

平成31年度公益財団法人光市スポーツ振興会事業計画

平成31年度は、指定管理5箇年の新たなスタートの年であることから、これまで培った経験を活かしつつ、更に新たに示された指定管理業務の仕様書に基づき、管理する3施設がより多くの市民にとって身近に利用でき、かつ安全で快適な施設となるよう適切な管理運営を行うとともに、公益財団法人として、スポーツを通じて市民の体と心の健康づくりを図るため、各種スポーツ・レクリエーション等の自主事業や体力づくり教室の開催など、個々のレベルに応じた活動の場の提供や、スポーツ振興に関する事業を展開し、健康で活力に満ちた明るい地域づくりに寄与する。

1 スポーツ振興事業等

スポーツ教室、講習会などの自主事業を企画し、市民のスポーツへの欲求に応えるとともに、(6)に掲げる光市の主催事業には、共催団体として協力し、より多くの市民がスポーツに親しむことができるよう努める。

(1) 生涯健康推進教室

誰でも自由に、継続的に参加できる各種教室を開催し、適切な運動を定期的に行うことにより健康の増進、体力の向上を図るとともに、運動することの楽しさやすばらしさを伝える。

| 事業名 | 日程 | 内容 |
|---|---|--|
| 総合体力づくり教室 月曜日コース 火曜日コース 木曜日コース 金曜日コース | 平成31年 5月～7月(I期) 9月～11月(II期) 平成32年 1月～3月(III期) | 身体を様々の方向から見つめ直し、包括的な運動を実践することにより、体力の維持向上並びに身体の機能改善を図る。 |
| ストレッチ教室 | 通年 毎週金曜日 | 柔軟性や身体のバランスを向上させ、疲労や肩凝りの予防改善を図る。 |
| ヨーガ教室 | 通年 毎週火曜日 | 心身の緊張をほぐし、バランスや筋力を向上させ、精神面及び体力の向上を図る。 |
| ピラティス教室 火曜日コース 金曜日コース | 通年 | 筋肉をしなやかで丈夫に鍛え、骨周りの小さな筋肉一本一本まで意識し、鍛えることで、効果的に体質改善を図る。 |

| | | |
|-------------------------------|---|--|
| 健康フィットネス教室 | 通年 毎週木曜日 | ボール運動を中心に、全身をバランス良くトレーニングし、体力の維持向上に努める。 |
| いきいき健康教室 | 通年 毎週火曜日 | 筋力トレーニング、リズム体操等多種目な運動を行い身体の歪みを整え体力の維持向上に努める。 |
| 大和健康づくり教室 水曜日コース 月曜日コース | 平成31年 5月～7月(I期) 9月～11月(II期) 平成32年 1月～3月(III期) 月曜日コースは 第2・4で実施 | 音楽に合わせてボール運動や筋力トレーニングを行うことでバランス能力や筋力を向上させ健康の保持増進を図る。 新たに月曜日コースを設ける。 |
| ノルディックウォーキングクラブ | 平成31年4月～ 平成32年 3月 | 生活習慣病の予防として有効とされているノルディックウォーキングの普及を行うとともに、月1回光市健康マップを活用し市内を散策しながら健康の保持増進に役立てる。 |

(2) さわやかフィットネス

新しい運動を体験し、自分にあった健康づくりの方法を見つける。

| 事業名 | 日程 | 内容 |
|--------------------|---------|--|
| 教室体験会体験会 | 平成31年 | 定期的実施する教室の体験会。 |
| ノルディックウォーキング初心者講習会 | 平成31年9月 | 生活習慣病の予防として有効とされているノルディックウォーキングの普及を目的に講習会を行い基礎的な技術を習得し終了後はノルディックウォーキングクラブで継続的に活動を行う。 |

(3) イベント

子どもから高齢者まで、気軽に親しむことができる各種事業を実施し、市民のスポーツ及びレクリエーション活動の普及啓発を行う。

| 事業名 | 日程 | 内容 |
|-------------------|-----------------|--|
| スポーツフェスタ in 光2019 | 平成31年 11月23日 | 東京未来大学こども心理学部の篠原俊明氏を講師に迎え、親子で身体を動かす親子体操やニュースポーツ体験、スラックライン体験、足型・体組成測定等行う。 |
| 第4回桜ウォーク | 平成31年 4月6日 | 光市総合体育館をスタートし、市内の桜を眺め自然に親しみながらウォーキングを行う。 |

(4) 子ども生き生きスポーツ推進事業

複数のスポーツや運動を遊び感覚で体験し、近年能力低下が著しい「投げる」能力を身に付けるためのプログラムの実践や、鉄棒・跳び箱の苦手な子供を対象にした苦手克服教室を開催し、体育嫌いの子供の未然防止を図るとともに、スポーツに親しむきっかけづくりの場を提供し、スポーツの楽しさやすばらしさを感じてもらいながら、体力の向上や仲間づくりを図る。

| 事業名 | 日程 | 内容 |
|--------------|-----------------------------------|--|
| 苦手克服スポーツ塾 | 7月～8月 | スポーツメーカーミズノと連携し、鉄棒、跳び箱の苦手克服教室を行う。 |
| SAQセミナー | 8月下旬 | 国内のトップアスリートも指導する日本SAQ協会から指導者を招き、「スピード(S)・敏捷性(A)・反応(Q)」をトレーニングすることで、子供の身体能力を高めるとともに、指導者もその指導法を直接に学ぶことで資質の向上を図る。 |
| 子供運動遊び教室 | 5月～7月(I期) 9月～11月(II期) 毎週木曜日 | 小学生3年生を対象に、「走る」、「跳ぶ」、「投げる」など基本的な動作を、遊びをとおして身につけるとともに、スポーツに関心のない子や苦手な子も含め、スポーツに親しみ、身近なものへとするためのきっかけづくりの機会を提供する。 |
| 子供運動教室月曜日コース | 4月～7月(I期) 9月～11月(II期) 毎週月曜日 | 小学生高学年を対象に姿勢の改善や体幹、バランストレーニングを行うことでスポーツを行う上で重要な土台づくりを行う。 |
| 子供運動教室金曜日コース | 4月～7月(I期) 9月～11月(II期) 毎週月曜日 | スラックラインやバランス運動を中心に楽しく身体能力の向上を図る。 |
| 走り方教室 | 4月～5月 | 基本的な走り方の動作を学び、スポーツの基礎となる走力の向上を図る。 |
| 赤ちゃん運動教室(新) | 5月～7月 | 寝返り、ハイハイ、膝たち等乳児の発育発達で得られる機能を理解し、赤ちゃんの成長段階に合わせた運動や正しい動作の習得を図る。 |

(5) その他

地域からの要望に応じて出張健康教室を開催し、地域住民の健康維持増進を図るとともに、地域での交流の場を広げる。

| 事業名 | 日程 | 内容 |
|------|----|-------------------------------------|
| 出張講座 | 未定 | コミュニティセンターや学校で転倒予防教室や体力づくり教室等を実施する。 |

(6) 平成31年度光市等との協力事業

| 事業名 | 日程 | 内容 |
|--------------|-----------|---|
| 市民体育大会 | 10月14日(月) | 光市におけるスポーツの普及、振興を図る。 |
| バドミントンS/Jリーグ | 12月14日(土) | 公益財団法人日本バドミントン協会、BADMINTON S/J LEAGUE 運営委員会主催 |
| 光市駅伝競走大会 | 1月19日(日) | 市内駅伝大会 |
| 梅まつりコバルトウォーク | 2月22日(土) | 梅まつりに合わせて、冠山総合公園をゴールとして歩き、健康体力づくりを図る。 |

2 施設管理運営事業

(1) 施設管理業務

光市総合体育館、光スポーツ公園、及び大和総合運動公園、それぞれ施設において老朽化が進んでいる中で、平成31年度からの指定管理業務において、1件当たり100万円未満の修繕は指定管理者が担うことになりましたことから、これに適切に対応できるよう予算確保を行い、施設利用者が常に安全かつ快適に利用できるよう環境整備や環境美化に努める。

(2) 施設運営業務

各施設について、より多くの人にご利用いただけるよう公正公平な貸出と効率的な運営に努める。また、ニュースポーツ用品の貸出及び普及活動を積極的に行い、市民がスポーツに親しめる環境づくりに努める。

3 スポーツ振興業務

光市から委託を受けた小・中学校体育館等、学校体育施設の貸出業務について、円滑な業務の推進に努める。