

## 平成29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、管理する施設が身近に利用できかつ安全・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自主事業や体力づくり教室など個々に応じた活動の場の提供やスポーツの振興に関する事業を展開し、健康で活気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、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29年 5月～7月(I期) 9月～11月(II期) 平成30年 1月～3月(III期)	身体を様々な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。
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て鍛えることで、効果的に体質改善を図る。
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。
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。

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。
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。
大和健康教室 月曜日コース (新) 水曜日コース	平成29年 5月～7月(I期) 9月～11月(II期) 平成30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29年4月～ 平成30年3月	生活習慣病の予防として有効な運動とされるノルディックウォーキングを、市民の新たな健康増進活動として促進するためクラブを立ち上げ、光市健康マップを活用して市内を歩きながら普及を図る。

## (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
大和健康教室月曜コース 体験会	平成29年5月	6月から定期的に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29年7月～ 10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、新規希望者の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
第2回さくらウォーク	平成29年4月	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。

スポーツフェスタ in 光 2017	平成29年11月	オリンピック級の選手を招聘しての運動教室、各施設で実施している教室の体験会や足型測定、身体組成測定等を行う。
-----------------------	----------	--

#### (4) 子どもいきい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・跳び箱の苦手な子どもを対象にした苦手克服教室を開催し、体育嫌いの子ども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
子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、スポーツに親しむきっかけづくりの場を提供する。
子どものための運動教室(新)	5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図る。
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。
走り方教室(新)	平成30年3月	小学生高学年を対象に、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。

### (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	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29年度光市等との共催等事業

事業名	日程	内容
光市駅伝競走大会	1月14日(日)	市内駅伝大会
梅まつりコバルト ウォーク	2月17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

各施設の老朽化が進んでいることから、危険箇所等の早期発見に努め利用者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、より多くの人々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。