

さくら咲き 心地よいまち ずっとめぐろ

MEGURO

めぐろ区報

5 | 15 令和8年(2026年)
NO.2233



特集 めぐるでスポーツ

わたしのまちの
スポーツ推進委員

SPORTS IN MEGURO



Main Contents

p.2-3 特集 わたしのまちのスポーツ推進委員
p.5 今、受けておきたい健康チェック

p.6-7 お知らせします 区の財政状況
p.16 平和の特派員と平和祈念標語の募集

めぐろ区報への感想・要望を
ぜひお寄せください。
回答はこちらから >>>



わたしのまちの スポーツ推進委員

SPORTS
MEGURO

皆さんは目黒の地域スポーツ・レクリエーション活動を支える「スポーツ推進委員」をご存じでしょうか。スポーツイベントの企画から準備、進行、試合の審判まで担う、地域スポーツのスペシャリストたちです。実は区民の健康づくりだけでなく、コミュニティを支える重要な役割も果たしています。スポーツ推進委員と一緒に、楽しく体を動かしませんか。
 図 スポーツ振興課計画指導係 ☎5722-9317、FAX5722-9754

INTERVIEW スポーツ推進委員にインタビュー



卓球が好きな沖山さん

世代を超えてつながる、スポーツの力

区内ではスポーツ推進委員が携わるイベントが数多くあり、ポッチャなどのニュースポーツも積極的に実施している点特徴です。私自身、スポーツ推進委員として活動に携わる中で初めて知る競技も多く、その多様さや面白さをとても新鮮に感じています。活動で印象に残っているのが、年配のかたと若手が対決するポッチャ大会の決勝戦。技術が光るベテランと、体力とセンスで対抗する若者による試合は、白熱の展開に。勝敗を越えて互いをたたえあうすがすがしい笑顔にスポーツの神髄を見て、深く感銘を受けました。スポーツを通して、区民同士が世代関係なく親睦を深められるよう、活動を続けていきたいです。



エアロビクスが好きな川崎さん

健康づくりから広がる地域の輪

私は元ラジオ体操やエアロビクスなどの指導員資格を生かし、スポーツに役立つストレッチを指導してきました。そこで参加者の楽しむ姿を見て、より多くのかたに健やかな体づくりへの関心を高めてもらいたいと思い、スポーツ推進委員の活動を始めたんです。運営に携わったイベントで、幅広い世代の笑顔と歓声が会場を包み、地域が一つになった経験があります。スポーツが地域コミュニティの活性化に大きな役割を持つことを強く実感しました。これからも区のスポーツイベントを盛り上げ、健康づくりと地域交流の促進に貢献していきたいです。



バレーボールが好きな小林さん

参加者の声を力に、 スポーツをもっと身近に

各イベントは、参加者が楽しみながら体を動かし、スポーツに親しめることを大切に運営しています。「楽しかった! また開催してほしい」と声をかけていただくと大変励みになりますね。これまでさまざまなスポーツ企画を実施しましたが、私の一押しはモルック。木の棒を投げて数字の書かれたピンを倒す、フィンランド発祥の競技です。ぴったり50点になるよう巧妙な戦術が必要で、ゲームの奥深さに引き込まれます。今後はより多くのかたにモルックの魅力が普及していきたいですね。区では多岐にわたるスポーツ企画を実施しており、楽しみ方は千差万別。皆さんの積極的な参加をお待ちしています。



NEWS

令和8・9年度のスポーツ推進委員39人が決定しました。めぐろのスポーツ・レクリエーションを盛り上げていきます!

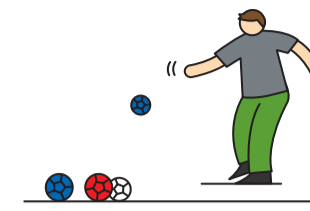


COLUMN

めぐろでできる・実施している ユニバーサルスポーツ

年齢や障害の有無を問わず、ルールを工夫して、誰もが共に楽しめるユニバーサルスポーツ。ポッチャやモルックをはじめ、体の負担が少なく交流も深まる魅力的な種目を紹介します。

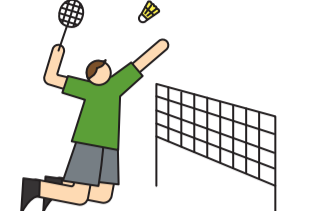
(**ポッチャ**) (**モルック**) (**バドミントン**)



目標となる球に手持ちの球をいかに近づけるかを競うゲーム。「地上のカーリング」とも呼ばれ、戦略次第で大逆転できる面白さがあります。



投げるだけのシンプルなルールで、気軽に始めやすいのがポイント。数字の書かれたピンを何本倒したかで得点が変わり、奥深い駆け引きが楽しめます。

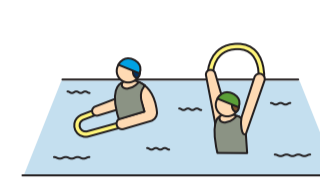


年齢や体力に応じてルールの調整がしやすく、軽量のシャトルとラケットで楽しめる競技。ラリーや多彩なショットで、ゲームの面白さに夢中になります。

(**ヨガ**) (**アクアエクササイズ**) (**弓道**) (**eスポーツ**) (**ビームライフル・ピストル**)



動きやポーズを自分のペースで行えるので、誰でも始めやすいスポーツです。幅広い世代のかたがヨガの魅力にはまっています。



水の特性(浮力・水圧など)を活用した全身運動。水中での歩行やダンスは膝や腰への負担が軽く、リハビリやダイエットにも最適です。



動きが比較的少なく負担がかりにくいスポーツ。姿勢が良くなり、心も整う一石二鳥の競技です。



最新技術を用いたバーチャルスポーツやコンピューターゲーム。年齢や身体能力に左右されず、操作方法を工夫することで楽しさが広がります。



赤外線を使って標的を狙う射撃スポーツ。安全に射撃体験ができ、技術力や精神力を養うことができます。

わたしたちが考えました!

スポーツ推進委員企画&運営イベント

区のさまざまなスポーツイベントの中でも、スポーツ推進委員が企画から運営まで、綿密な会議を通して作り上げるイベントを紹介します。スポーツを好きなたはもちろん、そうでないかたにもおすすめです。詳細は、開催時期にめぐろ区報や区 ☎でお知らせします。

● めぐろスポーツまつり

体験会や本格的なプロ指導も実施

毎年
10月に
開催

屋内外を広く使用して、子どもから大人まで楽しめるさまざまな種類の教室や体験会を開催しています。元プロアスリートの外部講師による本格的な指導も行っているため、技術を向上しながら楽しめるイベントです。近隣の商店街や社会福祉法人による物販・模擬店もあり、スポーツと飲食の両方を楽しめる充実のお祭りとなっています。



● スポーツフェスタ

ニュースポーツやパラスポーツを体験

毎年
3月に
開催

午前中は室内モルックやミニバレー、シャッフルボードなどのニュースポーツや卓球バレーなどのパラスポーツを体験できます。ルールが分からない種目もスポーツ推進委員が丁寧に指導・サポートするので安心です。年代や障害の有無、勝敗も関係なしに、体を動かすスポーツの心地良さを感じてみましょう。午後は住区対抗戦を行い、異なる住区間の交流を図っています。



INFORMATION

めぐろで スポーツに チャレンジ!

各施設・イベントの詳細はこちら▼



めぐろスポーツまつりやスポーツフェスタ以外にも、気軽に体を動かせる機会がたくさんあります。

申し込み不要! 地区ごとに異なるスポーツが楽しめます

地区スポーツ広場・スポルテ広場

- 北部地区
 毎月第1・3・5土曜日(7月21日~8月31日を除く) 9:30~11:30
 駒場体育館
- 中央地区
 毎月第2・4土曜日 碑文谷体育館
 障害のあるかた
- 西部地区
 毎月第2・4土曜日
 ①13:00~15:00
 ②15:30~17:30
 ③17:30~20:00
 八雲体育館
- 東部地区
 毎月第1・3土曜日9:00~11:30
 区民センター体育館
- 南部地区
 毎月第1・3土曜日9:00~11:30
 中央体育館
- スポルテ目黒
 毎月第2・4土曜日13:00~14:45
 碑文谷体育館

小学生以上(中央地区・南部地区は年齢制限なし)
 地区スポーツ広場=大人300円、子ども(高校生以下)・65歳以上・障害のあるかた150円 スポルテ目黒=ピジター1回 700円



毎年ゴールデンウィークに開催

八雲子どもスポーツDAY

フリスビーターゲッティングや射的など、子どもたちが楽しめるゲームを用意しています。広い体育館でのびのびと体を動かして遊んでみましょう。



毎年11月に開催

スポルテ目黒周年イベント

幼児から大人まで楽しめるバラエティーに富んだプログラムを用意。テニスやサッカー、ダンスなどの種目からバザーや模擬店まで、盛りだくさんのイベントです。



毎年11月に開催

スポーツde障がい者交流会

知的障害のあるかたと、ないかたがスポーツを通じて交流を図ります。フロアボールやポッチャの体験会も実施しており、小学生以上であればどなたでも参加可能です。



毎年1月に開催

区民交流ポッチャ大会

誰でも無料でポッチャを楽しめます。見事なショットが決まると敵も味方も関係なく拍手や歓声が起こり、とても雰囲気の良い大会です。

