

## 平成28年度公益財団法人光市スポーツ振興会事業計画

指定管理者として、安全・快適で身近に利用できる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、今まで以上に市民の健康増進とスポーツの振興に関する各種スポーツ・レクリエーション等自主事業や体力づくり教室など、個々に応じた活動の場を提供し、スポーツを通じて体の健康とともに心の健康づくりを図り、もって健康で活力に満ちた明るい地域づくりに寄与するため、次の事業を行う。

### 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28年 5月～7月(I期) 9月～11月(II期) 平成29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、骨盤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。
大和健康教室（新）	平成28年 5月～7月(I期) 9月～11月(II期) 平成29年 1月～3月(III期)	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。 従前の教室のリニューアル
ノルディックウォーキングサークル（新）	平成28年10月 ～ 平成29年 3月	ノルディックウォーキングを中心に、ポールを利用したトレーニングやストレッチを毎回専門のインストラクターが実施し、ノルディックウォーキングの正しい使用方法を学ぶことで健康の保持増進に繋げる。 ※ 大和総合運動公園で開催

## (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
大和健康教室体験会	平成28年4月	5月からリニューアルし実施する教室の体験会。

## (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2016	平成28年 5月28日（土）	スポーツメーカーミズノと連携し、子ども達が楽しく遊び感覚で運動能力の向上を実践できるプログラムやオリンピック選手を招聘した陸上教室、ニュースポーツの体験会や足型測定、身体組成測定等を行う。
第2回桜ウォーク	平成29年 3月下旬	光市総合体育館をスタートし、島田川沿い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	小学2・3年生を対象に、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。
こどものための運動遊びプログラム	5月～7月(I期) 9月～11月(II期) 毎週水曜日	小学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。

#### (5) 出張講座

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	公民館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28年度光市等との共催等事業

事業名	日程	内容
全国高校総合体育大会 ハンドボール競技の部	8月2日(火) 3日(水) 4日(木)	全国高校総合体育大会ハンドボール 競技の部が開催される。
市民体育大会	10月10日(月) スポーツ公園他	公民館、体育協会等各種団体との連 携により開催
光市スポーツ少年団 交流大会	12月11日(日) 総合体育館	各種目団の親睦と友情を深め、スポ ーツ少年団活動の活性化を図る。
第10回小学生駅伝	12月18日(日) 大和総合運動公園	市内小学生の親睦を深めスポーツの 活性化を図る。
光市駅伝競走大会	1月15日(日)	市内駅伝大会
梅まつりコバルトウォー ク	2月18日(土) コバルトライン	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。
スポーツ教室	通年 総合体育館	インディアカ教室、バドミントン教 室、卓球教室を通年実施

2 施設管理運営事業

(1) 施設管理業務

市民が常に安全にかつ快適に利用できるよう、各施設の点検整備や環境美化に努める。

(2) 施設運営業務

光市総合体育館、光スポーツ公園、大和総合運動公園について、より多くの人が有効に利用できるよう、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を円滑に行う。