

令和4年度公益財団法人光市スポーツ振興会事業計画

昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症の拡大は未だ収束の兆しが見えず、新年度も先行きが不透明な状況にあります。現在進められている3回目のワクチン接種の効果による感染収束を期待して、令和4年度の事業計画を策定致しました。

多くの市民は、2年近くに亘って新型コロナの影響で健康増進や体力向上を図る機会を失っており、これまで以上にスポーツやレクリエーションへの欲求が高まっていることから、新年度の各種イベント開催においては、より幅広い年齢層の方々に気軽にご参加いただけるよう工夫を凝らしました。

令和4年度の個別かつ具体的な事業計画は次のとおりであり、これらの事業展開を通して市民が広くスポーツに親しみ、心身ともに健康で活力に満ちた明るい地域づくりに寄与して参ります。

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・火・木・金コース	5月～7月(I期) 9月～11月(II期) 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。
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。
リラックスヨガ教室	通年 毎週火曜日	心身の緊張をほぐし、バランスや筋力向上を図る。
かんたんヨガ教室	通年 毎週水曜日	深い呼吸と無理のない動きを通して心身の健康を促進する。
ピラティス教室	通年	筋肉をしなやかで丈夫に鍛え、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・水コース	5月～7月(I期) 9月～11月(II期) 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。
ノルディックウォーキングクラブ	通年 月1回	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。

(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	随時	定期的に行う各教室の体験会。
ノルディックウォーキング初心者講習会	7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
H I K A R I スポーツフェスタ2022	10月16日	元日本トップレベル選手との交流イベントや、ヒップホップダンスや太極拳のステージショーや体験会、ニュースポーツ大会、体力測定等行う。
第6回さくらウォーク	4月2日	光井地区の桜を楽しみながらウォーキングを行う。(約8km)
健康歩き方教室 (新規事業)	11月23日	ウォーキングの基礎的な知識を理解し、正しい歩き方を楽しく学ぶ。

(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の開催を通して、体育嫌いの子供の未然防止を図るとともに、スポーツの楽しさや素晴らしさを体験する機会や仲間づくりの場を提供する。

事業名	日 程	内 容
苦手克服スポーツ塾	7月～8月	ミズノと連携し、小学2～4年生を対象にした鉄棒と跳び箱の苦手克服教室を行う。
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・4年生を対象に、「走る」、「跳ぶ」、「投げる」など基本的動作を、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、スポーツに親しみ、身近なものに感じてもらう機会を提供する。
子供運動教室	5月～7月(I期) 9月～12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	8月	小学1年～6年生を対象に、基本的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獲得を図る。

(5) スポーツ情報発信推進事業（新規事業）

年間を通して開催している各種健康教室やイベント等の情報を、本会のホームページ上で動画配信することにより、これからスポーツに取り組みたいと考えている人たちが、自分にあったスポーツを見出す手助けを行い、スポーツを親しむ市民の増加につなげる。

(6) その他

地域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、地域の交流の場を広げる。

事業名	日 程	内 容
出張講座	未定（地域の要望に対応）	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。

(7) 令和4年度光市等との協力事業

昨年度まで光市等が実施してきた様々なイベント等が廃止や中止となっており、本会が協力できる機会が減少しているが、令和4年度も光市等からの要請があれば積極的に協力する。

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、大和総合運動公園は、いずれの施設も老朽化が

進んでおり、毎年多額の予算を修繕費に充てている。新年度においても様々な問題の発生が予想されるが、利用者が安全かつ快適に施設を利用できるよう、限られた予算の中で可能な限り適切な維持管理や環境美化に努めるとともに、新型コロナウイルス感染防止対策にも引き続き取り組む。

(2) 施設運營業務

各施設をより多くの人々に利用いただけるよう、調整会議等を通じて公正公平な施設の貸出と効率的な運営に努める。また、ニュースポーツに関する各種用具の貸出及び、当該スポーツの普及に積極的に取り組み、市民がスポーツに親しむ機会や環境づくりに努める。

3 スポーツ振興業務

(1) 学校施設開放事業

光市から委託されている市内の小中学校体育館等の貸出業務について、業務の円滑な推進に努める。

(2) スポーツ少年団本部事務

光市の指定管理業務仕様書に掲げられた光市スポーツ少年団本部事務について、「光市スポーツ少年団規約」に基づき、適正かつ円滑な業務の推進に努める。