絡会

令和元年5月25日(土)、福生市中央体育館会議室にて午後7時から第1回指導者連絡会が行われ、事業の成果と今年度の計画等の報告がありました。



令和元年度東京都シニア スポーツ振興事業

シニア&障がい者ウォーキング大会

開催のお知らせ

“コースはすべて多摩川沿いの遊歩道です”
「スタート/ゴールは福生市中央体育館」

- * 障がい者のウォーキングコースは3.6km
中央体育館～柳山公園～かに坂公園～市営競技場：往復コース
- * 一般者(シニア)のウォーキングコースは7.2km
中央体育館～柳山公園～市営競技場～羽村市郷土博物館：往復コース

《当日持参するもの》

- ①お椀・箸(福生汁用)
- ②雨具等 ③タオル等
- ④飲み物(自由)
- *主催者より水分補給用ペットボトルを途中の休憩所で配布します。

日 時:令和元年11月16日(土)※小雨決行 福生市中央体育館南側 午前9時15分

参加費:1名200円(障がい者/介助者 無料)

参加資格:概ね60歳以上(50歳代でも可)で市内在住・在勤者 ※障がい者と介助者の参加は年齢問わず

申込・問合せ先:令和元年11月9日(土)まで

福生市中央体育館内 福生市体育協会事務局へ TEL042-551-0211 又は 042-552-5511

主催:(特非)福生市体育協会・東京都・(公財)東京都体育協会

太極拳体験講習会

開催のお知らせ

(60歳以上のシニアを対象/参加費無料)

中央体育館	11/3~12/1(毎週日曜日)	5回	10:00~11:30
熊川地域体育館	11/5~12/3(毎週火曜日)	5回	16:00~17:30
福生地域体育館	11/6~12/4(毎週水曜日)	5回	18:00~20:00
扶桑会館	11/7~12/5(毎週木曜日)	5回	10:00~11:30

合同交流演武会

福生地域体育館 12/7(土) 9:30~12:30

※参加希望者は直接会場へ また、問合せは太極拳連盟「久下」まで TEL042-848-0414

『指導者・保護者(選手)対象啓発事業』講演会

「ジュニア選手の育成強化のために」

令和元年6月22日(土)、福生市民会館4・5集会室にて午後2時から、『ジュニア選手の育成強化のために』と題して、「ジュニア選手の育成方法」について学び、実践的で効果的な指導者としての資質向上を図ることを目的として、榎原あつ子氏に講演をしていただきました。



健康運動指導士
日本成人病予防協会
認定講師(上級指導員)
榎原あつ子氏

体力・身体活動量の変化まとめ

【体力・運動能力】

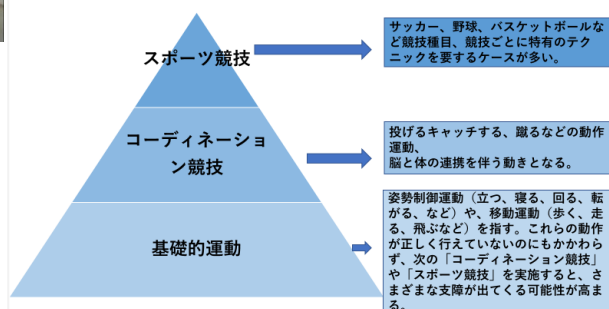
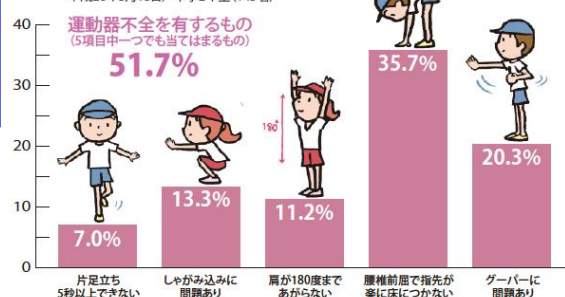
- 体力測定値は依然、低水準
- 低下には抑制がかかり若干回復傾向だがピーク時にはまだまだ及ばない
- 投能力に関しては、現在でも低下が止まらない

【身体活動量】

- 年々低下し、現在の平均は12000歩/日ぐらい
- 一日13000歩を第一目標に、目指すは15000歩
- 帰宅後や週末は得に、意識を高める必要あり
- 一日の生活リズムと一緒に計画し、良好で活動的な生活習慣につなげる



(表1)運動器事前検診
平成26年3月18日/中学2年生(143名)



スポーツ指導者の役割

○スポーツ指導者とは

常にプレーヤーを最優先するというスタンスに立ち、スポーツ医・科学の知識を活かし、「スポーツを安全に、正しく、楽しく」指導し、「スポーツの本質的な楽しさ、素晴らしさ」を伝えられる者である。

○スポーツ指導者像

「うまくなりたい、強くなりしたい、仲間と楽しく行いたい」など、その実現に向けて「サポート」する役割を持つ。また、常に自己研さんを図り、社会的評価が得られるよう努力することが重要である。

スポーツ指導者の心構え・視点

- ①主役はプレーヤー(プレーヤーズファースト)
- ②スポーツの楽しさを伝える
- ③「よく観察する」体調やモチベーションなど
- ④「意見を尊重する」やりたいことや言いたいことを
- ⑤「よく話を聴く」聞き上手になること
- ⑥「結果も大事だが経過も大事」

プレーヤーのやったことを認めることが、やる気を引き出し、さらにチャレンジするプレーヤーに成長することができる

幼児が一日60分以上、毎日継続的に、友達と運動すると

- ・丈夫な身体…血液成分の改善、肥満防止、強い骨、生活習慣病予防
- ・体力・運動能力の向上…巧みさ、素早さ、持続力、力強さ、危険回避能力のアップ
- ・強く優しい心…やりぬく力、有能感、ストレス発散、意欲や根気
- ・社会適応力…友達付き合い、ルール厳守、コミュニケーション能力
- ・脳…空間認知力、前頭前野、脳血流

子ども達の良い褒め方としかり方

◆褒める!!

- ・絶対評価を基準に褒める：その子なりの成長と発達
- ・できるようになったことを認めて、具体的に褒める：上達に至った過程や努力に関しても気づく
- ・こころや社会性の成長も褒める：我慢や努力、仲間との協調や決めことを守る姿など、また、保護者にも伝えて家庭でも褒める

◆叱る!!

- ・叱る場面は2つだけ：『道徳に反することをした時』『危険なことをした時』
- ・叱る時は、その場で、具体的に：『時間を置かず注意、即座に叱る』『何がいけなかったのか、どうすれば良かったのか、これからどうするのか』について考えさせる
- ・絶対に体罰はしない：運動実施に対する恐怖体験は決して与えてはいけない



加盟団体紹介・会員募集

【陸上競技協会】 連絡先 田中 梅夫 042-551-0090 近隣地区や都内における陸上競技大会の審判活動を中心に行っています。	【柔道連盟】 連絡先 勝田 隆信 042-553-8870 柔道を通じて小・中学生の心身の健全な育成を図っております。 「組み手に勝つ柔道」、「中学生で初段を目指す」 ・道場訓 1. 礼儀正しい少年 2. がまん強い少年 3. 心やさしい少年
【軟式野球連盟】 連絡先 宗像 正雄 090-5209-4949 仲間と共に楽しく汗を流そう	【弓道連盟】 連絡先 椎名甲子夫 042-551-6185 和気あいあいの団体です。弓道は老若男女どなたでもできます。いちど挑戦してみませんか。
【ソフトボール連盟】 連絡先 兒島 和夫 042-553-3618 ソフトボールに定年なし、ソフトボールのまち福生！	【剣道連盟】 連絡先 緑川 満 042-513-7876 身体と精神の鍛練
【スキー連盟】 連絡先 升澤 和則 090-7830-4215 スキーを通して生涯スポーツの重要さ楽しさを伝えたい。	【バドミントン連盟】 連絡先 奥村 雄二 042-552-0940 年代に関係なく楽しめます。 体を動かしてみたい方、一緒に汗を流しましょう。
【空手道連盟】 連絡先 半澤 道由 042-551-0325 老若男女を問わず個人に合った練習を行います。無理せず楽しくをモットーとしております。練習日に見学、体験してみてください。	【バレーボール連盟】 連絡先 三森 二野 042-551-2827 「一つのボールを追いかけて良い汗を流しましょう。」
【卓球連盟】 連絡先 成末回天雄 042-530-4220 みんなで卓球を楽しみましょう！	【ソフトテニス連盟】 連絡先 菊地 肇 090-9106-2822 ソフトテニス大好きな19才から中高年まで、男女の会員が楽しくボールを追いかけています。 傘下にはクラブチームも誕生し、広く活動中！
【バスケットボール連盟】 連絡先 後藤 秀健 090-7183-9910 バスケットボールを通じて、色々な人と出会い、豊かな人間になっていく	【サッカー連盟】 連絡先 野中 直人 090-2763-7305 サッカーを通じて心身共に健全な育成を目指しています。小学生5チーム、社会人17チームにてサッカーを楽しんでいます。
【ゲートボール協会】 連絡先 島田 雅由 042-552-2642 レクリエーションスポーツとして、最適なゲートボール	【インディアカ連盟】 連絡先 今井 正実 090-4074-5294 インディアカは10代から60代まで幅広い世代の老若男女が楽しんでいる活気ある団体です。 是非一度インディアカ競技を体験してみてください。
【グラウンドゴルフ協会】 連絡先 清水 信作 042-551-0922 グラウンドゴルフは我々の大切な「健康」「からだ」「こころ」をいつまでも健やかに保つことを目的に、上手、下手は二の次で、みんなが楽しく練習出来ているか、楽しく交流出来ているかを心掛けています。	【少年軟式野球連盟】 連絡先 設楽 司 090-5543-8169 少年野球を通じ選手の健全なる心身と和の形成を第一に活動しています。親子共々良い思い出を作りましょう。
【ミニテニス連盟】 連絡先 小川 清 042-530-3977 和気あいあいをモットーに、老若男女一緒に楽しく活動しています。 手軽にできて奥深い、やって楽しい生涯スポーツ	【バウンドテニス協会】 連絡先 本井 恵 042-551-2015 テニスコートの1/6の大きさの人工芝のコートを体育館につくり、ボールを打ち合います。小学生から大人（いくつになっても）だれでも楽しめる生涯スポーツです。 「健康のために」「親子で楽しむために」「仲間づくりのために」「大会に出場するために」等々参加目的はさまざまです。体力に合わせた練習を日々楽しみながら行っています。
【少林寺拳法連盟】 連絡先 久保田俊男 042-551-0787 少林寺拳法は、“人づくりの行” 毎年、秋に市総体の大会があり、大会で優秀な成績を収めることを目指す事は勿論ですが、ただ勝てばそれでいいのではなく少林寺拳法は社会に貢献できる人づくりを目指し、勇気、慈悲心、正義感を育みます。	【早朝野球連盟】 連絡先 北瀬 孝範 042-552-2212 参加チーム募集！年間10試合以上行っており、チームのレベルアップに最良。朝の早い時間を有効に使い、楽しく野球をしましょう。
【テニス協会】 連絡先 古賀 靖人 042-530-3053 当協会はテニスを通じ、生涯スポーツとして会員相互の健全な身体力の育成と親睦を図ることを目的としています。	【ゴルフ協会】 連絡先 北村 良之 042-551-0493 春、秋 月4回のプロによるレッスン会 会長杯、福生ゴルフ大会、有志による研修会 初心者大歓迎
【ビーチボール連盟】 連絡先 臼井 寿夫 042-553-5478 いつでも、どこでも、だれでも、手軽に楽しめるスポーツです。 運動不足、ストレス解消にPLAYしてみませんか！	【スポーツダーツ協会】 連絡先 森田 雅幸 042-551-0241 “老いも若きも一緒に頭の体操”をキャッチフレーズに生涯スポーツとして、又、スポーツダーツの運動効果を体験して頂き、若者から年配者まで幅広く交流を深めていくことを目的としています。
【太極拳連盟】 連絡先 久下 泰子 042-848-0414 いきいきと楽しく太極拳で健康づくり 誰でも いつでも いつまでもできる太極拳を目指す	

体育協会フィットネスプログラム紹介

健康ストレッチ

【火曜日・金曜日 午後2時40分～3時40分】

自宅で行えるストレッチ（座位・立位）を中心に身体をほぐしていきます。簡単な筋力トレーニングを取り入れながら体の調子を整え、最後はリラックスしてすっきりお帰りにいただけます！

リラックスストレッチ

【水曜日・午後2時～3時】

ゆったりと行うリラクゼーションのストレッチ教室です。ストレッチポールやピラティスボールなどの道具を使い、身体の内側から凝りをほぐしていきます。ストレッチポールを使ったあと、肩腰が楽になり全身の力がスウ〜と抜け、床に吸い込まれるような不思議な感覚が体験できます。お昼の一時、ゆったりリセットをしていきますませんか？！

若草健康体操

【木曜日 午前9時30分～10時50分】

高齢者を対象とした体操教室です。リズム体操や転倒防止運動、レクリエーション、筋力トレーニング、ストレッチなどいろいろ行っています。無理せずに楽しく体操していきましょう！椅子に座りながらでもできますので、気軽に参加ください。

金曜ZUMBA（託児付）託児対象2～5歳（年長児）※事前申込制

【金曜日 午前10時～11時】

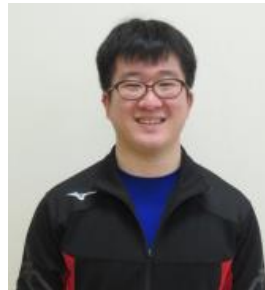
リズムカルなラテン音楽にのせて、インストラクターの動きをマネするダンスエクササイズです。楽しく時には激しく体を動かしていきます。カロリーを多く消費するので脂肪燃焼効果やストレス発散が期待できます。

美ボディコントロール

【毎週土曜日・午後7時30分～8時30分】

有酸素運動や体幹トレーニングを中心にを行います。エクササイズ道具も利用して身体を引き締めます。自分の体重を利用するので無理なく引き締まった美ボディをつくりましょう。

新人スポーツ指導員紹介



中澤海里スポーツ指導員
よろしくお願ひします!!

*今回は教室をピックアップしてご紹介！
*詳しくは福生市ホームページ・広報ふっさ等をご覧ください。

令和元年度特定非営利活動法人福生市体育協会 本部役員 専門委員会名簿

本部役員（敬称略）		専門委員会（敬称略）					
		総務委員会		広報委員会		事業委員会	
会 長	三ツ橋誠一	委 員 長	吉澤 英治	委 員	古川 椒江	委 員	野中 直人
副 会 長	小嶋 壽夫	副委員長	森田 正樹	委 員	内藤 巖	委 員	島田 雅由
副 会 長	森田 雅樹	委 員	小嶋 壽夫	委 員	菱田 秀雄	委 員	大久保洋子
副 会 長	村木 修	委 員	村木 修	委 員	本井 恵	委 員	設楽 司
専務理事	吉澤 英治	委 員	中村 利夫	委 員	田村 元彦	委 員	浅野美知子
常務理事	横山恵美子					委 員	相羽 則男
常務理事	池田 浩三	広報委員会		事業委員会		委 員	津野田圭吾
常務理事	奥村 雄二	委 員 長	横山恵美子	委 員 長	池田 浩三	委 員	岡田 達夫
常務理事	兒島 和夫	副委員長	兒島 和夫	副委員長	奥村 雄二	委 員	北村 良之
常務理事	佐山 公子	委 員	佐山 公子	委 員	富田 正見	委 員	新津 明美
監 事	田中 梅夫	委 員	武井 洋士	委 員	坂本 昌己	委 員	島田 廣行
監 事	石川 和夫	委 員	宗像 正雄	委 員	渡邊 善子		
事務局長	中村 利夫	委 員	万場 晋二	委 員	小杉 春海		
事務局次長	藤田 充	委 員	狩野 茂樹	委 員	清水 幸子		
統括指導員	野方 孝	委 員	大村 久雄	委 員	浦野 恵子		

令和元年度賛助会員

ご協力ありがとうございます。

(順不同敬称略)

◆団体会員 青山医院 042-530-3011 (有)麻生マーク 042-552-9541 石川酒造(株) 042-553-0100 一品料理 庄作 042-552-0485 うな扇 042-551-6465 (株)大多摩ハム小林商会 042-551-1321 大塚製薬(株) 042-526-3841 沖倉公認会計士事務所 042-553-3188 桂川内科医院 042-552-1031 北田園歯科 042-552-1700 (株)交運社 042-551-0541 (有)小林電業 042-551-0161 (株)塩田組 042-553-0808 清水工業(株) 042-551-4651 (有)セイビ印刷所 042-552-0505 (有)西武葬祭 042-551-2547 セブンイレブン牛浜駅南店 042-553-8627 高村内科クリニック 042-530-2710 田村酒造場 042-551-0003 東京福生ライオンズクラブ 042-551-9126 東京福生ロータリークラブ 042-553-3400 (有)富田屋 042-551-2711 (株)トヨタレンタリース多摩 042-553-5454 Pizza & イタリアンレストラン N I C O L A 042-551-0707	◆団体会員 (株)西多摩新聞社 042-552-3737 (株)西東京アイビー化粧品 042-551-3927 西村医院 042-553-0182 日展ホーム(株) 042-530-1128 ネットトヨタ多摩(株) 042-551-2811 のぐち酒店 042-551-0206 ハーツヒグチ(株)樋口商店 042-551-3274 (株)藤美 042-551-9558 福生熊川南郵便局 042-552-3643 福生市観光協会 042-551-2927 福生 二見屋 042-551-1540 【福生市金融団】 042-553-6111 青梅信用金庫福生支店 多摩信用金庫福生支店 西武信用金庫福生支店 西武信用金庫牛浜支店 大東京信用組合福生支店 J A にしたま福生支店 福生市社会福祉協議会 042-552-2121 福生市商工会 042-551-2927 【福生市接骨師会】 042-539-0015 内浦接骨院 牛浜大野接骨院 細谷接骨院 勝田接骨院 拝島堂整骨院 あきやま整骨院 さかい鍼灸・接骨院 おけ接骨院 福生リトルシニア野球協会 (前田)090-3069-6413 フットサルクラブ (渡辺淳一)042-551-3265	◆団体会員 武陽ガス(株) 042-539-7111 (有)ホリエ看板店 042-551-1690 (株)マルミ運動具店 042-551-0072 みいだ Dental Clinic 042-551-0479 (有)武藤材木店 042-551-0648 (株)村尾組 (葬儀のそうしん) 042-553-0108 森田助産院 042-551-0323 (有)Yanagawa ガレーヂ 042-551-4466 山崎石材 042-530-1414 やまみ屋 042-551-1079 (株)ラケットショップフジ 八王子店 042-623-5191 (株)ワン・スター 042-556-5558 (体育協会加盟団体) 福生市インディアカ連盟 福生市弓道連盟 福生市グラウンドゴルフ協会 福生市ゲートボール協会 福生市剣道連盟 福生市サッカー連盟 福生市柔道連盟 福生市スポーツダーツ協会 福生市ソフトボール連盟 福生市太極拳連盟 福生市卓球連盟 福生市軟式野球連盟 福生市バドミントン連盟 福生市バレーボール連盟 福生市ビーチボール連盟 福生市ミニテニス連盟	◆個人会員 秋山美佐江 浅田 悦敬 渥美 孝子 天野石太郎 池田 浩三 石川 和夫 石川 健三 岩木 健 上村 純也 臼井 寿夫 内野 久 大楠 功晃 大倉 誠 大村 正仁 小川 清 小川 裕司 奥村 雄二 川越 孝洋 久保 淳 熊谷 修 小池 和重 兒島 和夫 小嶋 壽夫 齊藤 功 齋藤 翼 佐山 公子 澤田理恵子 清水 勲 清水 靖弘 下田 俊章 下田まり子 瀬谷 次子 高山 浩之 田中 梅夫 田中 誠雅 田村 幸司 田村 浩司 田村 満利 鳥越 裕之 内藤 毅誠 中岡 保彦 中島 雅人 中村 利夫 野方 孝 野崎 昌利 野澤 久人 橋本 満彦 原田 康正 久松 尚武 菱山榮三郎 福島 秀男 藤井 勲 藤田 充 細谷 幸子 前田 京子 町田 和子 町田 高司 三ツ橋誠一 葉袋 敏邦 南 玲子 宮崎 昭夫 宮野 正史 宮野 正宏 武藤 恭幸 村木 修 目黒 克彦 森田 雅樹 矢ヶ崎冬木 山口 哲也 横田 忠 横山恵美子 吉澤 英治 渡辺 浩行
--	---	--	--

賛助会員のみなさまへ

スポーツ団体として、地域スポーツの振興発展と市民の健康づくり、更に青少年の健全育成に努めております当体育協会の趣旨にご理解をいただき、賛助会員として多大なるご支援を賜り厚くお礼申し上げます。賛助会費につきましては、スポーツ振興活動や体育協会広報誌の発行のための一助とさせていただきます。今後とも皆様のご指導ご支援を賜りますよう心からお願い申し上げます。

会長 三ツ橋誠一

賛助会員募集！

NPO法人福生市体育協会では、市民の方々が心身とも健康で活力ある生活の実現を図るため、あらゆるスポーツ・レクリエーション活動の普及と奨励に努めております。

賛助していただきました会員の皆様のご芳名を広報誌に掲載させていただきます。

何卒、多くの市民の皆様方に活動の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願い申し上げます。

賛助会員年会費 団体：1口 5,000円 (1口以上)
 個人：1口 1,000円 (1口以上)

申込み・問合せ NPO法人福生市体育協会事務局
 TEL・FAX 042-551-0211