

## 【別紙1】前期アクションプラン（2019～2023年度）の振り返り 補足

※情報量が多いものはこちらに掲載しています。

### 基本目標1 スポーツへの参加機会の充実

#### (1) 子どものスポーツ推進

番号：その他取組項目

実施主体：スポーツ振興課、指定管理者

取組項目：指定管理者によるスポーツ教室の実施

指標：子どもを対象としたスポーツ教室の延べ参加者数

#### 〈5年間の具体的な取り組み〉

##### 【町田中央公園グループ】

「親子体操教室」

「ベビトレヨガ」

「年少体操教室」

「年中体操教室」

「年長体操教室」

「小学生体操」

「バトントワーリング」

「キッズヒップホップ」

「ジュニアヒップホップ」

「キッズチアダンス」

「ジュニアチアダンス」

「小学生トランポリン」

「小学生バスケットボール」

「小学生バレーボール」

「小中学生バドミントン」

「キッズかけっこ」

「ジュニアかけっこ」

「町田ゼルビアサッカー教室」

「親子キャッチボール教室」

**【室内プール】**

幼児・小学生水泳スクール・キッズダンス、ういてまで、チルドレンチア、かけっこ教室を実施し、延べ36,372人が参加した。

**【相原中央公園】**（11人、13人、15人、6人、19人）

2019-2023 小学生公式テニス教室を毎年1回開催した。

**【総合体育館】****【教室事業】**

体操教室、器械体操教室、バスケットボール教室、バレーボール教室、フェンシング教室、フットサル教室等を実施した。

2019年 9215名

2020年 1016名

2021年 6580名

2022年 8941名

2023年 10054名

**【公開指導】**

小・中学生柔道

2019年 227名

2020年 0名（コロナのため中止）

2021年 74名

2022年 265名

2023年 376名

**【鶴間公園】**

子供向け通年制教室（サッカー・テニス・ラグビー・スタジオ教室）・親子プログラムなどの教室を6,676回実施し、5年延べ62,706人が参加した。

2019 333回 1767名

2020 1119回 8410名

2021 1476回 13723名

2022 1792回 17452名

2023 1956回 21354名

**【野津田公園】**

・ジュニア陸上教室

2021年4月から開始しており、市内の小学生を対象とした、毎月テーマに沿って行われる陸上競技教室。日本陸上競技連盟（JAAF）・世界陸上競技連盟（WA）の競技者育成指針をベースに、ジュニア期の発育・発達に合わせた、「安全・安心」な運動プログラムを提供し、陸上競技

の「走・跳・投」をはじめとする多種多様な運動をバランスよく実施していきます。講師は、町田在住のオリンピック「堀籠 佳宏氏」。

1年間で3シリーズ、50回実施を予定。2023年度参加者は5,497名。

・ユースクラス陸上教室

2022年4月～翌3月まで実施。市内の小学生高学年（5年生以上）～中学生を対象とした、毎月テーマに沿って行われる陸上競技教室。ジュニア教室を卒業した生徒や、更にステップアップを目指す子どもたちを対象とした陸上教室。講師は、現役アスリート3名「高田 一就（ハードル）」「高橋 佳五（走高跳）」「村上 輝（砲丸投）」。1年間で3シリーズ、49回実施。参加者は350名。

・レスリング体験教室

2022年6月～翌3月まで実施。市内の小学生を対象とした、毎月テーマに沿って行われるレスリング教室。楽しみながら全身運動を教えると共に、レスリングを通じて、お子様の心とカラダを鍛えます。

講師は、元全日本代表「岩崎 襟氏」。1年間で42回実施。参加者は92名。

・陸上競技教室 中学生クラス

2023年4月から開始しており、市内の中学生を対象とした、毎月テーマに沿って行われる陸上競技教室。講師は現役アスリート。1年間で3シリーズ、48回実施を予定。2023年度参加者は816名。

【緑ヶ丘グラウンド】

2019年度-2023年度

- ・親子スポーツ教室 延べ人数：757名
- ・キッズサッカー教室 延べ人数：2,871名
- ・体カテスト 延べ人数：157名
- ・ニュースポーツ体験教室 延べ人数：433名

【成瀬クリーンセンターテニスコート】

2019年度

- ・成瀬クリーンセンターテニスアカデミー 4,828名

2020年度

- ・成瀬クリーンセンターテニスアカデミー 3,339名
- こどもテニス&フットサル教室&運動教室5月 コロナ感染拡大防止の為、中止
- こどもテニス&フットサル教室&運動教室9月 雨天中止
- 成瀬スポーツデー(走り方・ヘキサスロン・テニス体験・フットサル教室) 111名

2021年度

2022年度

- ・成瀬クリーンセンターテニスアカデミー 3,702名
- ・成瀬スポーツデー6月・2月(走り方・運動遊び・テニス体験・フットサル教室) 483名

2023 年度

- ・成瀬クリーンセンターテニスアカデミー 3,000 名
- ・成瀬スポーツデー11月・2月(走り方・運動遊び・フットサル教室) 60 名

### 【三輪みどり山球場】

2019 年度

- ・三輪みどり山球場スポーツデー(走り方・はらっぱ教室) 雨天中止

2020 年度

- ・グラウンド開放 319 名
- ・三輪みどり山球場スポーツデー10月・3月(走り方・はらっぱ) 71 名

2021 年度

- ・グラウンド開放 17 名
- ・三輪みどり山球場スポーツデー11月3月※3月は雨天中止(走り方・運動遊び・フットサル教室) 67 名

2022 年度

- ・三輪みどり山球場スポーツデー(走り方・運動あそび) 52 名
- ・ASV ペスカドーラ町田 遊びの広場 34 名
- ・ASV ペスカドーラ町田 フットサル教室 38 名

2023 年度

- ・三輪みどり山球場スポーツデー(走り方・運動あそび) 30 名

### <5年間の総括>

新型コロナウイルス感染症拡大防止による制限もあった中で、各施設で子どもを対象としたスポーツ教室を行い、2023年度は5年間で最も多い参加者数となった。

**基本目標 1 スポーツへの参加機会の充実****(2) 働き盛り世代・子育てのスポーツ推進**

番号：その他取組項目

実施主体：スポーツ振興課、指定管理者

取組項目：指定管理者によるスポーツ教室の実施

指標：働き盛り世代・子育て世代を対象としたスポーツ教室の延べ参加者数

**<5年間の具体的な取り組み>****【町田中央公園】**

「初級ヨガ」

「中級ヨガ」

「初めてフラダンス」

「ピラティス」

「大人のHIPHOP」

「リラックスヨガ」

「美ボディヨガ」

「はじめてのパワーヨガ」

「勤労者卓球教室」

「初心者バトミントン教室」

「骨盤調整」

「自重トレーニング」

「ZUMBA」

「POWER」

「POWER CARDIO」

「はじめてエアロ」

「ラテンエアロビクス」

「エアロビクス」

「初級ヨガ」

「中級ヨガ」

「リラックスヨガ」

「美ボディヨガ」

「ストレッチ」

「からだリセット」

「ポールウォーキングイベント」

「青空ヨガ」

「体力測定会」

「ママさんバレーボール教室」

【室内プール】 5年間 7,070名 433回

・2019年度 1,644名

エアロビ・ヨガ、水泳無料レッスン 134回

出張プロジェクト（軽体操）24回

・2020年 937名

腰痛予防やヨガ、軽体操 27回

早朝公開 12回

・2021年 859名

ヨガ 11回

早朝公開 24回

・2022年 1,580名

週末ヨガ 全 16回 61名

エンジョイエアロ 全 51回 356名

早朝公開 15回実施 プール 1,021名、トレーニング室 142名 週末ヨガ 全 16回 61名

・2023年 2,050名

週末ヨガ 全 20回 60名

エンジョイエアロ 全 100回 530名

早朝公開 23回実施 プール 1,220名、トレーニング室 240名

【総合体育館】

【教室事業】

初心者アーチェリー、バドミントン、ヨガ、フラダンス等を実施

2019年 27195名

2020年 231名

2021年 1565名

2022年 2246名

2023年 2559名

【公開指導】

ボディパンプ、ボディコンバット等を実施

2019年 2559名

2020年 398名

2021年 2942名

2022年 1698名

2023年 1995名

## 【鶴間公園】

単発プログラム（個人フットサル、親子フットサル教室、スタジオプログラム等）

2019 178回 1034名  
 2020 500回 2557名  
 2021 771回 3945名  
 2022 1013回 5931名  
 2023 1032回 6684名

## 【野津田公園】

【リフレッシュヨガ】 2019年

・子育て中で運動離れ傾向にある主婦、運動を始めてみたいが運動に苦手意識があるお子さんをもつお母様にも安心してご参加頂きたという観点から、お子さんの同伴可として親子で一緒に楽しんで頂けることを目的に、2019年度も開催した。指導は子どもを対象としていないが、母親が受講する姿を見て見よう見まねで一緒にヨガを楽しむ子どももいる。

・1年間で4カ月毎の3シリーズで行っており、年間で30回実施しており、2019年の参加者は延べ870名であった。

【パークヨガ教室】

2021年4月から実施。翌年には、クラス分け「ベーシッククラス（初心者）」「すっきりフローヨガ（中級以上）」としての開催。子育て中で運動離れ傾向にある主婦、運動を始めてみたいが運動に苦手意識がある方を対象にヨガの魅力と野津田公園の自然を感じてもらおうと企画した教室。年間で3シリーズで行う予定。雨天時などは町田 GION スタジアム諸室で開催。1年間で3カ月毎の3シリーズ、34回実施。2023年度参加者は902名。

## 【緑ヶ丘グラウンド】

2020年度-2023年度

・ソサイチ・フットサル教室 延べ人数：511名

土曜日/月1回程度 実施することで、働いている方も参加しやすい環境づくりに取り組んだ。定期的に参加する利用者が5年間で拡大し、新しいコミュニティの場となった。

## 【小野路公園】

・毎月1回、土曜日にアンチエイジングサッカー教室を実施。

・2019年度～2022年度 延べ実施回数41回 延べ参加人数2055名

・2023年度4月～12月の延べ参加人数 350名。

・2023年度1月～3月の見込参加人数 100名。

## 【成瀬クリーンセンターテニスコート】

2019年度

・成瀬クリーンセンターテニスアカデミー 5,517人

2020年度

- ・成瀬クリーンセンターテニスアカデミー 4,250名

2021年度

- ・成瀬クリーンセンターテニスアカデミー 4,964名

2022年度

- ・成瀬クリーンセンターテニスアカデミー 6,058名

2023年度

- ・成瀬クリーンセンターテニスアカデミー 5,800名

### 【三輪みどり山球場】

2019年度

- ・三輪みどり山球場スポーツデー(おなかシェイプ教室・青空ヨガ教室) 雨天中止

2020年度

- ・三輪みどり山球場スポーツデー(青空ヨガ・おなかシェイプ・ノルディックウォーキング)

21名

2021年度

- ・三輪みどり山球場スポーツデー(おなかシェイプ・青空ヨガ・ノルディックウォーキング)

12名

2022年度

- ・三輪みどり山球場スポーツデー(ヨガ・ノルディックウォーキング) 10名

2023年度

- ・三輪みどり山球場スポーツデー(ヨガ・ノルディックウォーキング) 20名

### <5年間の総括>

新型コロナウイルス感染症拡大防止による制限もあった中で、各施設で働き盛り世代・子育て世代を対象としたスポーツ教室を行い、2023年度は5年間で最も多い参加者数となった。

## 基本目標 1 スポーツへの参加機会の充実

### (2) 働き盛り世代・子育てのスポーツ推進

番号：その他取組項目

実施主体：スポーツ振興課、指定管理者、保健所

取組項目：保健所と連携した健康づくり教室の実施

指標：教室事業の延べ参加者数

#### <5年間の具体的な取り組み>

##### 【室内プール】

2020年 217名

健康づくり月間において、ストレッチやヨガ、ラテン骨盤エクササイズなど開催。動画配信

2021年 133名

健康づくり月間において、ヨガやポールエクササイズ、リフレッシュ体操、動画配信（11件配信閲覧532回）

2022年 675名（11月に総合健康づくり月間で連携）

- ・ヨガ 5回 53名
- ・週末ヨガ 2回 10名
- ・ポールエクササイズ 3回 18名
- ・青竹エクササイズ 2回 2名
- ・お試しエアロ 2回 19名
- ・ワンポイントレッスン 2回 15名
- ・水中エアロ 13回 171名
- ・成人クラス（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ） 13回 37名
- ・エンジョイエアロ 9回 56名
- ・ベーシックエアロ 9回 44名
- ・はじめてエアロ 14回 55名
- ・脂肪燃焼エアロ 2回 8名
- ・のびのび体操&ストレッチ 9回 126名
- ・バランスボール 8回 61名

2023年 751名（11月に総合健康づくり月間で連携）

- ・ヨガ 4回 38名
- ・週末ヨガ 1回 5名
- ・ポールエクササイズ 5回 22名
- ・青竹エクササイズ 5回 16名
- ・お試しエアロ 2回 38名

- ・ワンポイントレッスン 2回 24名
- ・水中エアロ 12回 165名
- ・成人クラス（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ） 13回 64名
- ・エンジョイエアロ 10回 53名
- ・ベーシックエアアロ 9回 39名
- ・はじめてエアロ 10回 45名
- ・初心者ピラティス 5回 34名
- ・のびのび体操&ストレッチ 8回 126名
- ・バランスボール 9回 63名
- ・脂肪燃焼エアロ 2回 19名

### 【総合体育館】

「食育フェス」において、自宅で簡単にできる筋力トレーニングを開催  
「健康づくり月間」においておうちでストレッチを掲載  
イベント時に関連ブースを出店  
「夏バテに負けない栄養クイズ」を出題

### <5年間の総括>

保健所主催の企画を通じて、運動機会を提供することができた。新型コロナウイルス感染症拡大防止による制限もあった中で、毎年度事業を実施し、2023年度は5年間で最も多い参加者数となった。

## 基本目標 1 スポーツへの参加機会の充実

### (3) 高齢者のスポーツ推進

番号：その他取組項目

実施主体：スポーツ振興課、指定管理者

取組項目：指定管理者によるスポーツ教室の実施

指標：高齢者を対象としたスポーツ教室の延べ参加者数

#### <5年間の具体的な取り組み>

##### 【町田中央公園】

「脳トレ&筋トレ」

「脳トレ&リフレッシュダンス」

「シニアウォーキングラボ」

「初心者太極拳」

「健康体操★」

「健康体操★★」

「健康体操★★★」

「認知症予防」

「太極拳」

「健康体操レクリエーション会」①玉入れ大会②輪投げ大会③運動会

「あおぞら健康体操」

「認知機能テスト」

「認知症予防運動」

「歩行姿勢測定会」

「正しい歩き方講座」

##### 【室内プール】

2019年 3,104名

・プール 620名

泳法別やレベルに合わせた水泳教室、水中エアロ 82回

・トレーニング 2,484名

脂肪燃焼エアロやエンジョイエアロなど目的別教室、体操とストレッチを合わせた教室 130

回

2020年 2,053名

・プール 2,053名

泳法別やレベルに合わせた教室、水中エアロ 246回

- ・トレーニング 428名

脂肪燃焼エアロやエンジョイエアロなど目的別教室、体操とストレッチを合わせた教室 79回

2021年 3,763名

- ・プール 2,610名

泳法別やレベルに合わせた教室、水中エアロ 319回

脂肪燃焼エアロやエンジョイエアロなど目的別教室、体操とストレッチを合わせた教室 285

回

2022年 5,033名

- ・お試しエアロ（水中） 12回 152名

- ・水中エアロ 75回 1,025名

- ・水泳（クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、ワンポイント） 87回 506名

- ・水中ウォーク 12回 112名

- ・初心者水泳教室 13回 61名

- ・泳法別水泳教室 13回 51名

- ・ヨガ 25回 250名

- ・ポールエクササイズ 18回 98名

- ・フラダンス 18回 191名

- ・青竹エクササイズ 14回 20名

- ・エンジョイエアロ 51回 356名

- ・ボディシェイプ 16回 29名

- ・ベーシックエアロ 50回 287名

- ・はじめてエアロ 66回 494名

- ・脂肪燃焼エアロ 19回 78名

- ・のびのび体操&ストレッチ 69回 628名

- ・バランスボール 65回 469名

- ・脂肪燃焼エクササイズ 21回 82名

- ・ボディバランス 6回 38名

- ・体力向上 4回 35名

- ・理学療法士講習会 9回 71名

2023年 6,867名

- ・お試しエアロ（水中） 16回 296名

- ・水中エアロ 100回 1,095名

- ・水泳（クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、長距離、ワンポイント） 130回 800名

- ・水中ウォーク 12回 150名

- ・初心者水泳教室 12回 54名

- ・泳法別水泳教室 12回 45名

- ・ヨガ 85回 530名

- ・ポールエクササイズ 50回 200名

- ・フラダンス 14回 127名
- ・青竹エクササイズ 46回 150名
- ・エンジョイエアロ 100回 700名
- ・初心者ピラティス 12回 80名
- ・ベーシックエアロ 100回 500名
- ・はじめてエアロ 120回 600名
- ・脂肪燃焼エアロ 30回 200名
- ・のびのび体操&ストレッチ 100回 140名
- ・バランスボール 100回 800名
- ・リズムに合わせてボクシング 20回 400名

### 【総合体育館】

#### 【教室事業】

ニュースポーツ体験、卓球、太極拳等を実施

2019年 717名

2020年 153名

2021年 710名

2022年 1276名

2023年 1375名

#### 【公開指導】

ヨガ、太極拳、健康づくり体操、身体いきいき体操等を実施

2019年 36118名

2020年 5879名

2021年 24351名

2022年 22454名

2023年 29103名

### 【鶴間公園】

太極拳・パークフィットネス・青空ちょいトレ・ポールウォーキング

開催数：156回

延べ参加者：970名

### 【野津田公園】

- ・ウォーキング、ジョギング教室

2013年度から開始しており、屋外で過ごす機会が減少することが多い、高齢者、主婦層の健康増進や体力向上を図ることを目的とし、2019年度も実施した。講師は、町田在住のオリンピック「新宅雅也氏」で、参加者は年々増加している。1年間で3カ月毎の4シリーズで行っており、年間で36回実施しており、2019年の参加者は延べ1,116名であった。

- アクティブ運動教室

2013 年度より開始しており、いつまでも自身の健康を維持し、健やかで充実した生活を送るため、健康な体づくりの方法や自身の健康状態を知る機会を提供することを目的とし、2019 年度も実施した。講師は、電気通信大学 情報理工学研究科 岡田教授で、理論的かつ実践的な運動が行える教室。9 月～12 月の金曜日、午前中で年 10 回実施し、参加者は延べ 99 名であった。

- エブリディ健康教室

2021 年 4 月から実施。町田 GION スタジアムを中心に、公園全体を活用して、将来寝たきりにならない為の予防として、幅広い年代の方々へウォーキングや簡単な運動を盛り込み、正確な知識に基づいて実施することで「自分を知る」ことができる教室です。1 年間で 3 ヶ月毎の 3 シリーズ、30 回実施。2023 年度参加者は 453 名。

- 野津田公園ユニカール教室

2021 年 4 月から実施。町田 GION スタジアム諸室で実施している、氷のいらぬ陸上版カーリング。老若男女問わずみんなが楽しめるユニカール教室です。子供から高齢者までの世代を越えた健康づくりとコミュニティづくりにより地域を元気にすることを目的としています。1 年間で毎月火曜日、40 回実施。2023 年度参加者は 364 名。

- 野津田公園マレットゴルフ一般学習教室

野津田公園ピクニック広場で実施している。参加費をお支払い頂ければ、誰でも資格なしに参加できます。健康づくりとコミュニティづくりにより地域を元気にすることを目的としています。1 年間で毎月、月曜日～金曜日（雨天・祝除く）、約 180 回実施。2023 年度参加者は 3,147 名。

### 【緑ヶ丘グラウンド】

2019 年度-2023 年度

- グラウンドゴルフ教室 延べ人数：7092 名
- ターゲットバードゴルフ教室 延べ人数：3346 名
- ニュースポーツ体験教室 延べ人数：433 名

2022 年度下期～2023 年度、グラウンドゴルフ教室を追加したため、（火曜日午後・金曜日午後）高齢者の参加者数が増大した。

### 【小野路公園】

- 毎週月曜、金曜に約 1 時間の体操教室を計 6 回開催。  
（ストレッチ、体幹トレーニング、シェイプアップエクササイズ、タオル体操）
- 2019 年度～2022 年度 延べ実施回数 745 回 延べ参加人数 7566 名
- 2023 年度 4 月～12 月実施回数 198 回、延べ参加者数 1718 名。
- 2023 年度 1 月～3 月実施回数 72 回、参加者数 576 名。

### 【三輪みどり山球場】

2020年度

- ・三輪みどり山球場スポーツデー(青空ヨガ・おなかシェイプ) 0名
- ・ノルディックウォーキング 8名

#### <5年間の総括>

新型コロナウイルス感染症拡大防止による制限もあった中で、各施設で高齢者のスポーツ推進に向けた教室事業を行い、2023年度は5年間で最も多い参加者数となった。