

第10号

2026年3月発行

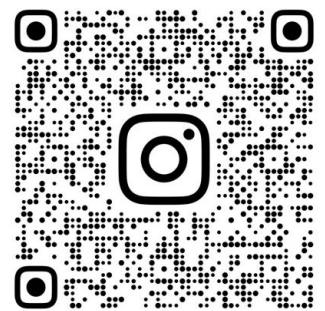
スポ推なかはら

《キケン》



中原区スポーツ推進委員の インスタグラム

皆様のお役に立つ情報を発信して
おります。是非ご覧下さい。



@SUPOSUI.NAKAHARA

ニュースポーツ紹介

「ニュースポーツ」とは、1980年代以降に新たに考案されたり、既存のスポーツがアレンジされたりした、誰でも気軽に楽しめるスポーツの総称です。勝敗よりも楽しむことを重視し、ルールが簡単で、年齢や体力に関わらず参加できることを特徴としています。

モルック

フィンランド発祥の木製ピン(スキttl)を棒(モルック)で倒して50点ちょうどを目指す、戦略性の高い「ニュースポーツ」です。体力差に関係なく子どもから高齢者まで気軽に楽しめ、戦略と技術のバランスが魅力で、日本でも急速に人気が高まっています。

基本ルール(初心者向け)

1~12の番号ピンをセットして、3~4m離れた場所から木の棒(モルック)を投げてピンを倒す

1本だけ倒れた場合:倒れたピンに書かれた数字が得点

複数本倒れた場合:倒れたピンの本数が得点

先にちょうど50点を取ったチームが勝利

(50点を超えると25点に戻るの大きなポイント!)

モルック



投げる棒のことをモルックという。下手投げで行うのが基本。

スキttl



木製のピン。モルックを投げてスキttlを倒す。

モルッカーリ



モルックを投げる位置を示す。地面において使用します。

中原区スポーツ推進委員会 2025 年度の主な活動紹介

なかはらランニングフェスタ 2025/12/6 (土)



中原スポーツまつり 2026/2/21 (土)



中原歩こう会 (通年)



中原歩こう会は毎月第二日曜日に開催しております。
参加無料・申込不要です。
是非、ご参加ください。



開催情報

市政だより中原区版 2月号で 米谷さんが取り上げられました

となりのなかはらびと Vol.11

区内で活躍するイチオシの人や団体を紹介します!

中原区スポーツ推進委員 副委員長
米谷 正見さん

活動内容

約30年前に地域の人に勧められたのをきっかけに中原区スポーツ推進委員になりました。区と連携しながら、さまざまなスポーツイベントを企画・運営し、広報活動なども行っています。イベントの規模も大きく、町内会や子ども会など多くの団体と連携しながら、オール中原で運営に取り組んでいます。現在は副委員長を務め、7年度に全国から選出されるスポーツ推進委員功労者表彰を受賞しました。委員の皆さんは現役で働きながら活動されている人もたくさんいます。やれる範囲で楽しく取り組むことが、長く続けるコツだと思っています。



活動への思い

区内ではさまざまなスポーツが盛んですが、今後は区内や市内にとどまらず、近隣自治体とも交流を図りたいと考えています。互いに学び合い、切磋琢磨することで、地域を越えた連携を深め、スポーツの更なる推進と活性化を目指していきたいと思っています。



イベント実施時の様子

Instagramでも
情報発信中!



約30年にわたり地域のスポーツを支え、楽しみながら取り組むことで、多くのつながりが生まれています。

令和7年度の表彰者

スポーツ推進委員功労者表彰（全国）

米谷 正児 副委員長（玉川地区）

川崎市スポーツ推進委員功労者表彰（勤続20年）

松岡 修弘 委員（住吉地区）

神奈川県スポーツ推進委員連合会表彰（勤続10年）

川崎市スポーツ推進委員永年勤続表彰（勤続10年）

野尻 俊紀 委員（丸子地区）

高橋 文三 委員（玉川地区）

矢嶋 和広 委員（玉川地区）

五十嵐 三夫 委員（大戸地区）

菊地 雅之 委員（住吉地区）

谷口 和彦 委員（住吉地区）

30年勤続スポーツ推進委員表彰（全国）

中村 正剛 委員（丸子地区）

根岸 清二 委員（小杉地区）

石井 誠二 委員（丸子地区）

川崎市青少年健全育成功労者表彰

野尻 俊紀 委員（丸子地区）

矢嶋 和広 委員（玉川地区）

谷口 和彦 委員（住吉地区）



令和8年度のスポーツ推進委員会のイベントカレンダー(予定)

4月	12日（日）中原歩こう会		5・6日（木）全国スポーツ推進委員研究協議会
	15日（水）総会		（金）（群馬県高崎市）
5月	10日（日）中原歩こう会	11月	8日（日）中原歩こう会
	24日（日）みんなのスポーツフェスタ		8日（日）実技・審判研修会
	31日（日）川崎市障害者スポーツ大会 陸上大会		15日（日）かわさき多摩川マラソン
6月	5・6日（金）関東スポーツ推進委員研究大会	12月	未定 神奈川県スポーツ推進委員連合会 研修会（相模原市）
	（土）（栃木県宇都宮市）		5日（土）なかはらランニングフェスタ
	14日（日）中原歩こう会		13日（日）中原歩こう会
7月	12日（日）中原歩こう会	1月	10日（日）中原歩こう会
8月	26日（水）大相撲川崎場所		未定 川崎ブロック研修会（麻生区）
9月	6日（日）ニュースポーツ大会・体験会	2月	未定 神奈川県スポーツ推進委員大会 （小田原市）
	13日（日）中原歩こう会		14日（日）中原歩こう会
10月	11日（日）中原歩こう会		20日（土）中原スポーツまつり
	18日（日）市民体力テストの集い （なかはらゆめ区民祭）		未定 視察研修会
			3月

中原区スポーツ推進委員会は、行政と連携して様々なスポーツイベントを企画・開催しています。活動にご興味のある方は、下記連絡先までご連絡ください！

発行 中原区スポーツ推進委員会
事務局 中原区役所地域振興課地域スポーツ推進担当
電話 044-744-3323
メール 65tisin@city.kawasaki.jp



詳しい活動内容はこちら！