

SPORTS



スポーツ大好き TAHARA

田原市
スポーツ推進計画
アクションプラン



あなたに合った
スポーツで
充実した毎日を！

田原市スポーツ推進計画

基本理念

市民がスポーツを通じて豊かな心を育み、健康で幸せに暮らせるよう、「いつでも」「どこでも」「誰でも」スポーツに親しむことができる生涯スポーツ社会を実現し、スポーツの力で交流を活発化させて地域に活力を生み出すとともに、海や山などの恵まれた地域資源を活かしたスポーツに力を入れ、スポーツを目的に市外から訪れる人や、交流人口を増加させて、地域社会の活性化に繋げることを目指します。

田原市が考えるスポーツとは!

運動競技だけではなく、広く自身の健康増進のために行う身体運動もスポーツとして捉えます。具体的には、日常生活の中で行われるストレッチやウォーキング、あるいは余暇時間を使って楽しむハイキングやキャンプ、海水浴などもスポーツとして捉えます。

アクションプランは“自分”から

アクションプランの原点は、自分の意思と行動から始まります。
まずは、あなたに合う“きっかけ”をアクションプランから探すことから始めましょう。



スローガン

市民や田原市を訪れる人々が、みんなでスポーツを楽しむ街を目指すため、
「スポーツ大好き 田原」をスローガンにスポーツの推進に取り組みます。

1 あなたに合ったスポーツ・運動の索引

お勧め度

- 子どもに運動させたい **アクション** 1・2・9
- 個人でスポーツ・健康づくり **アクション** 3・11・12・13
- 家族でスポーツ・健康づくり **アクション** 7・10・14
- 仲間とスポーツ・健康づくり **アクション** 1・4・5・6・8・15

事業別

- スポーツ度が高い・やや高い **アクション** 1・6・8・9
- 運動・健康づくり度が高い **アクション** 2・3・4・5・7・10・11・12・13・14・15

年代別の参加

- 子ども **アクション** 1・2・3・4・5・6・7・8・9・10・13・14・15
- 大人 **アクション** 1・3・4・5・6・7・8・9・10・13・14・15
- 高齢者 **アクション** 3・4・5・6・7・10・11・12・13・15
- 障がい者 **アクション** 7・15

スポーツの年間スケジュール

アクションメニュー															
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1月	↑	↑	↓	↑	↑							↑			↑
2月	↑	↑		↑	↑				●			↑			↑
3月	↑	↑		↑	↑					●		↑			↑
4月	↑	↑		↑	↑							↑			↑
5月	↑	↑		↑	↑						随	↑	全	月	↑
6月	↑	↑		↑	↑	↑					時	↑	4	1	↑
7月	↑	↑		↑	↑							↑	回	回	↑
8月	↑	↑		↑	↑							↑			↑
9月	↑	↑		↑	↑							↑			↑
10月	↑	↑	↑	↑	↑		●					↑			↑
11月	↑	↑		↑	↑	↓		●				↑			↑
12月	↑	↑		↑	↑							↑			↑

充実したスポーツライフを楽しもう

アクション

1

[スポーツ]

ニュースポーツ講座

お勧め度



内 容 キンボールスポーツ、ディスクドッチ、それ以外の軽スポーツ

開 催 日 教室内容を含め相談

訪 問 先 子ども会、児童クラブ、校区（地区）

派遣講師 スポーツ推進委員

- **推 奨 先** 団体、校区・地区コミュニティ、小中学校
- **対 象** 小学生～大人
- **用具の貸出** キンボールスポーツ
ディスクドッチ
フライングディスクゴルフ など

※スポーツ用具の貸出はP13で確認できます。

■ **問合せ** ■ スポーツ課（23-3531）

ディスクドッチ



ディスクドッチのディスクは柔らかい素材で安全です。ディスクが2枚になった時の楽しさはなんとも言えないドキドキ感があります。



キンボールスポーツ



ピンク、ブラック、グレーの3チームが同時にプレーし、直径122cmの大きなボールでヒットやレシーブを繰り返すスポーツです。

毎月2回キンボールスポーツ教室を開催しています。

アクション

2

[運動]

運動遊び

お勧め度



■ ゴールデンエイジ（幼児期）に最適

内 容 マット運動、鉄棒、基本運動等多数あり

開 催 日 対象者や指導内容を含め相談

訪 問 先 保育園（こども園）、小学校、各種団体

派遣講師 市教育委員会顧問アドバイザー ほか

● **推 奨 先** 保育園（子ども園）、小学校、各種団体

● **対 象** 幼児～小学生

■ **問合せ** ■ スポーツ課（23-3531）



アクション

3

[運動]

あと1,000歩！
歩かまいキャンペーン

お勧め度



■ 自分のペースで完歩しよう!!

内 容 東海道五十三次ウォーク（825,000歩：495km）
渥美半島ウォーク（175,000歩：100km）

開 催 日 毎年10月から翌年1月末まで

● **推 奨 先** 個人、家族ほか

● **対 象** 子ども～高齢者

■ **問合せ** ■ 健康課（23-3515）
あつみライフランド（33-0386）

初心者でも気軽に参加!!

総合型地域スポーツクラブ

なのはなスポーツクラブ

市民が、身近な地域でスポーツに親しむことのできる新しいタイプのスポーツクラブで、①子どもから高齢者まで（多世代）、②様々なスポーツを愛好する人々が（多種目）、③初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる（多志向）、という特徴を持ち、地域住民が自主的、主体的に運営されているスポーツクラブです。



アクション

4

〔運動〕

なのはなスポーツクラブ

お勧め度



はじめての硬式空手教室

参加者募集

「なのはなスポーツクラブ」は、14種の教室を実施しており、随時、会員を募集しています。参加を希望される方は運動のできる服装で会場にお越しください。体験・見学も大歓迎です。皆様のご参加をお待ちしています。

※体験・見学は会場で参加者に「体験にきました」と声をかけるだけでOKです。

内 容	様々なスポーツや健康づくり教室を開催
講 師	有資格者など
開催日ほか	各教室で開催する曜日や時間、会場が異なります。 クラブ情報誌は、田原文化会館や市役所、渥美支所等で配布中
●推 奨 先	個人、家族ほか
●対 象	幼児～高齢者
■ 問合せ ■	スポーツ課（23-3531） なのはなスポーツクラブ（22-6063）
教 室 名	・子連れヨガ教室（幼児と保護者） ・はじめての空手教室（幼児～高齢者） ・たのしい空手教室（同上） ・護身空手教室（同上） ・はじめての硬式空手教室（同上） ・ソフトテニス教室（小学4年生～大人） ・卓球教室（大人～高齢者） ・スポーツ吹き矢教室（同上） ・ゲートボール教室（同上） ・かんたんヨガ教室（同上） ・かんたんエアロ教室（同上） ・美容・健康ストレッチ（同上） ・バドミントン教室（大人） ・男のかんたんヨガ教室（大人／男性）

卓球教室



スポーツ吹き矢教室



かんたんエアロ教室



普段のウォーキングにプラスαで運動量がアップ!!

アクション

5

[運動]

健康のための出前講座

お勧め度



内 容 ノルディックウォーキング、ペタンクなど多彩

開 催 日 相談（教室内容など）

訪 問 先 校区市民館など

派遣講師 スポーツ推進委員

- **推 奨 先** 団体、校区・地区コミュニティ
- **対 象** 子ども～高齢者
- **用具の貸出** ノルディックウォーキングポール
ペタンク、グラウンドゴルフ など

※スポーツ用具の貸出はP13で確認できます。

■ **問合せ** ■ スポーツ課（23-3531）

ノルディックウォーキングってどんなスポーツ？

ノルディックウォーキングは、2本のポールを持ってクロスカンリースキーのように行うウォーキングのことです。誰もが簡単に行うことができ、高い運動効果もあって、子どもから大人、高齢の方まで幅広い世代で楽しめるスポーツです！

普通のウォーキングとの違いは？

ウォーキングよりも消費カロリー20%アップ!

2本のポールを交互に地面について歩くため、自然と上半身も使う有酸素運動です。

全身の筋力アップ・引き締めができる!

全身運動ができることで、体のバランス性の向上・首や肩の血行を促進させる効果も期待できます。

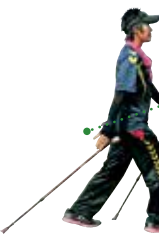
ひざ・腰への負担が軽減!

4点歩行になるため、通常のウォーキングに比べ3割程度負担が軽減されます。

ノルディックウォーキングの基本の歩き方

- 1** 踏み出した足と逆の手のポールを軽く地面につく

- 2** 前に歩くのと同時に、ポールでグッと地面を押して前進する

- 3** 押し出した側のポールが脇を過ぎたら、後ろ側の手をパッと離す


ノルディックウォーキング



ノルディックウォーキングをやってみよう!!

ノルディックウォーキングポールの個人貸出をしています。

- **貸出施設** 田原文化会館、渥美運動公園、赤羽根文化会館
- **貸出時間** 午前9時から午後5時まで（休館日を除く）
- **貸出期間** 10日間（何度でも貸出可）
- **利 用 料** 無料

※貸出は各施設に直接申し込んでください。

■ **問合せ** ■ 田原文化会館（22-6061）、渥美運動公園（38-0111）
赤羽根文化会館（45-3939）



いろいろな大会に参加して楽しもう

アクション

6

[スポーツ]

スポーツフェスティバル

お勧め度



内 容 バスケットボールやゴルフ、ミニバレーボールなど
21種目

開催日 5～11月

申込み 参加方法等を直接、体育協会にお問合せください。

● **推奨先** 個人、地区コミュニティ、団体や職場

● **対象** 幼児～高齢者

■ **問合せ** ■ 体育協会 (22-6063)

アクション

7

[運動]

スポーツギネス大会

お勧め度



内 容 年齢別のレクリエーションゲームで田原No1を決定

開催日 10月

● **推奨先** 個人、家族ほか

● **対象** 子ども～高齢者、障がい者

■ **問合せ** ■ スポーツ課 (23-3531)



アクション

9

[スポーツ]

ディスクドッジ大会

お勧め度



内 容 大人と子供部門による
ディスクドッジ大会

開催日 2月

● **推奨先** 地区コミュニティ、
団体や職場

● **対象** 小学生～大人

■ **問合せ** ■ スポーツ課 (23-3531)



アクション

10

[運動]

ウォーキング大会

お勧め度



内 容 自然や史跡等を巡り、チェックポイントで楽しい
ミニゲーム等あり

対象 小学生から高齢者をはじめ、家族単位で参加可

開催日 3月

● **推奨先** 個人、家族ほか

● **対象** 子ども～高齢者

■ **問合せ** ■ スポーツ課 (23-3531)



毎日の運動習慣でいつまでも元気

アクション

8

[スポーツ]

キンボールスポーツ大会

お勧め度



内 容 大人と子供部門によるキンボール大会

開催日 11月

● **推奨先** 地区コミュニティ、
団体や職場

● **対象** 小学生～大人
※1チーム4人

■ **問合せ** ■ スポーツ課
(23-3531)



アクション

11

[運動]

健康講座

お勧め度



内 容 保健師、栄養士等による健康
に関する講話(30～90分程度)

開催日 随時

会場 校区市民館 など

● **推奨先** 各種団体

● **対象** 大人～高齢者

■ **問合せ** ■ 健康課 (23-3515)
あつみライフランド (33-0386)



2 あなたのスポーツ意欲や家族の健康づくりをサポートする組織や人材

スポーツ推進委員

[担当課] 教育部 スポーツ課

主な活動は、市主催スポーツ事業の運営補助をはじめ、地域特性に応じたニュースポーツ教室や出前講座を保育園、小中学校、各校区、各種団体等を対象に実施しています。

スポーツ普及員

[担当課] 教育部 スポーツ課

地域のスポーツ大会等の企画運営やスポーツグループの育成等に努め、スポーツ推進委員や学校、スポーツ少年団、PTA団体等と連携を図り、スポーツ活動の日常化を推進する役割で活動しています。

健康づくりリーダー

[担当課] 健康福祉部 健康課

市民の健康づくりや介護予防を目指して、地域で活動する方々です。活動を通して健康情報を学び、自分の健康を見直すきっかけづくりを提供する役割を担っています。

ラジオ体操指導士・ラジオ体操指導員

[担当課] 健康福祉部 健康課

地域、職場でラジオ体操の普及推進に努めています。各年代層の身体機能の向上と健康維持に資する役割を担い、市内では健康づくりリーダーとスポーツ推進委員がそれぞれ資格を有しています。

田原市スポーツ推進計画をご支援くださる企業 ※CSR活動の紹介

■ CSR活動 企業が社会に対して責任を果たし社会とともに発展していくための活動

トヨタ自動車㈱田原工場 陸上長距離部

陸上教室 受講希望の小中学校を年間通じて巡回し、低学年から高学年児童に対して歩く基本動作や走る楽しさを知っていただく機会として実施しています。

ランニング教室 毎年3月、トヨタ陸上長距離部全員が講師として、小学生から高校生を対象に歩く・走る基本動作や走力のレベルアップを目的に実施しています。

アクション

12

[運動]

はつらつシニア体操教室
健やか元気体操
高齢者筋力トレーニング教室

内 容	ストレッチ、筋力トレーニング、エアロビクス、リズム体操など有酸素運動、簡易な器具を用いた運動など
開 催 日	各教室で開催する曜日や時間、会場が異なります
会 場	校区市民館など
● 推 奨 先	個人
● 対 象	おおむね65歳以上の高齢者
■ 問合せ ■	高齢福祉課 (23-4654)

お 勧 め 度



アクション

13

[運動]

レクリエーション講座
全4回

内 容	健康体操、ゲーム、折り紙、紙遊び(クラフト)ほか
開 催 日	土曜日(時間はお問合せください)
会 場	田原福祉センター
● 推 奨 先	個人、家族ほか
● 対 象	子ども～高齢者
■ 問合せ ■	社会福祉協議会 (23-0610)

お 勧 め 度



アクション

14

[運動]

ベビービクス教室
託児可

内 容	手遊び、リズム遊び、ママのエクササイズ
開 催 日	月1回



● 推 奨 先	母子
● 対 象	1歳未満の乳児と母親
■ 問合せ ■	健康課 (23-3515) あつみライフランド (33-0386)

お 勧 め 度



アクション

15

[運動]

学校施設開放

内 容	スポーツ活動・研究学習活動・遊び場開放
利用可能期日	毎週月曜日から日曜日(祝日・学校休業日を含む)まで
利用可能施設	グラウンド、体育館、柔剣道場
● 利用資格	教育委員会に学校利用団体登録申請書を提出し、使用を許可された団体(10人以上)に限る。
■ 問合せ ■	スポーツ課 (23-3531)

お 勧 め 度



3 市民のスポーツ活動をサポートするスポーツ団体

田原市体育協会

田原市のスポーツ活動を行う中心組織。技術の向上に努め、市民の親睦と健康増進を図り、地域育成事業に携わり、大会や練習を行っています。

- 加盟協会 剣道、柔道、卓球、弓道、軟式野球、陸上、サッカー、硬式空手、空手、空手道、ソフトボール、ソフトテニス、テニス、バスケットボール、バドミントン、バレーボール、ソフトバレーボール、ビーチバレー、ミニバレーボール、ゲートボール、ゴルフ、グラウンドゴルフ、サーフィン、少林寺拳法
- 入会案内 体育協会事務局まで
- 連絡先 田原市体育協会事務局（田原文化会館内） 電話 0531-22-6063

田原市スポーツ少年団

「一人でも多くの青少年にスポーツの喜びを」「スポーツを通して青少年のからだと心を育てる組織を地域社会のなかに」を合言葉に青少年の健全育成に寄与する活動を推進します。

- 団体 東部(六連)スポーツ少年団、神戸(大草)スポーツ少年団、童浦スポーツ少年団、中部スポーツ少年団、衣笠スポーツ少年団、南部スポーツ少年団、野田スポーツ少年団、赤羽根スポーツ少年団、渥美スポーツ少年団
- 種目 軟式野球、バドミントン、バレーボール、サッカー、ソフトテニス、柔道、空手道、剣道
- 団員資格 小学生
- 入団案内 スポーツ少年団事務局
2月に小学校を通じて募集します。その他の問い合わせは事務局まで。
- 連絡先 田原市スポーツ少年団事務局（田原文化会館内） 電話 0531-22-6063

4 ニュースポーツ用具の貸出

ニュースポーツ教室などで使用する備品等は、各種団体等がスポーツ、運動を通じた体力向上や健康づくり推進を目的として実施する非営利事業であれば貸出可能です。

但し、貸出の備品に限りがあり、申込みが重複する場合がありますので宜しくお願いします。
また、田原市主催事業が優先ですので、貸出不可の場合はご理解ください。

- 貸出料 無料
- 貸出期間 1週間以内
- 申込方法 備品借用願（電話予約不可）
- 問合せ先 スポーツ課（23-3531）

貸出可能備品

貸出可能な備品の一例	貸出可能な範囲	問合せ先
ノルディックウォーキング	100組	スポーツ課（23-3531） ※用具によって屋内外用に分かれています。 ※用具の材質により、雨天・雷雨時は使用禁止の用具が含まれます。
キンボール（ビブスあり）	2セット	
ペタンク（屋外・室内）	（屋外）5組 （室内）5組	
玉入れ	赤白玉 各500個、籠	
フライングディスクゴルフ	ゴール18個 ディスク	
グラウンドゴルフ・輪投げ・ドッチビーディスク・フラフープ・タスポニーなど多数		



- 1 フライングディスクゴルフ
- 2 ペタンク
- 3 グラウンドゴルフ
- 4 タスポニー
- 5 ノルディックウォーキング
- 6 輪投げ
- 7 ディスクドッチ
- 8 キンボール

事業に関する問合せ先

- スポーツ全般の問合せ……………田原市役所 スポーツ課（23-3531）
- スポーツ施設の予約、利用の問合せ……………田原文化会館（22-6061）
- 健康づくりの問合せ……………田原市役所 健康課（23-3515）
- 介護予防、福祉の問合せ……………田原市役所 高齢福祉課（23-4654）
- 福祉全般の問合せ……………田原市社会福祉協議会（23-0610）



田原市スポーツ推進計画 アクションプラン

田原市教育委員会 スポーツ課

〒441-3492 愛知県田原市田原町南番場30-1

TEL 0531-23-3531

平成29年3月発行
内容は変更になる場合があります。

