

総合型地域スポーツクラブ

平成26年7月15日

宮崎市コミュニティスポーツクラブ (案)

(宮崎コミスポクラブ)

母体：宮崎市スポーツ推進委員協議会

NPO法人化：社員（スポーツ推進委員＋ α ）

平成26年度宮崎市スポーツ推進委員協議会活動方針

5-1. 平成26年度の取り組み等について

① スポーツ推進委員の意識向上

- ・「宮崎市スポーツ推進委員推薦について」の推進 別紙
- ・推薦で公募枠の確保

② 協議会組織の見直し

- ・協議会予算書の全面的な見直し
- ・受託事業の運営方法の見直し
- ・出前講座の受託体制の確立
- ・現在の組織の問題点の洗い出しと改善

③ 総合型地域スポーツクラブ本部組織への取組

- ・クラブ未設置地区での取組

④ 文化スポーツ課への要望

- ・スポーツ推進委員の委嘱の在り方について
- ・スポーツ基本計画策定への参画
- ・スポーツ推進委員協議会の組織の見直しについて

⑤ 1130運動：イベント型の助成金申請

- ・ビーチボールバレーの予選会を申請（ボール代とチラシ代）
- ・約16万円が内定

※予選会実施後、予選会写真と参加チーム数・人数を報告して下さい

東大宮地区の体育会と総合型地域スポーツクラブの比較

東大宮地区体育会の10年前と昨年の大会参加者数（概算）

大会名	H16年度
グラウンドゴルフ大会	130人
壮年バレーボール大会	90人
ミニバレーボール予選会	120人
バレーボール予選会	100人
ソフトボール大会	120人
グラウンドゴルフ予選会	130人
延べ参加者数	690人

ビーチボールバレー予選会

H25年度
122人
45人
90人
169人
426人

15年位前は1,000人を超えていた

平成25年度東大宮スポーツクラブ行事参加者

イベント参加者	参加者数
10周年記念イベント	480
6月のミニバレーボール	160
6月のグラウンドゴルフ	260
11月のミニバレーボール	283
12月のグラウンドゴルフ	225
2月のバレーボール	71
その他単発の行事	100
延べ参加者数	A 1,579

日々の講座参加者	会員数	参加者数
毎週講座	298	$298 \text{名} \times 45 \text{週} \times 80\% = 10,728 \text{人}$
隔週講座	214	$214 \text{名} \times 23 \text{週} \times 80\% = 3,937 \text{人}$
介護予防教室	100	$100 \text{名} \times 40 \text{週} \times 80\% = 3,200 \text{人}$
延べ参加者数		B 17,865人

延べ参加者数合計	A+B = 19,444人
----------	----------------------

※体育会の年間参加者426人と比べ総合型は、40倍以上の参加者である

25年度各地区体育会の大会行事と参加者数

平成26年7月15日

1/2

予:地区対抗予選会 数:チーム数又は参加人数(黄色の網掛けはチーム数)

予	住吉	数
○	ミニバレー	47
	ゴルフ	
	バレーボール	14
	ソフトボール	23
	ボウリング	84
○	Gゴルフ	14
予	東大宮	数
○	ミニバレー	29
	ソフトボール	9
○	ビーチボールバレー	11
○	Gゴルフ	169
人口18,000人		451
予	大宮	数
	ゴルフ	138
	ソフトボール	126
○	ミニバレー	104
○	ビーチボールバレー	42
	一般ソフトボール	118
○	Gゴルフ	137
人口22,000人		665

予	檜	数
○	ミニバレー	80
	サイクリング	132
○	ビーチボールバレー	4
○	Gゴルフ	109
		340
予	潮見	数
	ソフトボール	200
○	ミニバレー	100
○	ビーチボールバレー	100
○	Gゴルフ	70
		470
予	中央	数
○	ミニバレー	
	パークゴルフ	
	ボウリング	
	ミニバレー	
予	江平	数
○	ミニバレー	30
○	ビーチボールバレー	30
○	Gゴルフ	30
		90

予	中央西	数
○	ミニバレー	40
○	ビーチボールバレー	40
	スポーツ教室	60
	運動会	800
○	Gゴルフ	50
人口19,800人		990
予	小戸	数
○	ミニバレー	
○	ビーチボールバレー	
	運動会	
	ソフトボール	
予	瓜生野	数
○	ミニバレー	45
	ゲートボール	9
	ソフトボール	11
○	Gゴルフ	34
	ゴルフ	57
予	倉岡	数
○	ミニバレー	
○	Gゴルフ	

予	大塚	数
	スポーツ教室	
	体育祭	800
○	ミニバレー	
○	バレーボール	
○	Gゴルフ	
	ソフトボール	
	ミニバレー	
予	生目	数
	ボウリング	
	ゴルフ	
○	ミニバレー	
	ゲートボール	
	ソフトボール	
○	ビーチボールバレー	
予	生目台	数
○	ミニバレー	
	ソフトボール	
○	ビーチボールバレー	
○	Gゴルフ	

予	大淀	数
○	ミニバレー	62
	ソフトボール	46
○	Gゴルフ	67
人口11,000人		175
予	赤江	数
○	ミニバレー	43
	Gゴルフ	223
	ゴルフ	80
	ソフトボール	113
○	Gゴルフ	216
○	ミニバレー	52
	ゲートボール	35
	ビーチボール講習会	121
人口56,500人		883
予	木花	数
	パークゴルフ	30
○	ミニバレー	80
	ソフトボール	180
	体育祭	2,100
人口13,700人		2,390

予	青島	数
○	ミニバレー	100
	ミニバレー	50
○	Gゴルフ	100
人口3,500人		250
予	佐土原	数
	バレーボール	250
	ミニバレー	345
	ソフトボール	658
人口33,000人		1,253
予	田野	数
○	ビーチボールバレー	35
	カローリング	51
人口10,800人		86
予	高岡	数
○	ミニバレー	50
	体力づくりスポーツ大会	846
人口11,000人		896

※合計の出ている地区の平均は、687人

※マラソン大会は、省きました。

全体の平均を予想すると、平均600人×21地区で12,600人/年間

※市内10地区で平均10講座の平均15人の会員が、毎週運動すると、

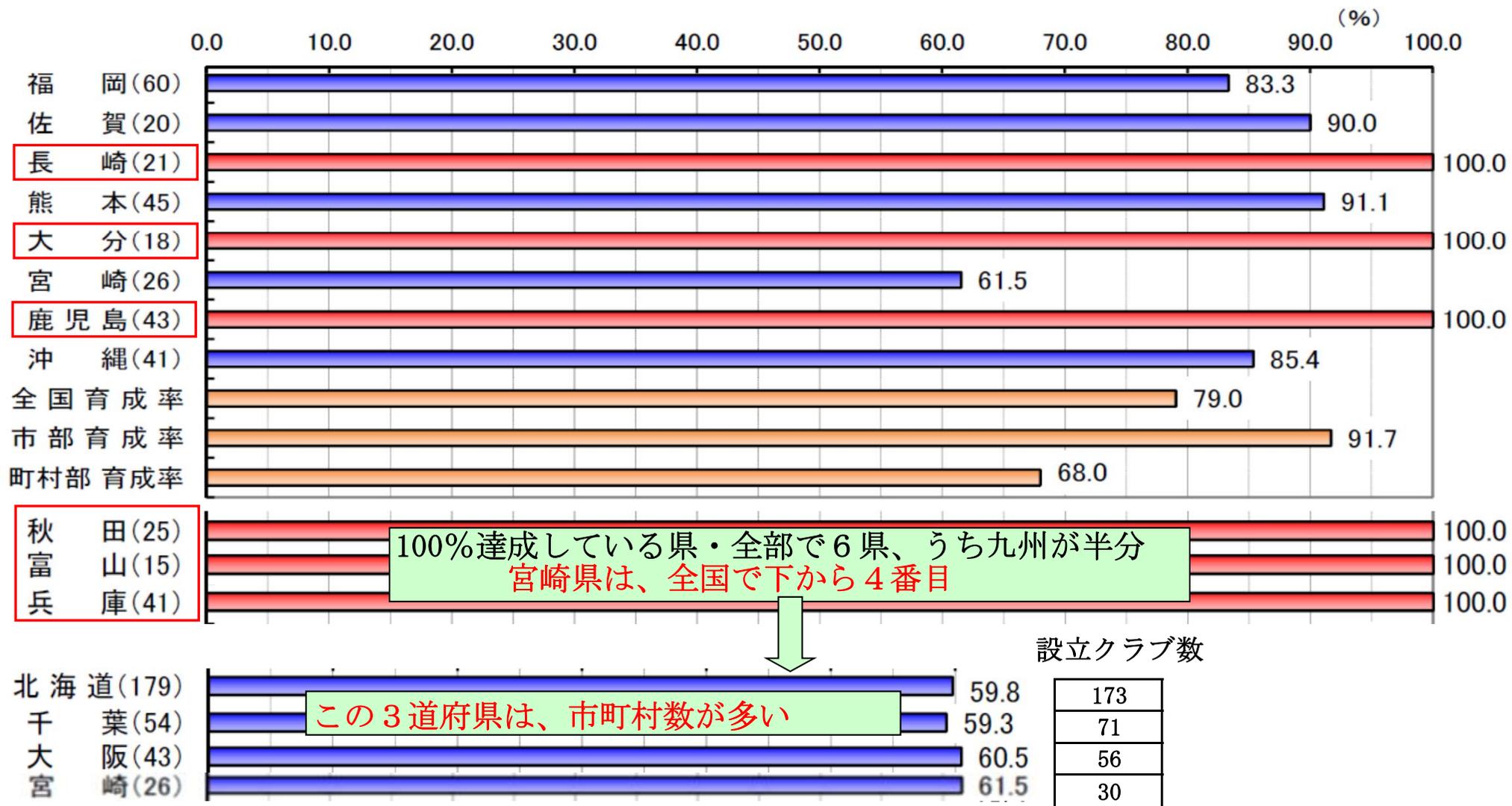
延べ60,000人が参加

地域スポーツの衰退

	No.	要 因	説 明
取り巻く環境の要因	1	各種スポーツが盛んになった	・ 昔は、協会も少なく、また大会も少なかった
			・ 技術レベルがアップして、地区の大会は面白みが無い
			・ スポーツの出来る人が、協会の役員等を引き受け、地区の体育部長等のなり手が少なくなった
	2	施設の利用方法が変わって来た	・ 地域中心の貸出が崩壊して、競技趣向の人達に奪われ地域離れの一つの要因となって来た
			・ 市の総合体育館などは、地区での予約は困難になった
	3	種目も多種多様になった	・ 参加者の奪い合い、施設の奪い合い、日程の奪い合い
	4	スポ少の問題	・ 日曜日の度に大会や遠征が行われ、親が送り迎えを行うので、地区の大会に参加出来ない
5	住民の地域離れ	・ 地域意識が薄れ、自治会の加入も減少	
6	役員の高齢化	・ 若い人の地域離れや仕事の忙しさで、役員が高齢化して、スポーツ離れに拍車がかかっている	
7	予算の減少	・ 自治会離れや体育会離れなどにより、体育会の予算が減少して、運営が難しくなって来ている	

行政・役員等による要因	8	スポーツ推進委員の意識が希薄化	・スポーツ推進委員としての意識（活動）をしない人が多く選ばれている
			・行事の手伝いがスポーツ推進委員の役目と思っている
			・市の行事や研修会等に参加しない人が多い
	9	体育会役員の意識低下	・行事に参加する事が目的なのに、参加出来ない理由ばかりが目立つ
			・大会や行事を盛り上げ様と言う意識が無い
	10	推進委員の委嘱に問題あり	・スポーツ推進委員としての行事に全然参加していない人が、多く委嘱されている
	11	行事消化型である	・過去の反省が活かされていない
	12	体制の問題	・体育会連合会とスポーツ推進委員と行政の話し合いが無い・・・昨年からは話し合い有り
	13	目的（目標）が無い	・目的や目標の設定が全然無い
			・行事をこなす事が目的になっている
	14	時代の流れを読んでいない	・過去の継続のみで、変化を捉えていない・・・体育会長
	15	スポーツ推進委員としての魅力が無い	・行事のお手伝いのみになっている
			・一般のボランティアと同様の扱いになって来ている・・・最近は少し変わってきた

平成25年度都道府県別にみる総合型地域スポーツクラブ育成の状況 (H25.7.1現在)



この状況から判断すると、宮崎県が一番遅れていると言っても過言ではない。

宮崎県の総合型地域スポーツクラブ

宮崎市のクラブ

- 1 NPO法人東大宮スポーツクラブ
- 2 みやざき中央スポーツクラブ
- 3 NPO法人佐土原スポーツクラブ
- 4 住吉スポーツクラブ
- 5 NPO法人MIYAZAKIうづらaiクラブ
- 6 半九レインボースポーツクラブ
- 7 青島スポーツクラブ
- 8 木の花スポーツクラブ
- 9 櫛フェニックス総合型スポーツクラブ
- 10 ~~宮崎西部スポーツクラブ~~
- 11 潮見スポーツクラブ
- 12 NPO法人FC roby
- 13 東郷スポーツクラブ
- 14 串間スポーツクラブ
- 15 西都スポーツクラブ
- 16 メラスポチャレンジクラブ
- 17 木城ドリームス
- 18 NPO法人都農enjoyスポーツクラブ
- 19 NPO法人高城スポーツクラブ
- 20 都城西スポーツクラブ
- 21 NPO法人みまたチャレンジ総合クラブ
- 22 小林元気クラブ
- 23 クラブのじり
- 24 NPO法人真幸ホットほっとクラブ
- 25 NPO法人いいの夢クラブ
- 26 NPO法人いい汗加久藤クラブ
- 27 神武くんスポーツクラブ"きらり"
- 28 南方ワイワイスポーツクラブ
- 29 ひむかYOUゆうクラブ
- 30 ひのかげきらめきクラブ
- 31 高鍋スポーツクラブ設立準備委員会
- 32 川南スポーツ合衆国設立準備委員会
- 33 コスモクラブ都城設立準備委員会
- 34 五ヶ瀬町スポーツクラブ準備委員会



設立済みクラブ (30)
 設立準備中クラブ (4)

宮崎市のスポーツクラブ設立状況

平成26年6月現在

No.	地 区	クラブ名	体育会との 関連	スポーツ推進委 員の関わり
1	住 吉	住吉スポーツクラブ	○	○
2	東大宮	NPO法人東大宮スポーツクラブ	○	○
3	大 宮			
4	櫛	櫛フェニックス総合型スポーツクラブ		
5	潮 見	潮見スポーツクラブ	○	○
6	中 央			
7	江 平	みやざき中央スポーツクラブ	×	×
8	中央西			
9	小 戸			
10	瓜生野			
11	倉 岡			
12	大 塚			
13	生 目			
14	生目台	宮崎西部スポーツクラブ		解散
15	大 淀			
16	赤 江			
17	木 花	木の花スポーツクラブ	○	△
18	青 島	青島スポーツクラブ	×	×
19	佐土原	NPO法人佐土原スポーツクラブ	×	△
		NPO法人MIYAZAKI うづらaiクラブ	×	○
20	田 野	NPO法人F C r o b y	×	×
21	高 岡			
22	清 武	半九レインボースポーツクラブ	×	×

○は、スポーツ推進委員が役員などを受けているところ。



総合型地域スポーツクラブって何だろう？

総合型地域スポーツクラブは、ママさんバレーボールや少年野球のように、ある特定の種目だけでなく、いくつかの種目で、レベルや興味に応じてプログラムが選べるように構成されています。

- 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、日常的に活動の拠点となる施設を中心に、地域住民により自主的・主体的に運営される公益性のある非営利組織です。



私達を取り巻く状況

スポーツを取り巻く環境

県民の運動不足

- 学校・企業を中心としてきたスポーツ活動の限界
- 既存のスポーツ団体では年齢や種目が限定的

子どもの体力低下

- スポーツをする子としない子の二極化

地域における社会問題

少子・高齢化社会の進展

- 高齢者の運動不足による医療費の増大
- 子どもの社会性低下

地域コミュニティの弱体化

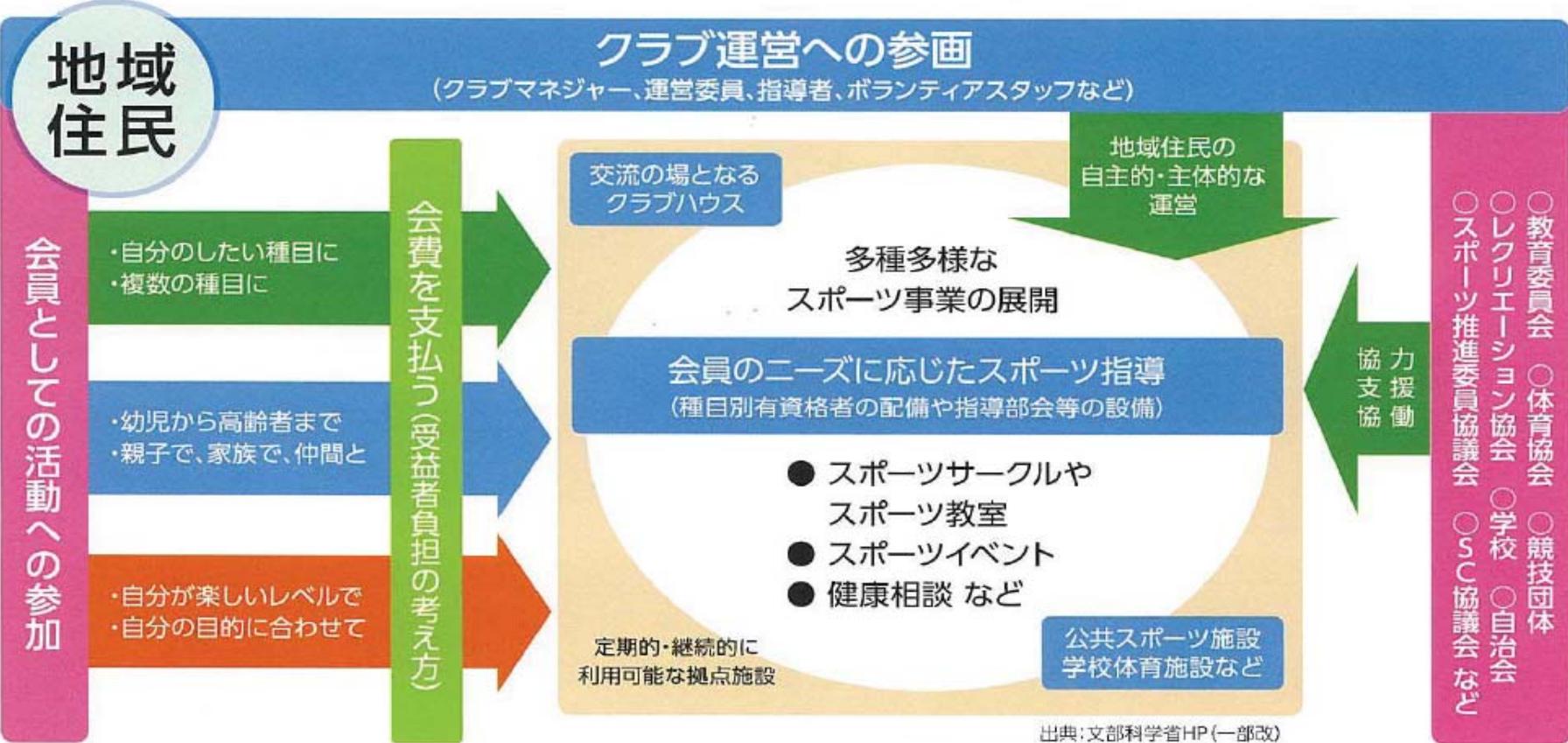
- 地域における人間関係の希薄化が様々な問題を惹起
 - ・ 地域活力の低下
 - ・ 子どもの遊び場の欠如
 - ・ 青少年の問題行動

誰もが、いつでも、いつまでも
スポーツができる環境づくり



地域コミュニティがかつて
有していた機能の再構築

「地域住民の、地域住民による、地域住民のためのスポーツクラブ」



総合型地域スポーツクラブ 10のメリット

- ① スポーツをする機会の増加
- ② 生きがいづくり
- ③ 健康づくり
- ④ 地域の活性化
- ⑤ 親子や家族・世代間の交流
- ⑥ 専門的な指導・一貫指導
- ⑦ 地域の教育力向上
- ⑧ 積極的な社会参加
- ⑨ 情報の発信拠点
- ⑩ 施設の有効活用

第3章今後5年間に総合的かつ計画的に取り組むべき施策

1. 学校と地域における子どものスポーツ機会の充実

政策目標：

子どものスポーツ機会の充実を目指し、学校や地域等において、すべての子どもがスポーツを楽しむことができる環境の整備を図る。

そうした取組の結果として、今後10年以内に子どもの体力が昭和60年頃の水準を上回ることができるよう、今後5年間、体力の向上傾向が維持され、確実なものとなることを目標とする。

○ 省略・・・

(1) 幼児期からの子どもの体力向上方策の推進

①施策目標：

「全国体力・運動能力等調査」等による検証を行いつつ、子どもが積極的に運動遊び等を通じてスポーツに親しむ習慣や意欲を養い、体力の向上を図る。

②現状と課題：

子どもの体力は、文部科学省が実施している「体力・運動能力調査」によると、平成13年から約10年間にわたり、概ね低下傾向に歯止めがかかってきており、これまでの施策が一定の効果をあげていると言えるが、体力水準が高かった昭和60年頃と比較すると、基礎的運動能力は依然として低い状況にある。また、近年、積極的にスポーツをする子どもとそうでない子どもの二極化が顕著に認められる。

○ 以下省略・・・

③今後の具体的施策展開：

○ 以下省略・・・

(2) 学校の体育に関する活動の充実

①施策目標：

教員の指導力の向上やスポーツ指導者の活用等による体育・保健体育の授業の充実、運動部活動の活性化等により、学校の教育活動全体を通じて、児童生徒がスポーツの楽しさや喜びを味わえるようにするとともに、体力の向上を図る。

②現状と課題：

学校における体育に関する活動は、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現するための基礎となるものである。

平成20年及び平成21年に改訂した学習指導要領においては、小学校から高等学校までを見通して発達の段階のまとまりを踏まえた指導内容の系統化や明確化が図られたが、小学校においては、教員の高齢化も進む中で、ほとんどの教員が全教科を指導しており、教員が体育の授業に不安を抱えたり、専門性を重視した指導が十分に実施されていない状況もみられる。

○ 省略・・・

③今後の具体的施策展開：

(3) 子どもを取り巻く社会のスポーツ環境の充実

①施策目標：

地域社会全体が連携・協働して、総合型クラブをはじめとした地域のスポーツ環境の充実により、子どものスポーツ機会を向上させる。

②現状と課題：

近年、積極的にスポーツをする子どもとそうでない子どもの二極化が顕著に認められる。中学校女子においては、スポーツをほとんどしない子どもが3割を超えている。

○ 省略・・・

③今後の具体的施策展開：

○ 省略・・・

○ **総合型クラブ**においては、子どもと保護者・家族が、異年齢の子どもや多世代の大人とともにスポーツに親しむことができるよう、今後幅広い世代の参加者を確保したクラブ運営が期待される。また、地方公共団体や学校との連絡・協議により、**総合型クラブ**において活躍するスポーツ指導者に対し、学校の体育に関する活動に対する理解の促進を図ることが望まれる。

○ 省略・・・

3. 住民が主体的に参画する地域のスポーツ環境の整備

政策目標：

住民が主体的に参画する地域のスポーツ環境を整備するため、**総合型地域スポーツクラブ**の育成やスポーツ指導者・スポーツ施設の充実等を図る。

○ 省略・・・

(1) コミュニティの中心となる地域スポーツクラブの育成・推進

①施策目標：

総合型クラブを中心とする地域スポーツクラブがスポーツを通じて「新しい公共」を担い、コミュニティの核となれるよう、地方公共団体の人口規模や高齢化、過疎化等に留意しつつ、各市区町村に少なくとも1つは**総合型クラブ**が育成されることを目指す。

さらに、**総合型クラブ**がより自立的に運営することができるようにするため、運営面や指導面において周辺の地域スポーツクラブを支えることができる**総合型クラブ**（「拠点クラブ」）を広域市町村圏（全国300箇所程度）を目安として育成する。

②現状と課題：

○ 省略・・・

③今後の具体的施策展開：

(地域スポーツクラブの育成・支援等)

○省略・・・

(地域スポーツクラブと地域との連携による課題解決等)

○ 地方公共団体においては、育成された拠点クラブが周辺の学校や地域スポーツクラブ等と効果的に連携できるよう、拠点クラブやスポーツ指導者に関する情報の提供を充実することが期待される。

○ 地方公共団体においては、**総合型クラブ**と連携し、学校の体育に関する活動の中で総合型クラブでの体験等の機会を提供し、子どもに対する**総合型クラブ**の認知度を向上させることが期待される。

○ 地方公共団体においては、**総合型クラブ**が幼稚園や放課後児童クラブ（学童保育）等と連携し、スポーツ教室における運動や外遊び等の機会を増やす取組を支援することが期待される。

○ **地域スポーツクラブ**においては、地域の課題（学校・地域連携、健康増進、体力向上、子育て支援等）解決への貢献も視野に入れ、会員はもとより、広く地域住民が主体的に取り組むスポーツ活動を推進することにより、**地域スポーツクラブ**がスポーツを通じて「新しい公共」を担うコミュニティの核として充実・発展していくことが期待される。

(総合型クラブ間のネットワークの拡充)

○以下省略・・・

(2) 地域のスポーツ指導者等の充実

○省略・・・

(クラブアドバイザーの育成)

(3) 地域スポーツ施設の充実

①施策目標：

○省略・・・

②現状と課題：

地域におけるスポーツ活動の場であるスポーツ施設は、近年、減少傾向にあり、特に、全体の6割以上を占める「学校体育・スポーツ施設」については、ピークであった平成2年度（156,548箇所）から平成20年度（136,276箇所）までの間に約2万箇所を超える大幅な減少となっている。

以下省略・・・

③今後の具体的施策展開：

（既存施設の共同利用・活用の促進）

○ 以下省略・・・

○ 地方公共団体においては、学校体育施設や公共スポーツ施設等が「新しい公共」を担う地域コミュニティの核となる機能を充実・強化するため、地域住民の交流の場となるよう、ロッカールーム、温水シャワー、セミナー室、談話室等を備えたクラブハウスの整備を推進することが期待される。

○ 地域スポーツクラブにおいては、子どもを持つ親のスポーツ参加機会を増やすために、クラブハウス等の拠点施設に託児室や授乳室等を設置するように努めることが期待される。

○ 企業及び大学においては、地域住民が広く活用できるよう、休業日等においてスポーツ施設を開放することが期待される。

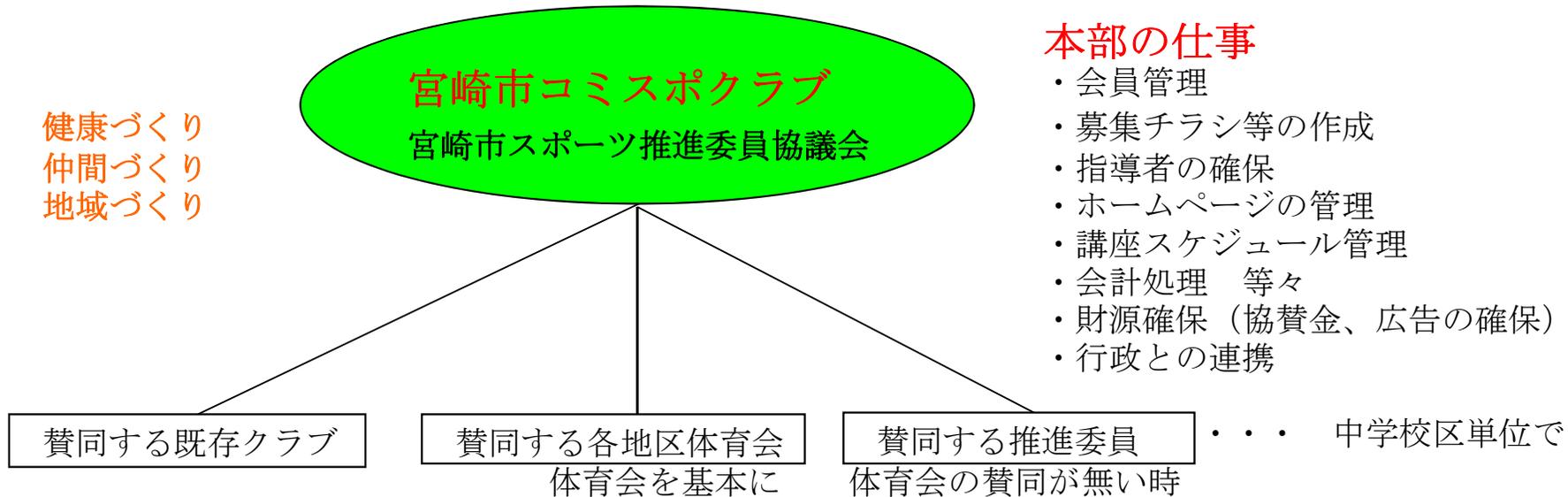
○ 国は、公共スポーツ施設の指定管理者として、法人格を有する総合型クラブを指定するなどの先進事例を調査し、情報提供を行う。

○ 地方公共団体においては、地域の実情に応じて公共スポーツ施設の指定管理者として総合型クラブを積極的に活用することが期待される。

（スポーツ施設の整備・充実）

○ 以下省略・・・

宮崎市コミュニティスポーツクラブの考え方 (案)



地区体育会・推進委員の役目

- ① 開催講座・教室の企画、場所の確保
- ② 講座・教室の管理 (鍵の管理、集金など)
- ③ 自治会回覧の依頼 (配達)
- ④ 講座・教室の広報資料集め
- ⑤ 講座・教室の講師

いずれか出来ることを
お願いします

財源確保

- ① 益者負担による会費収入
- ② 学校施設開放管理による財源確保
- ③ 協賛金・広告等による収入
- ④ イベント参加料による収入
- ⑤ 行政からの支援

管理費、運営資金、指
導者謝金として

※各地区の収入の2割(?)を本部組織へ(1講座・教室で5万円~10万円の収入見込)

クラブの無い地区でも、まずは、1つの講座・教室から

No.	種目別	主な対象者	場 所	曜	サイクル	時間	開催クラブ名	備考
					回数			
1	いきいき体力づくり	一般	住吉公民館	水	第1・3	10:00～	住吉スポーツクラブ	体力づくりを個々のレベルで行います
2	運動教室	2歳～3歳・保護者	大塚台児童センター	金	毎週	10:30～	東大宮スポーツクラブ	親子で楽しく運動に触れ合います
3	運動教室	年長児～小学2年	東大宮小学校	木	毎週	17:00～	東大宮スポーツクラブ	複合運動教室。様々な運動をします。動くことの楽しみを♪
4	運動教室	小学1年～3年	東大宮小学校	月	毎週	17:00～	東大宮スポーツクラブ	前転・後転、跳び箱・鉄棒など「出来た!」の喜びを♪
5	運動教室	小学3年～6年	東大宮小学校	水	毎週	17:00～	東大宮スポーツクラブ	様々な球技の経験。中学校の部活選びのキッカケになります。
6	運動教室	子ども	すみよし公園他	土	毎週	13:00～	住吉スポーツクラブ	遊びを主体としたスポーツで適応能力を養いましょう
7	英語教室	小学3年生まで	東大宮地区社協	金	毎週	16:00～	東大宮スポーツクラブ	ゲームをしたり楽しい英語の教室。学校の宿題をする時間も有
8	英語教室	小学4年～6年まで	東大宮地区社協	金	毎週	16:30～	東大宮スポーツクラブ	中学校での授業に向けて力を付けよう。外国人講師の指導
9	enjoyスポーツ	独身者	住吉公民館	水	第1・3	20:00～	住吉スポーツクラブ	バドミントン、ミニバレー等選んでやります
10	介護予防運動	おおむね65歳～	住吉中学校武道場	金	毎週	9:30～	住吉スポーツクラブ	自立した生活を送るために心身機能の低下を抑える介護予防教室
11	介護予防運動	おおむね65歳～	宮本自治公民館	木	第2・3・4	9:30～	住吉スポーツクラブ	自立した生活を送るために心身機能の低下を抑える介護予防教室
12	介護予防運動	おおむね65歳～	雀塚自治公民館	木	第2・3・4	9:30～	住吉スポーツクラブ	自立した生活を送るために心身機能の低下を抑える介護予防教室
13	介護予防運動	おおむね65歳～	小保下自治公民館	火	第2・3・4	9:30～	住吉スポーツクラブ	自立した生活を送るために心身機能の低下を抑える介護予防教室
14	カロリーニング	小学生～一般	住吉公民館	土	第1・3	13:00～	住吉スポーツクラブ	子どもから高齢者まで気軽に!ゲーム展開がおもしろいですよ
15	カロリーニング	小学生～大人	潮見小学校体育館	土	第1,3	9:00～	潮見スポーツクラブ	子どもから高齢者まで一緒に楽しく
16	グラウンドゴルフ	一般 男女	向陽園	木	毎週月12回	9:00～	東大宮スポーツクラブ	(火)、(土)もやっています
17	グラウンドゴルフ	一般	すみよし公園	木	毎週	9:00～	住吉スポーツクラブ	悔しい声、大きな笑い声が絶えません
18	健康体操	一般 男女	東大宮コミュニティセンター	火	毎週	10:00～	東大宮スポーツクラブ	50代～70代が中心です。若さの秘訣がわかるかも?
19	健康体操	一般	住吉公民館	水	第2・4	10:00～	住吉スポーツクラブ	年齢に応じて楽しく体を動かし、心身の健康増進を目指します
20	健康体操	一般 男女	佐土原総合文化センター	木	毎週	10:00～	うづらaiクラブ	機能回復を目指します
21	健康体操	一般 男女	出来島・高洲コミセン	火	毎週	9:30～	潮見スポーツクラブ	いきいき健幸づくり
22	剣道	小学生～	東大宮小学校	火	毎週	17:00～	東大宮スポーツクラブ	強さより武道のマナーを!
23	コーラス	一般 男女	東大宮コミュニティセンター	月	隔週(2,4)	13:30～	東大宮スポーツクラブ	スポーツは苦手だけど歌で元気に!!
24	サッカー	中学生(男女)	清武総合運動公園等	土	毎週	19:00～	半九レインボーSC	サッカーがうまくなりたい中学生集合!
25	3B体操	一般 男女	潮見小学校体育館	火	毎週	20:00～	潮見スポーツクラブ	楽しみながら体力づくり
26	社交ダンス	一般 男女	東大宮コミュニティセンター	水	毎週月3回	20:00～	東大宮スポーツクラブ	ヤスモトダンススクールの先生が指導
27	社交ダンス	一般	住吉中学校武道場	月	第1・2・4	19:00～	住吉スポーツクラブ	初心者の方に繰り返しゆっくり指導します
28	社交ダンス	一般	住吉中学校武道場	月	第1・2・4	20:00～	住吉スポーツクラブ	復習や新しいダンスの練習をします

No.	種目別	主な対象者	場 所	曜	サイクル	時間	開催クラブ名	備考
					回数			
29	柔道	幼児～大人	佐土原武道館	火	毎週	19:00～	うづらaiクラブ	体力・人間力・精神力を身に付けよう
30	スポーツサークル	広瀬北小学校児童	広瀬北小学校体育館	水	毎週	15:30～	うづらaiクラブ	月ごとにいろいろなスポーツに挑戦します
31	ソフトエアロビクス	一般 男女	村角公民館	火	毎週	13:00～	東大宮スポーツクラブ	優しいエアロビクスです。70代の方も頑張っています。
32	ソフトエアロビクス	一般	住吉公民館	水	第1・3	20:00～	住吉スポーツクラブ	心と体のエクササイズ、姿勢の維持、脂肪燃焼、ストレス解消
33	ソフトバレー	一般 男女	東大宮コミュニティセンター	木	隔週(2,4)	13:00～	東大宮スポーツクラブ	30代～60代の男女混合。愉快的なメンバーです。
34	ソフトバレー	一般 男女	東大宮小学校	木	毎週	20:00～	東大宮スポーツクラブ	30代～60代の男女混合。和気あいあいと楽しみながら。
35	ソフトバレー	小学生～大人	佐土原体育館	月木	毎週	17:00～	うづらaiクラブ	未経験者大歓迎
36	そろばん	小学生まで	東大宮地区社協	火	毎週	16:30～	東大宮スポーツクラブ	そろばんは、集中力や記憶力を高め様々な能力を向上させていきます。
37	ターゲットバードゴルフ	一般	すみよし公園	火	毎週	9:00～	住吉スポーツクラブ	羽のついたボールをゴールに入れる面白い競技
38	太極拳	一般 男女	東大宮コミュニティセンター	木	隔週(1,3)	10:00～	東大宮スポーツクラブ	全く初めての方の教室です。
39	太極拳	一般 男女	東大宮コミュニティセンター	水	隔週(2,4)	10:00～	東大宮スポーツクラブ	まずは、24式を徹底的に！
40	太極拳	一般	住吉公民館 住吉中学校武道場	月	第1・3 第2	10:00～	住吉スポーツクラブ	初心者でも気軽にどうぞ
41	太極拳	一般 男女	村角自治公民館	水	隔週(1,3)	10:00～	東大宮スポーツクラブ	少し上達したら剣を中心に行います。
42	体操教室	幼児～小学生	佐土原武道館	火	毎週	17:30～	うづらaiクラブ	柔道の基本を生かした体操
43	卓球	一般 男女	東大宮コミュニティセンター	水	隔週(2,4)	9:00～	東大宮スポーツクラブ	初心者の方歓迎!!第二の人生卓球で楽しみませんか
44	卓球	小学生～一般	東大宮中学校	土	毎週	19:30～	東大宮スポーツクラブ	指導者が子供たちを上達の道へ。中学生～大人は楽しく。
45	卓球	子ども	住吉公民館 広原体育館	日 土	第2・4 第1・3	15:00～	住吉スポーツクラブ	卓球が好きになって生涯スポーツにしてほしいものです
46	卓球	大人	住吉公民館 広原体育館	日 土	第2・4 第1・3	13:00～	住吉スポーツクラブ	レベルにあった指導で、年齢問わず楽しめます
47	卓球	小学生～中学生	宮崎地区交流センター	金	隔週(1,3)	19:30～	潮見スポーツクラブ	トップアスリートの大野先生が指導
48	ダンベル	一般 男女	東大宮中学校	金	毎週	19:30～	東大宮スポーツクラブ	先生の講話・指導で学ぶことも多く、家でも実践できます。
49	ダンベル	一般女性	佐土原武道館	金	毎週	10:00～	うづらaiクラブ	健康づくりのお話もあります
50	テニス	小・中学生	久峰運動公園テニス場	月	毎週	19:00～	うづらaiクラブ	テニスが好きになる・うまくなる・強くなるが目標
51	テニス	一般 男女	中央公園、エントランスプラザ	土or 日	毎週	随時	潮見スポーツクラブ	テニスを楽しみましょう! 初心者歓迎!
52	ノルディックウォーキング	一般	すみよし公園他	土	第2・3・4	9:00～	住吉スポーツクラブ	ウォーキングの1.5倍の消費量
53	バウンドテニス	一般 男女	東大宮コミュニティセンター	水	隔週(2,4)	13:00～	東大宮スポーツクラブ	硬式テニスに近いですよ
54	バウンドテニス	一般 男女	東大宮コミュニティセンター	水	隔週(1,3)	9:30～	東大宮スポーツクラブ	硬式テニスに近いですよ。初心者も大歓迎!!
55	バウンドテニス	一般 男女	東大宮コミュニティセンター	木	隔週(1,3)	19:30～	東大宮スポーツクラブ	硬式テニスに近いですよ。夜の部です。30代～70代

No.	種目別	主な対象者	場 所	曜	サイクル	時間	開催クラブ名	備考
					回数			
56	バウンドテニス	一般 男女	東大宮コミュニティセンター	木	隔週(2,4)	19:30～	東大宮スポーツクラブ	硬式テニスに近いですよ。夜の部です。30代～70代
57	バドミントン	一般 男女	東大宮コミュニティセンター	水	隔週(1,3)	19:30～	東大宮スポーツクラブ	20代～50代の男女混合
58	バドミントン	小学生～	東大宮コミュニティセンター	土	隔週(2,4)	9:30～	東大宮スポーツクラブ	トップアスリートの山内先生が指導します。基礎からシッカリ
59	バドミントン	一般 男女	宮崎東小学校	土	毎週	9:30～	東大宮スポーツクラブ	30代～60代の男女混合
60	バドミントン	一般 男女	東大宮コミュニティセンター	土	隔週(2,4)	19:30～	東大宮スポーツクラブ	20代～40代の男女混合
61	バドミントン	小学生～	東大宮コミュニティセンター	土	隔週(1,3)	9:30～	東大宮スポーツクラブ	講師が基礎をしっかりと教えてくれます。
62	バドミントン	小学生～一般	住吉公民館	日	第2・4	19:00～	住吉スポーツクラブ	健康維持、仲間づくり、強くなりたい方一度ご参加を
63	バドミントン	小学生～大人	宮崎地区交流センター	金	隔週(2,4)	19:30～	潮見スポーツクラブ	初心者の方、大歓迎!
64	バレーボール	一般 男女	東大宮小学校	水	毎週 毎回	20:00～	東大宮スポーツクラブ	男女混合で和気あいあいです
65	ピラティス	一般	住吉公民館	水	第2・4	20:00～	住吉スポーツクラブ	体の歪み等を正して美しいプロポーションを作ります
66	フィットネス	一般	農村環境改善センター	木	毎週	13:30～	うづらaiクラブ	楽しみながら体力づくり
67	フラダンス	一般	このみ	木	第1・3	13:30～	住吉スポーツクラブ	初心者大歓迎! ゆっくり楽しくやっています
68	マレットゴルフ	一般	エントランス広場	金	第2・4	13:00～	住吉スポーツクラブ	自然相手に一人でも楽しめ、二人以上で競いながら仲間づくり健康づくりもできる
69	ミニテニス	一般 男女	東大宮コミュニティセンター	木	隔週(1,3)	13:00～	東大宮スポーツクラブ	初心者でもすぐに慣れます
70	ミニテニス	一般 男女	東大宮コミュニティセンター	月	隔週(2,4)	13:00～	東大宮スポーツクラブ	初心者でもすぐに慣れます
71	ミニテニス	一般	住吉小学校	木	毎週	20:00～	住吉スポーツクラブ	初心者からすぐ楽しめ、年齢問わず奥深いプレーが生涯楽しめます
72	ミニバレー	一般 男女	東大宮中学校	土	毎週	19:30～	東大宮スポーツクラブ	初心者の方、是非どうぞ!! ゲームを中心に楽しんでいます。
73	ミニバレー	一般 男女	東大宮コミュニティセンター	火	隔週(2,4)	9:00～	東大宮スポーツクラブ	初めてボールを触る方でもOK
74	ミニバレー	一般 男女	東大宮コミュニティセンター	火	隔週(1,3)	19:30～	東大宮スポーツクラブ	男女混合で和気あいあいで行っています
75	ミニバレー	一般 男女	東大宮コミュニティセンター	火	隔週(2,4)	19:30～	東大宮スポーツクラブ	たくさんの汗を流せますよ!!
76	ヨガ	一般	佐土原総合文化センター	水	毎週	10:00～	うづらaiクラブ	個人に合わせて体力づくり
77	ヨガ	一般 男女	昭和公民館	木	隔週(2,4)	10:00～	潮見スポーツクラブ	健康ヨガで、心身ともに健康づくり
78	陸上(ｽｯｰｯ少年団)	小学3年～中学生	久峰運動公園	火木	毎週	16:30～	うづらaiクラブ	陸上に挑戦したい子・走る事が好きな子大歓迎
79	陸上(ｽｯｰｯ少年団)	小学3年～中学生	久峰運動公園	土	毎週	9:30～	うづらaiクラブ	陸上に挑戦したい子・走る事が好きな子大歓迎
80	ロコモ	一般 男女	野崎東病院	水	毎週	18:00～	東大宮スポーツクラブ	ロコモで運動器の健康を。40代から特にお勧め。理学療法士指導
81	ロコモ	一般	住吉中学校武道場	木	毎週	10:00～	住吉スポーツクラブ	元気で生活するために、筋肉・関節等の柔軟性をつけましょう

別途東大宮スポーツクラブでは、7カ所の自治公民館で介護予防運動教室(長寿支援課主催)を開催しています。