令和８年度公益財団法人光市スポーツ振興会事業計画

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、（８）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ます。

（１）生涯健康推進教室

市民が広く運動に親しみ、心身共に健康で活力に満ちた地域づくりに寄与することを目的に、参加者の年齢や体力レベルに合わせた多種多様な教室を開催し、筋力、柔軟性、敏捷性、バランス等、適切な運動を定期的に行うことで健康の保持増進に努めます。

なお、ピラティス教室は、姿勢に特化した運動を行う「ボディバランス教室」に名称を変更し実施します。

また、教室参加料につきましては、昨今の物価高騰や人件費の増等に伴う本会の厳しい財政状況及び市内外における同様の教室の参加料等の状況を勘案し、１回１００円の値上げをすることとしましした。

ア　光市総合体育館実施教室

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)	筋力・柔軟性・バランス等総合的な運動を行い、体力の維持向上並びに身体機能・動作改善を図る。
ストレッチ教室	通年　毎週金曜日	柔軟性を向上させ、疲労や肩凝りの予防、動きやすい身体づくりを行う。
リラックスヨガ教室	通年　毎週火曜日	強度が低い初心者向けのヨガ。深くゆっくりとした呼吸で、副交感神経の働きを高め心身のリラックスを得る。
かんたんヨガ教室	通年　毎週水曜日	呼吸、姿勢（ポーズ）、瞑想を組み合わせることで心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得る。
ボディバランス教室	通年　毎週金曜日	体幹とインナーマッスルを強化し、姿勢・体調の改善を図る。
健康フィットネス教室	通年　毎週木曜日	筋力・柔軟性・敏捷性・身体各部の運動を行い、機能の維持向上を図る。
トータルフィットネス教室	通年　毎週火曜日	イスに座って行う運動・ボール運動・ポールを使ったリラクゼーション・リズム運動を行い総合的な体力の改善・維持向上を図る。

イ　大和スポーツセンター実施教室

事業名	日　程	内　容
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)	筋力・柔軟性・バランス等総合的な運動を行い、体力の維持向上並びに身体の機能・動作改善を図る。
ノルディックウォーキングクラブ	毎月１回 （7、8月は休み）	ノルディックウォーキングを普及するため、月１回市内、近隣をウォーキングする。
健康フィットネス教室 大和コース	通年 第２・４水曜日	筋力、柔軟性、敏捷性、身体各部機能の維持向上を図る運動を行う。

（2）教室体験会

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ため、生涯健康推進教室の無料体験会を実施します。

事業名	日　程	内　容
さわやかフィットネス	令和８年度	定期的に実施する生涯健康推進教室の無料体験会。

（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目的に実施します。

「さくらウォーク」は、冠梅園や光市文化センター等光井地区の美しい桜を巡りながらウォーキングを楽しむイベントです。自身の体力に合わせて参加できるよう、４㎞の部、８㎞の部を設け、ゴール後は、光市の特産品が当たるお楽しみ抽選会を行います。

ＨＩＫＡＲＩスポーツフェスタ２０２６は、従来から実施しているイベントの他、親子参加型イベントや２・３歳児による２０ｍダッシュを新たに実施します。

なお、幅広い年齢層に人気の健康チェックについては、歩行能力測定や野菜摂取量を測定できるベジチェック等内容をリニューアルして実施します。また、キッチンカーの出店等、多くの市民がスポーツ・レクリエーションを楽しんでもらえるよう取り組みます。

事業名	日　程	内　容
第１０回さくらウォーク	４月４日	①コース：４㎞の部、８㎞の部で行う。 ②光市の特産品が当たるお楽しみ抽選会を行う。
ＨＩＫＡＲＩ スポーツフェスタ２０２６	１０月１８日	①ステージイベント②ニュースポーツ ③おやこ運動教室　④2･3 歳児 20ｍダッシュ ⑤健康チェック　⑥謎解きウォーク ⑦キャッチボールクラシック ⑧キッチンカー出店

（4）子ども活き活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、楽しみながら、いろいろな競技に繋がる動作の習得を目指し、課題を１つ１つクリアしていくことで、子どもたちの成長体験を自信へとつなげることを目的に実施します。

子ども運動教室は、遊び感覚で楽しく「スポーツのための土台」や「美しい姿勢」等将来に向けての身体づくりを行います。

子ども運動遊び教室は、主に遊びながら「投げる・跳ぶ・走る」等の運動能力の向上に取り組みます。

昨年まで実施していた「苦手克服教室」は、「苦手」という言葉に抵抗があり、参加を見送る子どもがいるとの意見から、誰もが気軽に参加できるよう、「夏休み子ども運動教室」と名称を変更し、「鉄棒教室」、「走り方教室」を行います。なお、苦手克服教室で実施していた「跳び箱教室」は、走る・身体を支える・バランス能力等身体能力向上に効果の高い運動であることから、子ども運動遊び教室の中で定期的に実施することとします。

あかちゃん運動教室は、「めざそう活発幼児」をモットーに、生まれてから立ち上がるまでの様々な動作を理解し、あかちゃんの発育発達過程に沿った運動プログラムを実施します。

事業名	日　程	内　容
子ども運動教室	5月～7月(Ⅰ期) 9月～12月(Ⅱ期) 毎週月曜日	①身体の土台を作る運動 ②ハードル等を使用した動きづくり ③遊びを取り入れたスポーツ
子ども運動遊び教室	5月～7月(Ⅰ期) 9月～11月(Ⅱ期) 毎週木曜日	①遊びを取り入れたスポーツ ②ボール遊び ③リズム運動 ④跳び箱
夏休み子ども運動教室	7月 8月	①鉄棒教室「前回り・逆上がり」 ②走り方教室
あかちゃん運動教室	5月～10月	①あかちゃんの発育発達について ②あかちゃんの土台をつくる運動 ③親子で一緒にできる運動

（5）Ｆｒｅｅ　Ｓｐｏｒｔｓ　Ｃｌｕｂ　ＨＩＫＡＲＩ

市民一人ひとりが主体的かつ自由にスポーツに取り組める環境を提供するとともに、大人から子供まで様々な人々の「出会い」や「ふれあい」の機会を増やし、市民がお互いに支え合うまちづくりを推奨することを目的に、光市総合体育館の空き時間を有効活用して実施します。

本年度も、年齢に関わらず初心者でも参加しやすい「卓球」、「バドミントン」の２種目を行い、「初めての方」から「昔やってたよという方」、「たまにやってます」という方まで、

様々な方が参加し、競技を通して交流を図り市民の方が一歩足を伸ばして、楽しく身体を動かす機会を作れるよう取り組みます。

事業名	日　程	内　容
卓球クラブ	毎週火曜日 14 時～19 時	初心者から熟練者まで個人のペースで自由に卓球、バドミントンを楽しみ体力づくりを行う。
バドミントンクラブ	毎週水曜日 14 時～19 時	

（6）スポーツ情報発信推進事業

本会が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動画を作成し、本会ホームページ及びインスタグラムにより配信します。

様々なスポーツ教室やイベント等の情報を、動画によりわかりやすく提供することで、これからスポーツに取り組みたいと考えている人々が、自分にあったスポーツを見い出す手助けを行い、スポーツに親しむ市民の拡大につなげます。

また、振興会で開催する事業のチラシを作製し、各家庭に配布し情報提供を行うこととします。

（7）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ことを目的に実施します。

事業名	日　程	内　容
出張講座	随時	光市やコミュニティセンターで転倒予防教室や体力づくり教室等を実施する。

（8）令和８年度光市等との共催・協力事業

光市の要請に基づき、令和８年度は下記の事業に協力するとともに、令和４年１２月にスポーツ庁及び文科庁が示した「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン」に基づき光市が進めている中学校部活動の新たな環境構築については、光市の進捗状況に注視しつつ適切に対応します。

なお、本会主催のさくらウォーク、ＨＩＫＡＲＩスポーツフェスタ２０２６、ＦｒｅｅＳｐｏｒｔｓＣｌｕｂＨＩＫＡＲＩは、光市と共同で開催します。

事業名	日　程	内　容
令和８年度体力・運動能力調査	未定	体力・運動能力調査役員。
令和８年度特定保健運動指導	未定	特定健診を受診した結果、保健指導が必要になった方に対し運動指導を行う。

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、近年多くの予算を修繕費に充てています。本年度においても様々な問題の発生が危惧されますが、限られた予算の中でも利用者の安全確保を最優先に、可能は限り適切な維持管理や環境美化に努めます。

（2）施設運営業務

①各施設をより多くの市民に有効に活用していただけるよう、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ます。

②ニュースポーツの各種用具の貸出及び、当該スポーツの普及拡大に取り組み、市民がスポーツに親しむ機会や環境づくりにも努めます。

③スポーツ施設における夏季期間中の利用においては、ＪＳＰＯ（Japan　Sport　Association）策定の「熱中症予防運動指針」等に基づき活動するよう促します。

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施設等の貸出業務について、業務の円滑な推進に努めます。

（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ます。