

荒川リバーサイドマラソン 浅井 茂

11月16日(日)秋晴れの下、第32回リバーサイドマラソンが1,476人のエントリーで開催されました。小学生から最高齢のランナーは78歳でした。

2キロを走る「ふれあいマラソンの部」から始まり、3・5・10キロレースが実施されて、それぞれ日頃の練習の成果を発揮していい汗を流しました。

最後に各レースの表彰があり、来年も多数の参加者を期待して終了となりました。



区民スポーツ大会開会式 森下 亮平

10月12日(日)秋晴れの日、活躍を誓う各競技団体の選手たちが荒川総合スポーツセンターに集いました。

開会式前には、津軽三味線演奏者の演奏。開会の言葉、優勝杯の返還が滞りなく行われました。

最後に、バトントワリングの演技が行われ、子供たちの初々しい演技と先生方の迫力ある演技に会場からも多くの拍手が巻き起こりました。参加者の方々の真剣ムードのなかにも終始和やかな開会式となりました。



パラスポーツフェスティバル 高橋 一郎

2月15日(日)荒川総合スポーツセンターにおいてパラスポーツフェスティバルが開催されました。今回は昨年東京で開催したデフリンピックのメダリスト2名(デフサッカー仲井健人選手、デフ卓球山田瑞恵選手)を迎え、パラスポーツ6種目一ボッチャ、座位バレーボール、ゴールボール、デフサッカー、デフ卓球、車いすバドミントン・車いすスラローム、さらにeパラスポーツの体験コーナーなど参加者は初めて体験するパラスポーツを楽しみながら取り組んでいる様子が見られました。デフサッカーでは耳栓を装着し仲井選手の指導により手話のサインで基本動作を体験、ゲームも実施しました。私たち荒川区スポーツ推進委員も本イベントに参加し、これからも区民の皆様にパラスポーツの「する、見る、支える」を実践してまいりたいと思います。



あらチャレ
対象事業!

スポーツひろば

時 間 19:30～21:30(中学生以下は21:00まで)

対 象 区内在住・在勤・在学(小・中学生は保護者同伴必須)

※ニュー・パラスポーツについては 12:00～14:00

受 付 参加は直接会場へ。初回は申込書記入必要

持ち物 室内用運動靴・運動のできる服装

あらチャレポイント 1日1会場5ポイント

会場紹介 ※実施種目は日によって異なります。その他の会場は、右下のQRコードからご確認ください。

種目	会場	曜日	実施種目
健康体力づくり	第二瑞光小学校 ※小学1年生以上が対象	金曜	ビーチボール等
みんなで健康づくり	諏訪台中学校		ビーチボール、ストレッチ体操等
	尾久八幡中学校 ※小学1年生以上が対象		バドミントン等
ニュー・パラスポーツ	第七峡田小学校 ※小学1年生以上が対象	土曜	ボッチャ・モルック・ ピクセルボール他等

記載の4会場では
ピクセルボールも
楽しめるよ!



今後のお知らせや活動報告
を随時更新!
荒川区スポーツ推進委員会
ホームページはこちら▼



活
動
日
誌

令和7年
10月4日 あらチャレ
【荒川総合スポーツセンター】
区民スポーツ大会開会式
パラスポーツ体験会
10月12日
【荒川総合スポーツセンター】
区民スポーツ大会陸上競技会
(舎人公園陸上競技場)
10月19日
【荒川総合スポーツセンター】
研究協議会 長野大会
11月13日 14日 全国入部推進委員
研究協議会 長野大会
11月16日
【荒川総合スポーツセンター】
【荒川リバーサイドマラソン】
11月17日
【荒川総合スポーツセンター】
12月7日
【荒川総合スポーツセンター】
12月14日
【荒川総合スポーツセンター】
令和8年
2月1日 第2回自主研修会
2月15日
【荒川総合スポーツセンター】
パラスポーツフェスティバル
3月1日
【荒川総合スポーツセンター】
屋外スポーツ事業
3月7日 8日 区民運動場
3月27日 区民運動場
【長野県 上諏訪温泉】
3月27日 区民運動場
【304・305会議室】



発行 荒川区スポーツ振興課
編集 荒川区スポーツ推進委員会
荒川区荒川2-2-3
TEL.3802-3111(内線3374)
登録 (07)-0057号-2

大成功で終えた第2ブロック広域地区別研修会

荒川区スポーツ推進委員会
副会長 長谷川 尚

令和7年度も三本柱の事業、研修会、指導員派遣など多くのイベントに、スポーツ推進委員として運営に携わらせていただきました。今年度のトピックスは、第2ブロック(荒川区・北区・台東区・文京区)広域地区別研修会を無事大成功で終えられたことです。幹事区として、役員に加え1期、2期の委員が準備メンバーとして参画し、1年前から準備を開始するという、今までにないスケジュールで検討が進められました。

また、より身になる研修会になるようにとテーマ設定も工夫を凝らし、当日の各区の発表も充実した内容で、本当に良い研修会となりました。最後に、都スポ協の新島会長より高評価をいただきました。改めて皆さんのご協力に感謝いたします。

今後も一致団結したときのスポーツ推進委員のパワーでもって区民の皆様にスポーツの楽しさを伝え続けていければと思います。

<メインテーマ>
共生社会の発展に向けた
スポーツ推進委員の役割

<サブテーマ>
誰もが楽しめるニュースポーツの
企画・運営

～各区のテーマ～

荒川区「子どもも楽しめるスポーツ」

文京区「高齢者も楽しめるスポーツ」

北 区「子育て世代も楽しめるスポーツ」

台東区「障がいのある方も楽しめる
スポーツ」



荒川区スポーツ推進委員会のホームページ
<https://arakawa-suposui.com/>

あらボッチャ

本多 三重子

10月4日(土) 荒川総合スポーツセンター大体育室においてボッチャ大会を開催いたしました。

車いすユーザー（かなり重度の身体障害者の方々です）もランブを上手く使いこなし、精度の高いショットを繰り出し、健常者の方々と熱い戦いが繰り広げられました。

障害者の方々の参加を含めて、ご年配の方から可愛いお子さんを交えた若いファミリーグループ等、多様性が注目されている中での参加者の幅の広さは素晴らしいものです。

今後もインクルーシブな大会であることを目指して、頑張っていきたいと思います。

参加者の声

- ・楽しかった（多数）
- ・今度こそ優勝します！
- ・車いすチームですが皆さん温かく迎え入れてくださって嬉しいです。
- ・年に2回くらいやってほしい

- ・もう少し練習がしたい。
- ・「うまくなってますよー」と言われてすごうれしかったです。
- ・負けちゃって悔しかった



ゲストに佐藤駿選手も登場！

管外研修

齋藤 和子

12月7日(日) 国立女性教育会館において研修を行いました。

午前は体育館でドッチビーとピックルボール、午後は寒風の中、屋外でスナッグゴルフとディスクゴルフを行いました。

各競技のルール確認を入念にし、とても充実した研修会になりました。



ピックルボールとは

テニス・バドミントン・卓球の良いところをぎゅっと集めた、アメリカで生まれた楽しいスポーツです！

コートはバドミントンのコートとほとんど同じくらいの広さで、ネットもテニスよりずっと低いから、おじいちゃんやおばあちゃんも、小さい子も、みんな一緒に遊べるのが特徴です😊

使うラケットは、卓球のラケットよりちょっと大きくて、ボールはプラスチックでできています。力いっぱい打つというよりは、ボールをどこに落とすかを考えるのが大事な頭も使うスポーツです🎯



AI 生成画像

あらスポチャレンジ

大久保 良一

12月14日(日) 荒川総合スポーツセンター大体育室においてあらスポチャレンジが開催されました。

準備体操後、「ドッチビーディスタンス」「ダッシュ」「なわとび」の他、新たな種目「ターゲットボッチャ」、「ストラックフープ」にチャレンジしてもらいました。記録会終了後のチーム戦「キンボール運び」では大いに盛り上がりしました。



ドッチビーディスタンス



なわとび



ストラックフープ

参加者の声

- ・いろいろなスポーツがあって楽しかった
- ・ストラックフープが楽しかった
- ・ドッチビーが思ったより飛んで楽しかった。
- ・キンボールが楽しかったけど、疲れた。
- ・記録をはかるのが面白かった。
- ・いろいろチャレンジして楽しかった。



ダッシュ



ターゲットボッチャ



キンボール運び

