

体育館の状況

Ⅶ 体 育 館 の 状 況

1 体育館の整備状況

(1) 中央体育館耐震補強等工事

153,931,909円

2 中央体育館の概要

(1)施設の概要 ア 規模

所在地	東京都福生市北田園 2丁目9番地1	電話	(042) 552-5511
敷地面積	6,600㎡		
構造	鉄筋コンクリート（一部鉄骨）造	2階建	
建築面積	2,552.132㎡		
延床面積	(1階) 2,041.767㎡ (2階) 2,297.023㎡ (塔屋) 64.620㎡ (合計) 4,403.410㎡		

イ 施設の内容

階	部 屋 名	床面積 (㎡)	設 備 ・ 内 容 ・ そ の 他
1	スポーツ振興課事務室	68.000	スポーツ振興課
	庶務課・指導室事務室	155.000	教育長室、庶務課、指導室
	社会教育課事務室	63.000	社会教育課
	柔 道 場	132.000	70畳
	剣 道 場	132.000	空手道・剣道兼用
	弓 道 場	315.000	3人立
	トレーニング室	130.000	油圧式コンベクションマシン、ローマンチェア、アレーセット、スパインベンチ、アブドミナルボード、バーベルローラー、バーベルセット、スクワットラック、チンニング、ラダー、ディッピングバー、ラットマシン、インクライン、ベンチ、カーフ&ハックマシン、バタフライ&ローイングマシン、ランニングマシン、バーベル、スタント、レッグプレス
	卓 球 場	229.000	7台
	体 力 測 定 室	57.000	各種体力測定器材、バランスボール、ストレッチポール
	第2トレーニング室	85.000	ベンチ、トレーニングサイクル、ストレッチマット、ダンベルセット、ランニングマシン、腹筋台、背筋台、エアロバイク
	和 室	55.000	20畳、座卓8、座ぶとん30枚
2	そ の 他	620.767	機械室、電気室、管理人室、作業員室、休憩室、書庫、倉庫、更衣室（シャワー）、トイレ
	小 計	2041.767	
	主 競 技 場	1,145.000 (36m×31.8m)	バレーボールコート2面、バスケットボールコート2面、バドミントンコート8面、各ネット各支柱、各審判台、各得点板、電光掲示板2台、インディカ用支柱8組卓球台(19台)、中央仕切りネット、エアーマット4枚、平均台(大1台、小3台)、マット6枚(ロング4枚、ショート6枚)、跳箱(大1台、中1台、小2台)マイク等放送器具、その他運動用具
	本部席	92.000	ステージ(折タタミ椅子1,050脚、アリーナ用シート、台車)
	幼 児 保 育 室	35.000	
	第一選手会議室	33.000	長机、椅子、黒板
	第二選手会議室	33.000	長机、椅子
	第一会議室	61.000	長机、椅子、黒板、テレビ、ビデオVHS
	第二会議室	30.000	教育相談室として使用
	第三会議室	30.000	教育相談室として使用
	そ の 他	838.023	器具庫(2)、休憩室(2)、選手席(512)、トイレ
3	小 計	2297.023	
	塔 屋	64.620	
外	多目的広場	477.000	各種レクリエーション活動(プール開催時臨時駐輪場)
合	計	4403.410	

3 中央体育館利用状況

(1) 部屋別利用者数

(単位：人)

場所	4	5	6	7	8	9	10	11	12	19年1	2	3	合 計
主競技場	3,566	3,758	3,543	3,865	3,004	3,680	4,458	0	0	0	0	0	25,874
柔道場	1,286	1,276	1,268	1,798	1,018	1,291	1,031		0	0	0	0	8,968
剣道場	1,202	1,080	1,719	2,053	1,168	1,571	1,491	0	0	0	0	0	10,284
弓道場	452	428	462	458	445	455	477	0	0	0	0	0	3,177
卓球場	977	1,102	928	1,233	876	1,058	1,029	0	0	0	0	0	7,203
トレーニング室	1,428	1,532	1,437	1,490	1,435	1,289	1,233	0	0	0	0	0	9,844
会議室	826	870	605	889	425	606	1,105	0	0	0	0	0	5,326
和室	239	210	186	670	145	127	143	0	0	0	0	0	1,720
その他	4	6	10	4	1	92	19	188	149	173	192	220	1,058
合 計	9,980	10,262	10,158	12,460	8,517	10,169	10,986	188	149	173	192	220	73,454

(2) 個人・貸切別利用者数

(単位：人)

月	個 人 利 用				貸切利用	教室利用等	合 計
	大 人	小 人	身障者	小 計			
4	2,580	193	0	2,773	6,940	267	9,980
5	2,835	306	0	3,141	6,748	373	10,262
6	2,695	135	0	2,830	7,018	310	10,158
7	2,617	263	8	2,888	9,363	209	12,460
8	2,366	272	7	2,645	5,872	0	8,517
9	2,428	222	1	2,651	7,131	387	10,169
10	2,330	190	0	2,520	8,072	394	10,986
11	188	0	0	188	0	0	188
12	149	0	0	149	0	0	149
19年1	151	0	0	151	2	20	173
2	95	0	0	95	0	97	192
3	106	0	0	106	0	114	220
合 計	18,540	1,581	16	20,137	51,146	2,171	73,454

11月より耐震補強工事のため、福祉センター・さくら会館にて実施した事業参加数
1月以降の教室も福祉センターにて実施

(3) 体育館使用料

種別 月		個 人 利 用				貸 切 利 用		合 計 金 額
		大 人		小 人		件 数	金 額	
		人 数	金 額	人 数	金 額			
4		人	円	人	円	件	円	円
		2,580	387,000	193	13,510	74	297,150	697,660
5	無料	69	0	26	0	0	0	0
	有料	2,766	414,900	280	19,600	76	313,250	747,750
	合計	2,835	414,900	306	19,600	76	313,250	747,750
6		2,695	404,250	135	9,450	90	426,950	840,650
7		2,617	392,550	263	18,410	80	407,450	818,410
8		2,366	354,900	272	19,040	79	323,850	697,790
9		2,428	364,200	222	15,540	80	288,700	668,440
10	無料	34	0	16	0	0	0	0
	有料	2,296	344,400	174	12,180	14	25,900	382,480
	合計	2,330	344,400	190	12,180	14	25,900	382,480
11		188	28,200	0	0	0	0	28,200
12		149	22,350	0	0	0	0	22,350
19年 1		151	22,650	0	0	0	0	22,650
2		95	14,250	0	0	0	0	14,250
3		106	15,900	0	0	72	292,450	308,350
合 計		18,540	2,765,550	1,581	107,730	565	2,375,700	5,248,980

(4) 曜日別個人利用状況

(単位：人)

曜 日	火		水		木		金		土		日		月		合 計	
日 数	28 日		30 日		30 日		30 日		31 日		31 日		3 日		183 日	
種 別	大人	小人	大人	小人	大人	小人	大人	小人	大人	小人	大人	小人	大人	小人	大人	小人
利用者数	3,301	187	2,837	202	2,811	105	3,189	203	3,533	387	2,646	431	239	66	18,556	1,581
合 計	3,488		3,039		2,916		3,392		3,920		3,077		305		20,137	
1 日 平均	117.9	6.7	94.6	6.7	93.7	3.5	106.3	6.8	114.0	12.5	85.4	13.9	79.7	22.0	101.4	8.6
全 体 の 1 日 平均	124.6		101.3		97.2		113.1		126.5		99.3		101.7		110.0	

(5) 種目別利用者数

(単位：人)

種 目 \ 月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	19年 1	2	3	合 計	前年度合計
バドミントン	455	529	525	468	302	333	358	0	0	0	0	0	2,970	5,947
バスケットボール	686	688	746	679	623	713	658	0	0	0	0	0	4,793	9,306
ビーチボール	431	428	476	374	363	572	443	0	0	0	0	0	3,087	4,843
インディアカ	450	419	512	400	436	427	344	0	0	0	0	0	2,988	5,303
バレーボール	42	24	31	148	4	64	70	0	0	0	0	0	383	1,340
ミニテニス	69	30	54	43	50	50	40	0	0	0	0	0	336	495
バウンドテニス	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40	433
新 体 操	228	265	162	144	314	182	222	0	0	0	0	0	1,517	2,459
ダンス	236	208	256	210	81	189	80	0	0	0	0	0	1,260	3,478
エアロビクス	140	120	160	140	0	180	140	0	0	0	0	0	880	8,788
そ の 他	95	136	245	139	70	447	396	0	0	0	0	0	1,528	
卓 球	878	1,062	795	771	782	926	889	0	0	0	0	0	6,103	11,655
剣 道	685	426	632	530	313	464	430	0	0	0	0	0	3,480	6,325
空 手 道	650	725	1,012	868	1,075	946	863	0	0	0	0	0	6,139	7,757
柔 道	293	254	295	260	171	310	270	0	0	0	0	0	1,853	2,897
合 気 道	170	165	170	232	180	236	248	0	0	0	0	0	1,401	2,929
少 林 寺 拳 法	80	100	120	90	150	60	80	0	0	0	0	0	680	1,355
銃 剣 道	40	20	50	40	10	40	30	0	0	0	0	0	230	396
太 極 拳	80	84	80	40	30	40	40	0	0	0	0	0	394	852
弓 道	452	428	462	458	445	455	477	0	0	0	0	0	3,177	5,273
その他の武道	0	1	0	0	2	4	9	0	0	0	0	0	16	80
各種競技大会	690	305	270	2,765	660	730	760	0	0	0	0	0	6,180	5,777
運 動 会	0	500	0	0	8	0	860	0	0	0	0	0	1,368	1,540
トレーニング	1,428	1,532	1,437	1,490	1,435	1,289	1,233	0	0	0	0	0	9,844	16,053
会 議	1,065	1,080	791	1,559	570	733	1,248	0	0	0	0	0	7,046	6,313
相 談 事 業	0	6	10	4	1	2	9	0	0	2	0	0	34	160
教室・開放事業	597	727	867	608	442	777	789	188	149	171	192	220	5,727	
合 計	9,980	10,262	10,158	12,460	8,517	10,169	10,986	188	149	173	192	220	73,454	111,754

4 中央体育館主催事業

(1) スポーツ教室

	No.	事業名	対象	期間	曜日	時間	回数	担当	参加状況(人)		
									申込者	延参加者	1回平均
前期 (4～7月)	1	小学生バドミントン教室	小4～6年生	4/5～5/31	水	15:30～16:55	8	実	27	190	23.8
	2	中学生バドミントン教室	中学生	4/5～5/31	水	17:00～18:30	8	実	6	32	4.0
	3	若草健康教室	高齢者	5/11～6/29	木	13:30～15:00	8	教	15	72	9.0
	4	親子体操教室	2歳児と親	4/5～5/31	水	10:00～10:55	8	教	23	172	21.5
	5	親子体操教室	2・3歳児と親	4/5～5/31	水	11:15～12:10	8	教	20	135	16.9
	6	幼児体操教室	3・4歳児	5/20～7/8	土	10:00～10:55	8	教	25	161	20.1
	7	幼児体操教室	4・5歳児	5/20～7/8	土	11:15～12:10	8	教	25	156	19.5
							小計		141	918	
中期 (8～11月)	1	小学生バドミントン教室	小4～6年生	6/7～7/26	水	15:30～16:55	8	実	31	193	24.1
	2	中学生バドミントン教室	中学生	6/7～7/26	水	17:00～18:30	8	実	8	48	6.0
	3	若草健康教室	高齢者	9/7～10/26	木	13:30～15:00	8	教	17	89	11.1
	4	親子体操教室	2歳児と親	9/6～10/25	水	10:00～10:55	8	教	19	137	17.1
	5	親子体操教室	2・3歳児と親	9/6～10/25	水	11:15～12:10	8	教	21	140	17.5
	6	幼児体操教室	3・4歳児	9/2～10/28	土	10:00～10:55	8	教	20	118	14.8
	7	幼児体操教室	4・5歳児	9/2～10/28	土	11:15～12:10	8	教	21	115	14.4
							小計		137	840	
後期 (12～3月)	1	小学生バドミントン教室	小4～6年生	9/6～10/25	水	15:30～16:55	8	実	24	181	22.6
	2	中学生バドミントン教室	中学生	9/6～10/25	水	17:00～18:30	8	実	1	1	0.1
	3	若草健康教室	高齢者	2/8～3/29	木	13:30～15:00	8	教	14	85	10.6
	5	親子体操教室	2・3歳児と親	1/31～3/28	水	11:05～12:05	8	教	23	146	18.3
							小計		62	413	
実：実技指導員							合計		340	2,171	
教：教育委員会職員（体育館職員）											

(2) 講習会等

事業名	開催日	会場	内 容
エンジョイ バドミントン	4. 4～ 8. 30	中央体育館 福祉センター	青少年健全育成を目的とし、教室以外にも運動をする環境の場を提供した。 対 象:小学生4年～6年生及び中学生 実施日数:16 日間 延べ参加数:52 人 参加費:1 人 70 円 指導:体育館スポーツトレーナー
ラリーフィットネス	4. 4～ 10. 31 毎週 火・金曜日	中央体育館	年間を通じて運動不足を解消する運動プログラムの提供を行った。 対 象:市民 実施日数:57 日 延参加者数:350 人 参加費:1 人 150 円 指 導:体育館スポーツトレーナー
ヘルシー エクササイズ	4. 5～ 19. 3. 16 毎週 火曜日 及び隔週 金曜日	中央体育館 さくら会館	年間を通じてリズム体操、ステップエクササイズ等定期的な運動の場の提供を行った。 対 象:市民 実施日数:43 日 延参加者数:609 人 参 加 費:1 人 150 円 指 導:吉田 由香里 氏 ほか 体育館スポーツトレーナー
シニアビクス	4. 5～ 19. 3. 28 毎週 火・金曜日	中央体育館 福祉センター	高齢者の筋力の再教育、転倒防止運動を目的とした運動プログラムの提供を行った。 対 象:市民 実施日数:70 日 延参加者数:592 人 参 加 費:1 人 150 円 指 導:体育館スポーツトレーナー
ヒーリングストレッチ	4. 6～ 19. 2. 1 毎週 水・木曜日	〃	体幹の柔軟を高める運動プログラムの提供を行った。 対 象:市民 実施日数:52 日 延参加者数:235 人 参 加 費:1 人 150 円 指 導:体育館スポーツトレーナー
アドヴァンス ヘルシー	4. 6～ 19. 3. 29	中央体育館 さくら会館	年間を通じて、初中級者向けのエアロビクスプログラムの提供を行った。 対 象:市民 実施日数:42 日 延参加者数:1,070 人 参加費:1 人 150 円 指 導:佐藤 志保氏他
ボクササイズ	4. 7～ 19. 3. 16 毎月第 2. 4 金曜日	中央体育館	ボクシングのジャブ、ストレート、アッパーとキックを取り入れた有酸素運動プログラムの提供を行った。 対 象:高校生以上市民 実施日数:22 日 延参加者数:324 人 参加費:1 人 150 円 指 導:吉田 由香里 氏

事業名	開催日	会場	内 容
ウォーキング 講習会	4. 8～ 19. 3. 10 毎月 第2土曜日	中央体育館	正しいウォーキングの実践を行った。 対 象：市民 実施日数：9 日（雨天中止 3 日） 延参加者数：21 人 指 導：体育館スポーツトレーナー
第12回 春のウォーキング大会 ～桜と福生の街を望 もう～	4. 9	中央体育館 ～ 羽村堰 ～ 中央体育館	歩く健康法・ウォーキングの普及を図った。 対 象：市民 申込者数：21 人 参 加 費：1 人 100 円 協 力：ふっさウォーキングタートルズ
体力・スポーツ相談	5. 26 6. 23 7. 28	中央体育館	運動と食事をテーマに、3ヶ月間のデータを見なが ら先生によるアドバイスを実施した。 対 象：市民 講 師：谷口 美津子 氏（管理栄養士） 実施日数：3 日 延参加者数：17 人
ヤングママリズム体操	6. 7～ 8. 9 11. 8～ 19. 1. 24	中央体育館 福祉センター	子育て中の母親を対象に託児付教室を開催し、運動 をする環境の場を提供した。 対 象：市民 実施日数：20 日 延参加者数：320 人 参 加 費：1 人 150 円（別途託児料あり） 指 導：体育館スポーツトレーナー 協 力：社会福祉協議会（託児）
AED講習会	18. 7. 13	中央体育館 卓球場	福生市体育協会加盟団体を対象に、AEDの使用に ついて、講習会を実施した。 対象：体育協会加盟団体 参加人数：58 名 指導：セノー
第12回 秋のウォーキング大会 ～奥多摩から多摩川 を下ろう～	11. 11	二俣尾駅 ～ 釜の淵公園	歩く健康法・ウォーキングの普及を図った。 雨天中止
第12回 新春ウォーキング大会 ～公園めぐり～	19. 1. 6	中央体育館 ～ 玉川上水沿 線 ～ みずくらいど 公園 ～ 中央体育館	歩く健康法・ウォーキングの普及を図った。 対 象：市民 参加者数：86 人 参 加 費：1 人 300 円 協 力：ふっさウォーキングタートルズ
社会体育指導者 講習会	19. 1. 21	福生地域 体育館	亜細亜大学陸上部 小野圭久コーチによる テーマ「選手育成術・目標設定術について」 講演会 64 名参加

5 中央体育館指導援助・後援事業

月 日	時 間	地域・団体名	対 象	内 容	会 場	担当	参加者数
6. 25	9:00～15:30	みんなの運動会実行委員会 ※みんなの運動会（後援）	幼児～高齢者の市 内スポーツサークル	運動会全般、サークル発表	中央体育館	体 教	人 300
毎月1回 第2土曜日	10:00～11:30	ウォーキング講習会	市民	ウォーキング方法、測定	中央公園他	教	21
5. 26 6. 23 7. 28	11:00～12:00	スポーツ相談（食事と運動）	一般	管理栄養士によるカロリーチェックと運動量	中央体育館	指	17
10. 27	17:00～19:00	道とん堀	〃	体力測定、身体測定	〃	教	17
8. 13～14	9:00～19:00	東京都ジュニアバドミントン（後援）	中学生	バドミントン	〃	教	150
月1回	15:00～16:30	スポーツ相談	一般	スポーツ相談、測定等	〃	教	17
12. 8 12. 14 19. 1. 25	13:30～14:30	福生第2小学校3年生 福生第2小学校1年生 福生第2小学校4年生	児童と保護者	準備体操、クラス・保護者 対抗、ジャンケンゲーム、ほか レクリエーションゲーム等	第2小学校 体育館	体	262
10. 26	10:00～15:00	福生市社会福祉協議会 ※高齢者スポーツ大会（後援）	65歳以上市民	運動会全般	中央体育館	体 教	632

19. 2. 27	1:40～2:25	福生第 5 小学校 2 年生	児童と保護者	準備体操、クラス・保護者対抗レクリエーションゲーム等	第 5 小学校 体育館	体	82
10. 12	10:00～12:00	手話サークル（もみじ）	聴覚障害者	軽体操、レクリエーション	福祉センター	体	15
19. 3. 11	9:00～17:00	西東京家庭婦人バレーボール大会	主婦	バレーボール	2 中体育館、 3 中体育館福 生高校	教	400
9. 6 9. 8 9. 22	13:30～3:30	健康教室	市民	糖尿病、高脂血しょう、高血 圧予防運動 （有酸素運動と筋力トレーニ ング）	中央体育館	教	37
19. 2. 8 19. 2. 14 19. 2. 22	13:30～3:30	健康教室	市民	糖尿病、高脂血しょう、高血 圧予防運動 （有酸素運動と筋力トレーニ ング）	保健センター	教	19
19. 3. 8 19. 3. 14 19. 3. 23	19:30～21:30	健康教室	市民	糖尿病、高脂血しょう、高血 圧予防運動 （有酸素運動と筋力トレーニ ング）	保健センター	教	13

※ 体：福生市体育指導委員 教：教育委員会職員（スポーツ振興課職員・嘱託職員） 指：外部指導員

6 中央体育館トレーニング室利用について

(1) 登録状況

全体 3,727人 (男 2,900人、女 827人)

平成18年度 新規登録者

男性	女性	計
213	71	284

18年度新規登録者286人。耐震補強工事により前年度との比較は難しい設備に新しいものがなく、人を引き付ける魅力が欠けていると思われる。

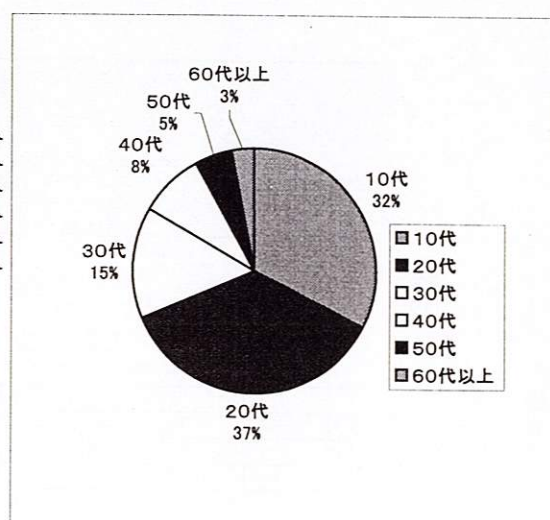
行政の施設であるので、ユニバーサル設備を導入し、市民利用者層の拡大を図る対策を要する。年代別に見て取れるが、今後、介護予防対策や家庭婦人等も気軽に利用できるような施設整備が必要。

	10代	20代	30代	40代	50代	60代以上	計
男	75	80	32	17	6	4	214
女	17	23	10	7	8	5	70
	92	103	42	24	14	9	284

10代、20代の登録が全体の7割を占めている。

10代は高校生以上

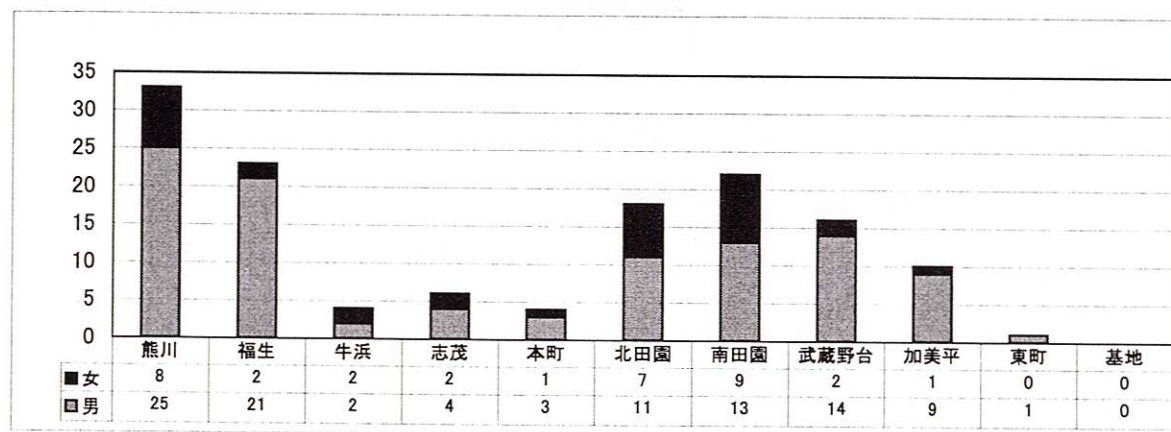
		男女内訳	
		男	女
10代	(32%)	75人	17人
20代	(37%)	80人	23人
30代	(15%)	34人	10人
40代	(8%)	17人	7人
50代	(5%)	6人	8人
60代	(3%)	4人	5人



18年度 登録者内訳 (市内) 137人 (48%)

	熊川	福生	牛浜	志茂	本町	北田園	南田園	武蔵野	加美平	東町	基地	合計
男	25	21	2	4	3	11	13	14	9	1	0	103
女	8	2	2	2	1	7	9	2	1	0	0	34
計	33	23	4	6	4	18	22	16	10	1	0	137

18年度、市民の新規登録者数が、新規登録者の過半数を下回る結果となった。トレーニングルームの運営について、ユニバーサル設備の導入が必要ではないか。



18年度 登録者内訳 (市外) 147人(52%)

あきる野市民登録が、市外登録の約26%に達している。前年度比4パーセント減
17年の減少は16年度からの流れより予想どおり、利用者の減少は登録者の
減少に伴うものとする。
リピートを促進するような施設作りを検討

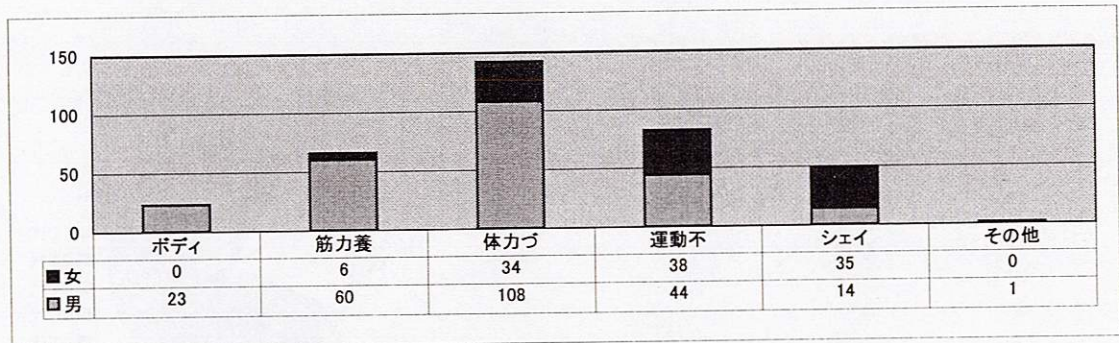
内訳

あきる野市38人、羽村市22人、青梅市24人、瑞穂町9人
昭島市10人、八王子市6人、立川市9人、日の出町2人
その他の市 18人、23区 2人、他県 7人

※目的別登録(複数回答)

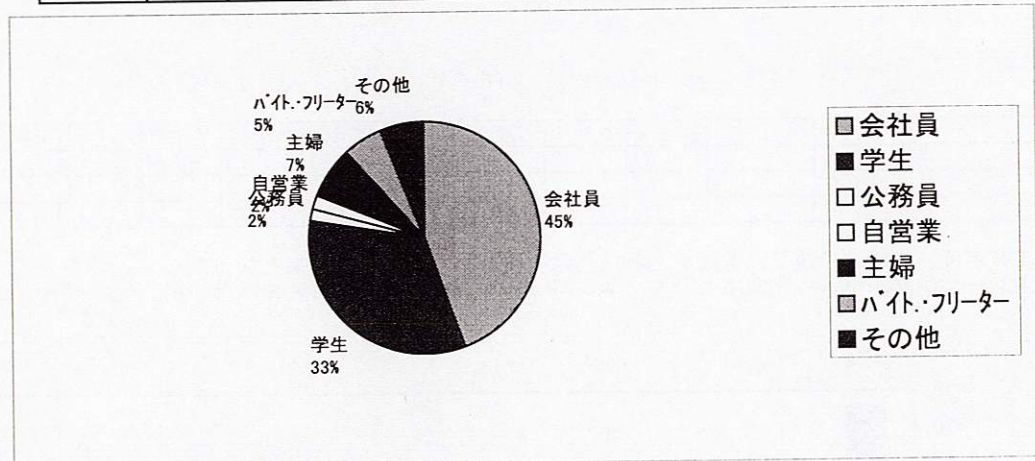
	ボディ	筋力養	体力づ	運動不	シェイ	その他
男	23	60	108	44	14	1
女	0	6	34	38	35	0
	23	66	142	82	49	1

体力づくりを目的にする方が多く、健康に対し個人個人の興味の高さを窺える。
運動動機として、体育館を利用していただくのは良い事ではないでしょうか。



※職業別
登録者数

	会社員	学生	公務員	自営業	主婦	パート・	その他	
男	101	73	4	5	0	13	15	211
女	21	18	1	0	20	2	2	64
	122	91	5	5	20	15	17	275



開放事業登録者総数 3,500名

18年度延べ参加人数 1070

アドヴァンスヘルシー

ヒーリングストレッチ

ヘルシーエクササイズ

ボクササイズ

ラリーフィットネス

シニアビクス

ヤングママリズム体操

その他

3500

エンジョイバドミントン

52

17年度

1,123

544

904

494

341

368

391

99

4,264

385

7 熊川地域体育館の概要

(1) 施設の概要

ア 規 模

所在地	東京都福生市大字熊川380番地7
敷地面積	3,944.290m ²
構 造	鉄筋コンクリート造（一部鉄骨造） 2階建
建築面積	1,180.877m ²
延床面積	(1階) 1,158.620m ² (2階) 399.250m ² (合計) 1,557.870m ²

イ 施設の内容

階	部 屋 名	室数	床面積 (m ²)	備 考
1	第1体育室	1	756.00 (31.5×24)	バドミントンコート6面 バレーボールコート2面 バスケットボールコート1面
	事 務 室	1	35.55	事務所、他非常放送設備、防犯カメラモニター
	会 議 室	1	67.50	30人収容
	男子更衣室	1	29.74	40人用更衣棚設置、シャワー（2基）
	女子更衣室	1	29.86	40人用更衣棚設置、シャワー（2基）
	男子便所	1	16.46	大便器(洋1、和1)、小便器(4)、手洗器(2)、掃除
	女子便所	1	14.35	大便器(洋1、和2)、手洗器(2)
	身障者用便所	1	6.23	身障者用便器一式
	湯 沸 室	1	5.17	流し台、湯沸器一式
	倉 庫	1	10.23	管理用倉庫
	放 送 室	1	5.22	館内放送設備一式
	玄関・ホール ・ロビー		86.26	休憩用テーブル、椅子、テレビ等 (コミュニケーションホール)
	器 具 庫	1	25.92	各種競技用器材等収納
	そ の 他		70.13	
	小 計		1,158.62	
2	第2体育室	1	200.87 (16.5×12.174)	卓球、柔剣道場他、多目的利用
	倉 庫	1	19.50	各種競技用器材等収納
	控 室	2	18.00	控室1 (9.0m ²)、控室2 (9.0m ²)
	機 械 室	1	13.50	第2体育室換気用機械室
	男子便所	1	9.50	大便器(洋1)、小便器(2)、手洗器(1)
	女子便所	1	11.53	大便器(洋1、和1)、手洗器(1)
	ホ ー ル		72.00	ホール・休憩として利用
	ファンルーム		28.80	第1体育室換気用機械室
	そ の 他		25.55	
	小 計		399.25	
合 計			1,557.87	

8 熊川地域体育館利用状況

(1) 部屋別利用者数

(単位：人)

月 場所	4	5	6	7	8	9	10	11	12	19年 1	2	3	合 計
第1体育室	2,536	2,291	2,334	2,042	2,051	2,213	2,866	3,166	2,197	2,882	2,793	3,474	30,845
第2体育室	815	799	842	645	590	656	834	929	731	736	756	801	9,134
会議室	345	430	520	400	322	462	472	398	393	402	508	496	5,148
合 計	3,696	3,520	3,696	3,087	2,963	3,331	4,172	4,493	3,321	4,020	4,057	4,771	45,127

(2) 個人・貸切別利用者数

(単位：人)

月 種別	個 人 利 用				貸切利用	教室利用	合 計
	大 人	小 人	身障者	小 計			
4	2,512	744	36	3,292	404	0	3,696
5	2,270	521	15	2,806	446	268	3,520
6	2,288	326	27	2,641	613	442	3,696
7	2,143	360	24	2,527	435	125	3,087
8	2,261	326	28	2,615	348	0	2,963
9	2,263	349	31	2,643	568	120	3,331
10	2,538	381	14	2,933	888	351	4,172
11	3,223	426	20	3,669	604	220	4,493
12	2,491	370	18	2,879	442	0	3,321
19年 1	3,122	299	27	3,448	412	160	4,020
2	2,830	331	25	3,186	508	362	4,056
3	3,281	647	22	3,950	584	236	4,770
合 計	31,222	5,080	287	36,589	6,252	2,284	45,125

(3) 体育館使用料

種別 月		個 人 利 用				貸 切 利 用		合 計 金 額
		大 人		小 人		件 数	金 額	
		人 数	金 額	人 数	金 額			
4		人 2, 512	円 376, 800	人 744	円 52, 080	件 7	円 15, 800	円 444, 680
5	無料	49		49				
	有料	2, 221	333, 150	472	33, 040	7	18, 400	384, 590
	合計	2, 270	333, 150	521	33, 040	7	18, 400	384, 590
6		2, 288	343, 200	326	22, 820	8	17, 000	383, 020
7		2, 143	321, 450	360	25, 200	7	14, 600	361, 250
8		2, 261	339, 150	326	22, 820	7	17, 400	379, 370
9		2, 263	339, 450	349	24, 430	8	17, 000	380, 880
10	無料	57		48				
	有料	2, 481	372, 150	333	23, 310	8	15, 800	411, 260
	合計	2, 538	372, 150	381	23, 310	8	15, 800	411, 260
1 1		3, 223	483, 450	426	29, 820	8	15, 600	528, 870
1 2		2, 491	373, 650	370	25, 900	8	15, 000	414, 550
19年 1		3, 122	468, 300	299	20, 930	8	17, 000	506, 230
2		2, 830	424, 500	331	23, 170	7	18, 200	465, 870
3		3, 281	492, 150	647	45, 290	9	21, 000	558, 440
合 計		31, 222	4, 667, 400	5, 080	348, 810	92	202, 800	5, 219, 010

(4) 曜日別個人利用状況

(単位：人)

曜日	火		水		木		金		土		日		月		合計	
日数	46日		51日		52日		51日		52日		51日		5日		308日	
種別	大人	小人	大人	小人	大人	小人	大人	小人	大人	小人	大人	小人	大人	小人	大人	小人
利用者数	5,045	367	3,951	913	6,000	514	5,342	586	6,304	1,186	4,520	1,369	347	145	31,509	5,080
合計	5,412		4,864		6,514		5,928		7,490		5,889		492		36,589	
1日平均	109.7	8.0	77.5	17.9	115.4	9.9	104.7	11.5	121.2	22.8	88.6	26.8	69.4	29.0	102.3	16.5
全体の1日平均	117.7		95.4		125.3		116.2		144.0		115.5		98.4		118.8	

(5) 種目別利用者数

(単位：人)

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	19年1	2	3	合計
バドミントン	1,159	1,017	904	875	968	1,024	1,186	1,381	937	1,380	956	1,284	13,071
卓球	638	565	499	443	433	433	557	678	525	517	521	599	6,408
バレーボール	3		4	11	11	3	4				6	12	54
バスケットボール	287	376	314	289	204	236	259	275	192	310	488	405	3,635
インディアカ	343	312	350	300	323	357	413	610	452	538	477	620	5,095
ビーチボール	237	240	181	223	233	209	226	324	290	339	399	452	3,353
体操	141	201	411	220	140	147	290	290	121	187	356	341	2,845
ダンス	137	120	162	146	131	154	126	106	203	101	108	190	1,684
剣道	30		15	21	18		15	17			10	64	190
ミニテニス	208	103	71	52	59	52	32	50	51	59	81	91	909
輪投げ				2			2				5		9
スティックゴルフ	37	15	31	30	27	28	8	20	21	27	25	16	285
アームレスリング	40	58	49	42	44	36	47	39	24	40	45	37	501
太極拳	49	44	56	53	28	65	61	44	50	43	58	58	609
エアロビクス	81	95	98	63	55	70	85	102	83	83	71	72	958
身障者スポーツ	26		25	25	26		27	27		27	30	25	238
体力・スポーツ相談		23		21		20	14		21		19		118
レクリエーション		58	66	17		19	78	51		46	60	53	448
運動会							97	171					268
会議	12				34			12		15	62	40	175
リスマ&シェイプアップ	96	65	107	78	102	143	97	76	123	112	75	86	1,160
ヨガ	100	97	149	115	125	129	126	120	111	128	150	191	1,541
空手	20			10	2	2	1	19				23	77
子育て支援	37	97	106	51		93	110	81	68	68	55	29	795
その他	15	34	98			111	311		49			83	701
合計	3,696	3,520	3,696	3,087	2,963	3,331	4,172	4,493	3,321	4,020	4,057	4,771	45,127

9 熊川地域体育館主催事業

(1) スポーツ教室

	No.	事業名	対象	期間	曜日	時間	回数	担当	加 状 況 (人)		
									申込者	延参加者	1回平均
前期 (4～7月)	1	小学生バスケットボール教室	小4～6年生	5/17～7/5	水	15:15～16:45	8	教	21	135	16.9
	2	小学生体操教室	小1～3年生	5/20～7/8	土	14:45～15:45	8	教	27	165	20.6
	3	幼児体操教室	4・5歳児	5/20～7/8	土	13:30～14:30	8	教	17	108	13.5
	4	すこやか体操教室	高齢者	5/18～7/6	木	10:00～11:30	8	教	40	238	29.8
	5	高齢者軽スポーツ教室	高齢者	5/16～7/4	火	13:30～15:00	8	教	26	141	17.6
	6	ほのぼの体操教室	高齢者(65歳以上)	5/24～6/28	水	13:30～14:30	6	教	11	48	8.0
							小計		142	835	

中期 (8～11月)	1	小学生バスケットボール教室	小4～6年生	9/20～11/8	水	15:15～16:45	8	教	21	135	16.9
	2	小学生体操教室	小1～3年生	9/30～11/18	土	14:45～15:45	8	教	19	98	12.3
	3	幼児体操教室	4・5歳児	9/30～11/18	土	13:30～14:30	8	教	16	80	10.0
	4	すこやか体操教室	高齢者	9/21～11/9	木	10:00～11:30	8	教	35	197	24.6
	5	高齢者軽スポーツ教室	高齢者	9/26～11/21	火	13:30～15:00	8	教	25	148	18.5
	6	ほのぼの体操教室	高齢者(65歳以上)	9/20～11/8	水	13:30～14:30	8	教	7	33	4.1
							小計		123	691	

後期 (12～3月)	1	小学生バスケットボール教室	小4～6年生	1/24～3/14	水	15:15～16:45	8	教	21	134	16.8
	2	小学生体操教室	小1～3年生	1/27～3/10	土	14:45～15:45	7	教	13	59	8.4
	3	幼児体操教室	4・5歳児	1/27～3/10	土	13:30～14:30	7	教	18	98	14.0
	4	すこやか体操教室	高齢者	1/25～3/15	木	10:00～11:30	8	教	40	248	31.0
	5	高齢者軽スポーツ教室	高齢者	1/23～3/20	火	13:30～15:00	8	教	26	159	19.9
	6	ほのぼの体操教室	高齢者(65歳以上)	1/24～3/14	水	13:30～14:30	8	教	11	62	7.8
教：教育委員会(体育館嘱託職員)							小計		129	760	
							合計		394	2,286	

(2) 講習会等

事業名	開催日	会場	内容
春のスポーツフェア	5. 21	熊川地域体育館	スティックゴルフ大会 対 象：小学生以上の市民 参加者数：18 人
かんたんコアトレーニング	6. 10～ 7. 29 毎週土曜日	〃	身体の体幹部を鍛えながら楽しくバランス感覚を養ってもらう機会を設けた。 対象：市民(高校生以上) 実施日数：8 日 延参加者数：89 人 指 導：体育館スポーツトレーナー
はじめてのバランスボール	10. 5～11. 30 毎週木曜日 19. 2. 3～ 3. 31 毎週土曜日	〃	ボールの弾力を利用して足腰に負担をかけずに効果的なトレーニングをする機会を設けた。 対象：市民(高校生以上) 実施日数：17 日 延参加者数：135 人 指 導：体育館スポーツトレーナー
体力・スポーツ相談	5. 26～ 19. 2. 23	〃	運動処方等による相談の実施を行った。 対 象：市民 講 師：渡辺 剛氏(国士舘大学教授) ：榊原あつ子氏(スポーツトレーナー) 実施日数：5 日 延参加者数：103 人
秋のスポーツフェア	10. 8	〃	1 体力・スポーツおよび栄養相談 対 象：市民 講 師：榊原あつ子氏 (スポーツトレーナー) 谷口美津子氏(栄養士) 体育館職員 保健センター保健士 参加者数：14 人 (体力・スポーツ相談、脈波・形態測定 栄養相談) 2 輪投げ大会 (市民総合体育大会の1種目) 対 象：市民 参加者数：24 人
リズム&シェイプアップ	4. 1～ 19. 3. 31 毎週 木・金・土曜日	〃	年間を通じてフィットネスプログラムの提供を行った。 対 象：市民(中学生以上) 実施日数：123 日 延参加者数：1,085 人 参加費：大人1人 150 円、小人1人 70 円 指 導：体育館スポーツトレーナー

エアロビクスタイム	4.4～ 18.3.27 毎週火曜日	熊川地域体育館	年間を通じて有酸素運動プログラムの提供を行った。 対 象：市民（高校生以上） 実施日数：46 日 延参加者数：958 人 参加費：1 人 150 円 指 導：大野奈緒美氏
エンジョイ・スティックゴルフ・デー	4.9～ 19.3.4 月 2 回 実施 日曜日	〃	市民がスティックゴルフに親しむ機会を設けた。 対 象：市民 実施日数：22 日 延参加者数：283 人 参加費：大人 1 人 150 円、小人 1 人 70 円 ※身障者は無料 指 導：体育館スポーツトレーナー
すこやか エクササイズ	4.6～ 19.1.18 毎週木曜日 ※教室実施時 除く	〃	高齢者が楽しく転倒予防のための筋力トレーニングを行える機会を設けた。 対 象：市民（高齢者） 実施日数：20 日 延参加者数：407 人 参加費：1 人 150 円 指 導：体育館スポーツトレーナー
にこにこ エクササイズ	4.7～ 19.3.30 毎週金曜日	〃	中高年者が楽しく筋力トレーニング・軽スポーツを行える機会を設けた。 対 象：市民（中高年者） 実施日数：47 日 延参加者数：501 人 参加費：1 人 150 円 指 導：体育館スポーツトレーナー
ビーチボール 利用開放日	4.4～ 19.3.27 毎週火曜日	〃	市民がビーチボール競技に親しむ機会を設けた。 対 象：市民（高校生以上） 実施日数：46 日 延参加者数：669 人 参加費：1 人 150 円 指 導：体育館スポーツトレーナー
インディアカ 利用開放日	4.1～ 19.3.31 毎週土曜日	熊川地域体育館	市民がインディアカ競技に親しむ機会を設けた。 対 象：市民（高校生以上） 実施日数：52 日 延参加者数：790 人 参加費：1 人 150 円 指 導：体育館スポーツトレーナー

10 熊川地域体育館指導援助・後援事業

月 日	時 間	地域・団体名	対 象	内 容	会 場	担当	参加者数
4.6 ～ 19.3.1	13:30～15:00	れんげ園	れんげ園生	レクリエーションゲーム、ビーチボール、ボール運動、スティックゴルフ、輪投げ等	熊川地域体育館	教	238
5.18	13:30～15:00	白百合会	高齢者	筋力トレーニング、ボール運動	熊牛会館	教	15
10.4	13:30～15:30	福生市健康管理課	市 民	糖尿病予防運動（有酸素運動と筋力トレーニング）	熊川地域体育館	福教	17
10.14	13:30～15:30	福生市健康管理課	市 民	高脂血症予防運動（有酸素運動と筋力トレーニング）	熊川地域体育館	福教	14
10.15	10:00～14:00	福生市身体障害者福祉協会・手をつなぐ親の会	会 員	合同運動会	熊川地域体育館	教 福 社 体	97
10.20	13:30～14:00	福生市健康管理課	市 民	高血圧予防運動（有酸素運動と筋力トレーニング）	熊川地域体育館	福教	9
11.5	10:00～15:30	内出町会運動会	内出町会住民	運動会全般	熊川地域体育館	教	171
19.3.10	10:00～11:30	内出子供会	子供会親子	レクリエーションゲーム	熊川地域体育館	教	40
19.3.18	10:00～14:00	福生市身体障害者福祉協会	会 員	スティックゴルフ大会	熊川地域体育館	教 福 社 体	38

※ 社：福生市社会福祉協議会職員 福：福祉部職員 教：教育委員会職員（スポーツ振興課職員・嘱託職員） 体：福生市体育指導委員

1 1 福生地域体育館の概要

(1) 施設の概要

ア 規模

所在地	東京都福生市武蔵野台1丁目8番地7
敷地面積	2,826m ²
構 造	鉄筋コンクリート造3階建(一部鉄骨造)
建築面積	1,492.595m ²
延床面積	2,725.348m ² (1階) 1,466.15m ² (2階) 637.242m ² (3階) 621.956m ²

イ 施設の内容

階	部屋名	床面積(m ²)	備考
1	第1体育室	840.9 (33.1×25.4)	バレーボールコート2面、バドミントンコート6面、バスケットボールコート1面 遠赤外線ヒーター設置
	事 務 室	68.25	非常放送設備、監視装置
	男子更衣室	33.87	45人用更衣棚設置(うち15かき付き)、シャワー(2基)
	女子更衣室	31.17	39人用更衣棚設置(うち9かき付き)、シャワー(2基)
	男子便所	16.79	大便器(併1、和1)、小便器(4)、掃除用具入
	女子便所	14.15	大便器(併1、和2)
	身障者便所	5.40	大便器(併1)
	湯 沸 室	4.45	流し台、湯沸器一式
	倉 庫	16.29	管理用倉庫
	放 送 室	8.48	放送設備一式
	玄関・ホール	173.93	ロビーチェア、テーブル、テレビ、券売機、貴重品ロッカー、下足入れ(152足)、電話ボックス、自動血圧計、プラントボックス(2)、掲示板、ウォータークーラー、絵画等
	器具庫1	21.34	各種競技用器具等収納
	器具庫2	18.30	〃
	そ の 他	212.83	ポンプ室、エレベーター、廊下等
	小 計	1,466.15	
2	トレーニング室	195.60	チェストプレス、スクワット、ダブルバーニー、プロウ2000、ショルタープレス、AB/AD、ヒップ、ハタフライ、アームカール、アップライトロウ、ランナー、ハイトラステップ(3)、以上の油圧式マシン エクサートラック(3)、エアロバイク(6)、アブドミナルボード(2)、ローマンベンチ、ハムストリングベンチ、ストレッチマット(25)、ストレッチボード(3)、肺機能計、身長・体重・体脂肪計、血圧・脈拍計、立位体前屈計、全身反応計、垂直跳計、開眼片足立計、握力計、上体起こし計、以上の身体・体力測定機器及びTDSコンビュターシステム、音響用機器、カルテ保管ロッカー(2)、受付カウンター
	会 議 室	67.068	45人収容
	プレイルーム	34.09	各種ブロックマット
	ミーティングコーナー	28.45	テーブル、いす
	男子便所	16.79	大便器(併1、和1)、小便器(4)、掃除用具入
	女子便所	14.15	大便器(併1、和2)
	控 室	9.21	清掃作業員室
	湯 沸 室	5.45	流し台、湯沸器一式
	倉 庫	5.84	管理用倉庫
	ホ ー ル	123.64	ロビーチェア、テーブル、ウォータークーラー
	そ の 他	136.954	ファンルーム、廊下等
	小 計	637.242	
3	第2体育室	391.159 (24.1×16.23)	バレーボールコート1面、バドミントンコート3面、アーチェリー、ダンス使用可 音響用機器、遠赤外線ヒーター設置
	男子更衣室	8.89	12人用更衣棚設置
	女子更衣室	8.89	〃
	男子便所	9.4	大便器(和1)、小便器(2)、掃除用具入
	女子便所	9.57	大便器(併1、和1)
	身障者便所	4.47	大便器(併1)
	器 具 庫	24.41	各種競技用器具等収納
	ホ ー ル	98.59	ロビーチェア、テーブル、ウォータークーラー
	そ の 他	66.577	
	小 計	621.956	
	合 計	2,725.348	

1 2 福生地域体育館利用状況

(1) 部屋別利用者数

(単位：人)

月 場所	4	5	6	7	8	9	10	11	12	19年 1	2	3	合 計
第1体育室	2,311	2,624	2,187	2,163	1,956	2,170	2,271	2,936	2,321	2,707	2,806	3,259	29,711
第2体育室	2,472	2,447	2,962	2,240	1,695	2,206	2,716	2,806	1,904	1,965	2,484	2,811	28,708
トレーニング室	2,867	3,020	3,216	3,099	3,089	3,107	2,898	2,685	2,244	2,628	2,602	2,781	34,236
会議室	161	250	163	165	131	204	177	301	185	114	210	285	2,346
合 計	7,811	8,341	8,528	7,667	6,871	7,687	8,708	8,728	6,654	7,414	8,102	9,136	95,001

(2) 個人・貸切別利用者数

(単位：人)

月 種別	個 人 利 用				貸切利用	教室利用	合 計
	大 人	小 人	身障者	小 計			
4	4,809	552	73	5,434	2,377		7,811
5	5,232	717	79	6,028	1,863	450	8,341
6	5,247	392	88	5,727	2,080	721	8,528
7	4,859	599	79	5,537	1,918	212	7,667
8	4,580	568	70	5,218	1,653		6,871
9	5,008	438	54	5,500	1,898	289	7,687
10	5,050	422	77	5,549	1,868	645	8,062
11	5,394	506	80	5,980	2,325	423	8,728
12	4,217	552	61	4,830	1,796	28	6,654
19年 1	4,909	586	86	5,581	1,469	364	7,414
2	4,825	762	79	5,666	1,861	575	8,102
3	5,405	1,074	87	6,566	2,346	224	9,136
合 計	59,535	7,168	913	67,616	23,454	3,931	95,001

(3) 体育館使用料

種別		個 人 利 用				貸 切 利 用		合 計 金 額
		大 人		小 人				
		人 数	金 額	人 数	金 額	件 数	金 額	
4		人 4,809	円 721,350	人 552	円 38,640	件 31	円 108,000	円 867,990
5	無料	192		47				
	有料	5,040	756,000	670	46,900	28	115,200	918,100
	合計	5,232	756,000	717	46,900	28	115,200	918,100
6		5,247	787,050	392	27,440	29	100,000	914,490
7		4,859	728,850	599	41,930	29	110,400	881,180
8		4,580	687,000	568	39,760	30	111,200	837,960
9		5,008	751,200	438	30,660	28	107,200	889,060
10	無料	150		22				
	有料	4,900	735,000	400	28,000	32	111,800	874,800
	合計	5,050	735,000	422	28,000	32	111,800	874,800
1 1		5,394	809,100	506	35,420	35	105,200	949,720
1 2		4,217	632,550	552	38,640	32	95,200	766,390
19年 1		4,909	736,350	586	41,020	32	101,600	878,970
2		4,825	723,750	762	53,340	44	129,600	906,690
3		5,405	810,750	1,074	75,180	27	96,800	982,730
合 計		59,535	8,878,950	7,168	496,930	377	1,292,200	10,668,080

(4) 曜日別個人利用状況

(単位:人)

曜 日	火		水		木		金		土		日		月		合 計	
日 数	46 日		51 日		52 日		51 日		52 日		51 日		5 日		308 日	
種 別	大人	小人	大人	小人	大人	小人	大人	小人	大人	小人	大人	小人	大人	小人	大人	小人
利 用 者 数	10,619	593	10,012	1,434	10,317	861	9,647	702	9,546	1,506	9,444	1,880	863	192	60,448	7,168
合 計	11,212		11,446		11,178		10,349		11,052		11,324		1,055		67,616	
1 日 平 均	230.8	12.9	196.3	28.1	198.4	16.6	189.2	13.8	183.6	29.0	185.2	36.9	172.6	38.4	196.3	23.3
全体の1日平均	243.7		224.4		215.0		202.9		212.5		222.0		211.0		219.5	

(5) 種目別利用者数

(単位：人)

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	19年1	2	3	合 計
バドミントン	1,031	1,259	1,066	1,028	895	1,000	914	1,273	1,033	1,058	1,229	1,258	13,044
卓 球	614	716	606	525	589	554	550	800	702	824	886	996	8,362
バレーボール	35	22	51	53	53	67	53	51	12	21	40	27	485
バスケットボール	443	452	323	444	376	363	325	357	360	452	441	594	4,930
インディアカ	31	25	31	13	18	12	107	190	58	54	49	154	742
ビーチボール	356	342	339	313	372	425	545	699	488	637	596	648	5,760
体 操	198	507	651	223	72	349	529	407	144	286	486	295	4,147
剣 道	3	67		12	46	8	46	6	20		14	90	312
ダンス	374	252	366	354	267	236	310	241	195	152	255	310	3,312
エアロビクス	269	275	360	285	220	235	395	390	291	277	310	294	3,601
トレーニング	2,867	3,020	3,216	3,099	3,089	3,107	2,898	2,685	2,234	2,628	2,602	2,781	34,226
新 体 操	115	145	185	135		110	160	180	105	105	65	309	1,614
ヨ ガ	80	30	50	40	40	70	40	30	30				410
空 手 道	60	45	46	16	12	8	46	35	39	40	27	96	470
その他の武道			60					50					110
気功太極拳	760	732	768	771	569	773	762	622	606	547	742	836	8,488
アーチェリー	60	60	75	60	40	50	40	135	40	40	40	50	690
ソフトバレー			12					17	28	10			67
ボクシング	50	40	40	50	21	35	49	40	40	48	52	48	513
ダー ツ	131	179	143	135	131	144	132	134	150	104	120	140	1,643
レクリエーション							10	30					40
運 動 会								100					100
会 議	30	71	20	30		60	45	167	35	10	90	145	703
バランスボール	304	102	120	81	61	81	106	89	44	121	58	65	1,232
合 計	7,811	8,341	8,528	7,667	6,871	7,687	8,062	8,728	6,654	7,414	8,102	9,136	95,001

13 福生地域体育館主催事業

(1) スポーツ教室

	No.	事業名	対象	期間	曜日	時間	回数	担当	参加状況(人)		
									申込者	延参加者	1回平均
前期 (4～7月分)	1	のびのび健康教室	高齢者	5/16～ 7/4	火	14:00～15:30	8	実教	51	284	35.5
	2	ジュニアスポーツ教室	小1～3年生	5/17～ 7/5	水	14:30～15:30	8	教	25	159	19.9
	3	ジュニアバドミントン教室	小4～6年生	5/17～ 7/13	水	15:30～17:00	9	教	39	301	33.4
	4	シニア体操教室	50歳以上	5/18～ 7/6	木	10:30～12:00	8	教	62	307	38.4
	5	幼児体操教室	4・5歳	5/20～ 7/8	土	13:30～14:15	8	教	25	151	18.9
	6	30歳からの体力づくり	30歳以上	5/18～ 7/6	木	19:30～21:00	8	教	16	67	8.4
	7	シルバー元気教室	高齢者	5/25～ 7/13	木	14:00～15:00	8	教	15	78	9.8
	8	お父さんの体力づくり	一般	5/14～ 6/18	金	10:00～11:30	6	教	10	36	6.0
								小計	243	1,383	
中期 (8～11月分)	1	のびのび健康教室	高齢者	9/26～ 11/21	火	14:00～15:30	8	実教	49	264	33.0
	2	ジュニアスポーツ教室	小1～3年生	9/20～ 11/8	水	14:30～15:30	8	教	16	110	13.8
	3	ジュニアバドミントン教室	小4～6年生	9/20～ 12/6	水	15:30～17:00	12	教	35	353	29.4
	4	シニア体操教室	50歳以上	9/22～ 11/17	木	10:00～12:00	8	教	49	277	34.6
	5	幼児体操教室	4・5歳	9/30～ 11/18	土	13:30～14:15	8	教	23	128	16.0
	6	30歳からの体力づくり	30歳以上	9/7～ 10/26	木	19:30～21:00	8	教	13	67	8.4
	7	シルバー元気教室	高齢者	9/21～ 11/9	木	14:00～15:00	8	教	19	110	13.8
	8	はじめてのダーツ	一般	9/28～ 11/2	水	19:30～21:00	6	実教	19	76	12.7
								小計	223	1,385	
後期 (12～3月分)	1	のびのび健康教室	高齢者	1/17～ 3/7	火	14:00～15:30	8	実教	48	270	33.8
	2	ジュニアスポーツ教室	小1～3年生	1/11～ 3/1	水	14:30～15:30	8	教	13	90	11.3
	3	ジュニアバドミントン教室	小4～6年生	1/11～ 3/1	水	15:30～17:00	8	教	33	236	29.5
	4	シニア体操教室	50歳以上	1/12～ 3/2	木	10:00～11:30	8	教	53	217	27.1
	5	幼児体操教室	4・5歳	1/24～ 3/6	土	13:30～14:15	8	教	26	165	20.6
	6	30歳からの体力づくり	30歳以上	1/12～ 3/2	木	19:30～21:00	8	教	14	53	6.6
	7	シルバー元気教室	高齢者	1/12～ 3/2	木	14:00～15:00	8	教	25	132	16.5
								小計	212	1,163	
	実：実技指導員 教：教育委員会(体育館職員)							合計	678	3,931	

(2) 講習会等

事業名	開催日	会場	内容
スポーツ フェスティバル (みんなで エアロビクス)	10. 21	福生地域体育館 第一体育室	秋のスポーツフェスティバルを開催し、日頃の運動成果の発表と利用者相互の交流を図った。 ・ウォームアップ (ローテンポエアロビクス) ・エアロビクス (ミドルテンポ) ・ストレッチング 参加者数：65 人 指 導：トレーニング室インストラクター 体育館トレーナー
ペース トレーニングタイム	4. 1～ 19. 3. 31	福生地域体育館 トレーニング室	トレーニング室利用者にペーストレーニング (有酸素運動とマシン筋力トレーニング) の指導を実施した。 延参加者数：3, 053 人 (全 156 回) 参加費：1 人 150 円 指 導：トレーニング室インストラクター
ストレッチタイム	〃	福生地域体育館 トレーニング室	トレーニング室利用者にストレッチングの指導を実施した。 延参加者数：2, 463 人 (全 195 回) 参加費：1 人 150 円 指 導：トレーニング室インストラクター
ビギナー講習会	〃	福生地域体育館 トレーニング室	トレーニング室利用にあたっての初心者講習会を実施した。 総登録者数：14, 229 人 (平成 18 年度登録者数 685 人) 参加費：1 人 150 円 指 導：トレーニング室インストラクター・職員
月曜サービス プログラム	〃	福生地域体育館 トレーニング室	祝日の月曜日にトレーニング室利用者を対象にステップエクササイズを実施した。 延参加者数：61 人 (全 5 回) 参加費：1 人 150 円 指 導：トレーニング室インストラクター
バランスボール (火曜日コース)	4. 11～ 19. 3. 27	福生地域体育館 第二体育室	毎週火曜日に市民を対象にバランスボールを使ってトレーニング指導を実施した。 延参加者数：437 人 (全 40 回) 参加費：1 人 150 円 指 導：体育館スポーツトレーナー
バランスボール (土曜日コース)	4. 15～ 19. 3. 27	福生地域体育館 第二体育室	毎週土曜日に市民を対象にバランスボールを使ってトレーニング指導を実施した。 延参加者数：381 人 (全 46 回) 参加費：1 人 150 円 指 導：体育館スポーツトレーナー
ウエンズデー バドミントン倶楽部	4. 12～ 19. 3. 28	福生地域体育館 第一体育室	毎週水曜日にバドミントン初心者を対象に実技指導を実施した。 延参加者数：470 人 (全 43 回) 参加費：1 人 150 円 指 導：職員、体育館スポーツトレーナー

ジュニア バドミントン倶楽部	4. 6～ 19. 3. 29	福生地域体育 館第二体育室	ジュニアバドミントン教室の実施されて いない期間に小学４年生以上を対象にバ ドミントン実技指導を実施した。 延参加者数：340 人（全 32 回） 参加費：1 人 70 円 指 導：職員
金曜卓球倶楽部	4. 14～ 19. 3. 30	福生地域体育 館第二体育室	毎週金曜日に卓球初心者に実技指導及び 卓球愛好者に利用開放を実施した。 延参加者数：708 人（全 41 回） 参加費：1 人 150 円 指 導：職員
レッツ・親子ビクス	7. 13～ 7. 20	福生地域体館 第二体育室	2、3 歳児と親に運動する機会を設け有酸 素運動の指導を実施した。 延参加者数：34 人（全 2 回） 参加費：1 人 150 円 指 導：体育館スポーツトレーナー
エアロビクス ナイトタイム	11. 2～ 12. 14	福生地域体館 第二体育室	市民を対象にエアロビクスの指導を実施 した。 延参加者数113 人（全 6 回） 参加費：1 人 150 円 指 導：佐藤志保氏
第 2 回小学生 ドッジボール大会	11. 23	福生地域体館 第二体育室	市内の小学生を対象にドッジボール大会 を開催した。 参加チーム：6 チーム（30 人） 参加費：無料

1 4 福生地域体育館指導援助・後援事業

月 日	時 間	地域・団体名	対 象	内 容	会 場	担当	参加者数
6. 8	13:00～14:30	さつきひろば	会 員	転倒予防筋力トレーニング レクリエーションゲーム	福生地域体育館	教	37
8. 2	19:30～21:00	福生市健康管理課 (健康教室)	市 民	糖尿病予防運動 (有酸素運動と筋力トレーニング)	保健センター	〃	16
8. 8	19:30～21:00	福生市健康管理課 (健康教室)	市 民	高脂血症予防運動 (有酸素運動と筋力トレーニング)	保健センター	〃	18
8. 25	19:30～21:00	福生市健康管理課 (健康教室)	市 民	高血圧予防運動 (ウォーキングエクササイズ)	保健センター	〃	20
9. 22	10:00～13:30	栄友会	高 齢 者	筋力トレーニング、ストレッチ、 レクリエーションゲーム	扶桑開館	〃	25
11. 22	13:00～15:00	福生市健康管理課 (健康教室)	市 民	骨粗しょう症予防運動 (大腿骨頸部骨折予防筋力 トレーニング)	福生地域体育館	〃	32
19. 3. 26	10:30～14:30	本七七和会	本七町会高齢者	転倒予防運動 (骨盤運動と股関節ストレッチ、 筋力トレーニング)	本七会館	〃	33

※ 教：教育委員会職員（スポーツ振興課職員・嘱託職員）

15 福生地域体育館トレーニング室利用について

(1) 運営方針

トレーニング室は、専任インストラクターを常時配置し、市民の健康・体力づくりを安全、かつ効果的に実践できるよう支援し、求めに応じて指導、助言を行い、福生市の涯スポーツの振興に寄与するよう、柔軟で効率的な運営に努める。

(2) 利用登録者について

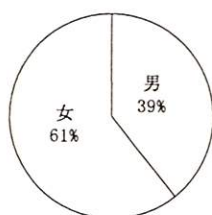
トレーニング室を利用される方には、最初にビギナー講習会を受けていただき登録証を発行しています。

ビギナー講習会の内容

- ・トレーニング室利用上の心得
- ・形態、体力測定及び結果診断
- ・ストレッチの指導
- ・トレーニングマシンの使用説明及び実技指導

◇総登録者数 14,229人(18年度は685人)

男	5,621	人
女	8,608	人



◇年齢別にみると(18年度)

	全 体	男	女
10代	64	30	34
20代	184	80	104
30代	194	77	117
40代	88	34	54
50代	90	34	56
60代	57	32	25
70代	8	6	2
合計	685	293	392

※10才代は15～19才

◇地域別登録者分布図（１８年度）

市内 ４３５人

男 １８４人
女 ２５１人

＜市内内訳＞（人）

熊川	牛浜	志茂	本町	東町	福生	南田園	北田園	加美平	武蔵野台
８７	１７	１８	６	２	１３４	１５	１１	４４	１０１

市外 ２５０人

男 ７６人
女 １７４人

＜市外内訳＞（人）

瑞穂町	羽村市	青梅市	あきる野市	昭島市	他市町村	２３区	都外
７０	４０	２９	３４	２６	３４	２	１５

(3) トレーニング室事業について

① ペーストレーニングタイム

トレーニング室利用者にペーストレーニング（油圧マシンとエアロビクスを交互に行う有酸素トレーニング）の指導を実施。

指導者：トレーニングインストラクター（補助として職員）

利用者月別内訳

月	回数	計（人）	１回平均（人）
４	１４	２９１	２０．８
５	１２	２９６	２４．７
６	１３	２７７	２１．３
７	１３	２８０	２１．５
８	１２	２６５	２２．１
９	１３	３２６	２５．１
１０	１４	２８７	２０．５
１１	１２	２６３	２１．９
１２	１２	２２６	１８．８
１９年１	１２	２００	１６．７
２	１２	２４６	２０．５
３	１３	２８３	２１．８
計	１５２	３,２４０	２１．３

曜日時間別

曜日	時間	回数	計 (人)	1回平均 (人)
木	14:30~15:15	51	1030	20.2
土	9:30~10:15	50	1141	22.8
土	19:00~19:45	51	1069	21.0
	計	152	3,240	21.3

② ストレッチタイム

トレーニング室利用者にストレッチの指導を実施。

指導者：トレーニングインストラクター

利用者月別内訳

月	回数	人数	1回平均 (人)	月	回数	人数	1回平均 (人)
4	17	241	14.2	10	16	208	13.0
5	18	267	14.8	11	18	218	12.1
6	17	266	15.6	12	16	173	10.9
7	17	210	12.4	1	15	222	14.8
8	18	192	10.7	2	16	213	13.3
9	16	145	9.1	3	18	219	12.2
				計	202	2,574	12.7

曜日時間別内訳

曜日	時間	回数	人数	1回平均 (人)
火	19:15~19:45	47	385	8.2
水	14:00~14:30	52	664	12.8
金	10:15~10:45	52	851	16.4
日	14:00~14:30	51	674	13.2
	計	202	2,574	12.7

③月曜スペシャルプログラム

祝日の月曜日にスペシャルプログラムとして有酸素運動の指導を実施。

指導者：トレーニングインストラクター

実施月	時間	回数	人数
7月	14:30~15:15	1	9
9月	14:30~15:15	1	17
10月	14:30~15:15	1	12
1月	14:30~15:15	1	16
		合計	54

発 行 平成19年9月

発行者 福生市教育委員会事務局

編 集 社 会 教 育 課

福生市北田園2-9-1

電話 (042) 552-5632