

## 令和2年度公益財団法人光市スポーツ振興会事業計画

令和2年度は、東京オリンピック・パラリンピック開催年であり、これまで以上に市民のスポーツに対する関心が高まることが予想されています。そのため、より多くの市民の皆様に安全で快適にご利用いただけるよう施設の適切な管理運営に努めることは勿論、各種スポーツやレクリエーション等の自主事業や体力づくり教室などについて、これまでの実績を踏まえつつ更により一層の充実を図るとともに、各種イベント開催では、より多くの市民にご参加いただけるようスケールアップに向けた取り組みを図るなど、公益法人として、これまで以上に市民の皆様の要望に応えた事業に取り組んで参ります。

### 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	令和2年 5月～7月(I期) 9月～11月(II期) 令和3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。
ヨガ教室火曜日コース	通年 毎週火曜日 夜間の部	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。
ヨガ教室水曜日コース (新)	通年 毎週水曜日 夜間の部	深い呼吸や柔軟性に応じた無理のない動きをとおして心身の健康を促進する。

ピラティス教室	通年 毎週金曜日	筋肉をしなやかに丈夫に鍛え、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 月曜日コース 水曜日コース	令和2年 5月～7月(Ⅰ期) 9月～11月(Ⅱ期) 令和3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。
ノルディックウォーキングクラブ	令和2年4月～ 令和3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	令和2年度	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	令和2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2020	令和2年 11月28日	東京オリンピック・パラリンピックの開催を記念して、オリンピックに因んだイベントやニュースポーツ体験、足型・体組成測定等行う。

第5回桜ウォーク	令和2年 4月4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。
精華女子高等学校 吹奏楽コンサート（新）	令和2年 5月31日	全日本吹奏楽コンクールや全日本マーチングバンドコンテスト等で多くの受賞歴を持つ精華女子高等学校吹奏楽部によるコンサートとマーチングバンドを公益財団法人光市文化振興財団との共催で開催する。

#### (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	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	対象を小学生3・4年生に拡大し、「走る」、「跳ぶ」、「投げる」など基本的な動作を遊びを通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、スポーツに親しむきっかけづくりの機会を提供する。
子供運動教室	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。
走り方教室	4月～5月	基本的な動作を学びスポーツの基礎となる走力の向上を図る。
あかちゃん運動教室	5月～10月	寝返り、ハイハイ、膝立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獲得を図る。

(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) 令和2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18日(日)	光市におけるスポーツの普及、振興を図る。
光市駅伝競走大会	1月17日(日)	市内駅伝大会
梅まつりコバルトウォーク	2月20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、大和総合運動公園の3施設については、いずれの施設も老朽化が進んでおり、年間を通じて修繕対応が必要となる故障や不具合が発生していることから、施設利用者が安全で快適に利用できるよう、可能な限り予算確保を行い、施設の維持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、その普及活動に積極的に取り組み、市民がスポーツに親しむことができる機会や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ている市内の小・中学校体育館等、学校体育施設の貸出業務について、業務の円滑な推進に努める。