

スポーツまつもと

令和8年3月発行

№36



matsumoto-sports.or.jp

スポーツの力で、まつもとに笑顔と元気を！

令和8年度スポーツ教室参加者募集

受付は3月23日(月)から

地域の皆さまの健康づくりと体力向上のため、松本市スポーツ協会では各種スポーツ教室を開催いたします。「運動は久しぶりだけど・・・」という方も大歓迎です。一緒に体を動かす楽しさを体験しましょう。

- ◇ 種目 卓球・弓道・ソフトテニス・テニス・ゴルフ・スポーツ吹矢
エアロビック・なぎなた など
- ◇ 詳細は松本市スポーツ協会ホームページをご覧ください。



第69回松本市市民スポーツ大会春季大会参加者募集

受付は3月23日(月)から

今年も市民スポーツ大会を開催します！

日ごろの練習の成果を発揮するチャンス。初心者の方もOKです。仲間やご家族と一緒に、スポーツの楽しさを体感しませんか？

- ◇ 競技 陸上・バレーボール・卓球・テニス・バドミントン
剣道・柔道・空手・弓道など25競技以上
- ◇ 参加料 1人1種目 高校生以上500円 中学生以下200円
(団体競技はご確認ください。)
- ◇ 詳細は松本市スポーツ協会ホームページをご覧ください。



モルックで遊ぼう！

～誰でも楽しめるフィンランド発のスポーツ～

モルックは、北欧の国フィンランドで生まれた、木の棒を投げて木製ピンを倒すシンプルなスポーツです。子どもから高齢者まで、誰でも気軽に楽しめることから、まつもとでも愛好者が増えています。

ルールは簡単、年齢や性別、運動経験に関係なく楽しめるのが魅力です！

年齢や体力が違う人同士でも一緒に楽しみながら体を動かせるので、運動不足解消にもぴったりです。

松本市スポーツ協会ではモルック用具の貸し出しを行っています。

モルックを含むニュースポーツの指導者を紹介もしていますので、どうぞご活用ください。

詳しい情報は松本市協会ホームページをご覧ください。



発行 松本市スポーツ協会

〒390-0801 長野県松本市美須々5-1 エア・ウォーターアリーナ松本内
TEL 0263-32-7056

URL:matsumoto-sports.or.jp E-MAIL:matsutaikyo@po.mcci.or.jp

地域から広げる「共生」と「フェアプレー」

スポーツコンプライアンスの推進とパラスポーツの普及は、
「だれもが尊重される地域づくり」につながります。

スポーツコンプライアンスと「NO!スポハラ」の理念 ～安心・安全な地域スポーツ活動のために～

スポーツクラブをはじめとした地域スポーツは、子どもから高齢者まで多くの市民が参加し、楽しみながら連帯を深めることができる活動です。その土台となるのが「スポーツコンプライアンス」です。スポーツコンプライアンスとは、法律や規則を守るだけでなく、お互いを尊重し、公正で誠実な行動をとることを意味します。

具体的には・・・

暴力や暴言を許さない、ハラスメントを防止する、フェアプレーを大切にする、個人情報やプライバシーを守る、金銭管理や大会運営を透明に行うといった取り組みが含まれます。スポーツは勝敗だけでなく、「人間的成長」や「信頼関係」を育む場です。その価値を守るために、コンプライアンスの意識が欠かせません。

「NO!スポハラ」が目指すもの

「NO!スポハラ」とは・・・

「暴力・暴言をしない」「体罰や威圧的な指導をしない」
「差別的言動を許さない」「勝利至上主義に偏らない」
という明確な意思表示です。

スポーツにおいて、体罰や精神的圧力は決して指導ではありません。選手や子供たちが安心してスポーツに挑戦できる環境こそが、本来の成長を促します。そしてお互いの心を思いやり、お互いを支えあう気持ちが私たちのスポーツ活動をよりよいものにします。一人ひとりの意識と、小さな行動の積み重ねで、気持ちよくスポーツする環境を整え、まつもとから、安心・安全で、笑顔あふれるスポーツ文化を育てていきましょう。JSPOの「NO!スポハラ」ホームページに具体的な取り組みがありますのでぜひご覧ください。



japan-sports.or.jp/spohara/

パラスポーツで広がる“共生”のまちづくり ～ちがいを力に、誰もが輝ける地域へ～

パラスポーツは、障がいのある人のための特別なスポーツ——そう思っていないですか？パラスポーツは「共生社会」を実現する大きな力を持っています。年齢や性別、障がいの有無にかかわらず、誰もが同じフィールドで楽しめる。それがパラスポーツの魅力です。パラリンピックでは多くのアスリートが限界に挑み、その姿が全国に勇気と感動を届けています。

しかし、パラスポーツの価値は大会だけにあるわけではありません。相手の状況を理解する想像力、ルールを工夫する柔軟性、支え合うチームワーク、これらは、地域社会そのものに必要な力です。「誰もが主役になれるまち」を「信州やまなみ全障スポ」の2028年開催を迎えるまつもとから広げていきましょう。

■ 代表的なパラスポーツ

- 車いすバスケットボール: スピードと戦略が魅力
- ボッチャ: 年齢・性別・障がいの有無に関係なく楽しめる
- ゴールボール: 視覚に障がいのある選手向けの競技
- パラ陸上競技: 様々なカテゴリーで競技が可能

