

スポ進 NEWS LETTER

東京都スポーツ推進委員研修会
広域地区別研修会
～第6ブロック～
グループワークより

Vol.25
稲城市スポーツ推進委員協議会

巻頭記事

- | | | |
|----------------|--|-------|
| | 会長巻頭言
あなたの街のスポーツ推進委員 | ・・・ 1 |
| Event Report | 4月20日(土)あおぞらスポーツ
～スポーツを楽しもう！～ | ・・・ 2 |
| Event Report | 5月22日(水)シルバーハイキング
～皇居東御苑～ | ・・・ 3 |
| Event Report | 6月 2日(日)いなぎあるくマップウォーキング
コース7(坂浜・若葉台編) | ・・・ 3 |
| Event Report | 7月 6日(土)出前スポーツ ボッチャ教室 南山小 | ・・・ 4 |
| Event Report | 8月25日(日)祝 稲城村制施行130周年
第44回市民水泳大会 | ・・・ 5 |
| Seminar Report | 9月14日(土)令和元年度東京都スポーツ推進委員研修会
広域地区別研修会 ～第6ブロック～ | ・・・ 6 |
| Event Schedule | 令和元年10月以降のイベントのご案内 今後の予定 | ・・・ 7 |

スポ進 Info

編集・発行

稲城市スポーツ推進委員協議会 広報部会

お問い合わせ先

稲城市スポーツ推進員協議会事務局
(稲城市市民部スポーツ推進課)

発行日

令和元年10月30日

東京都稲城市東長沼2111番地
TEL: 042-378-2111 (内線642・643)

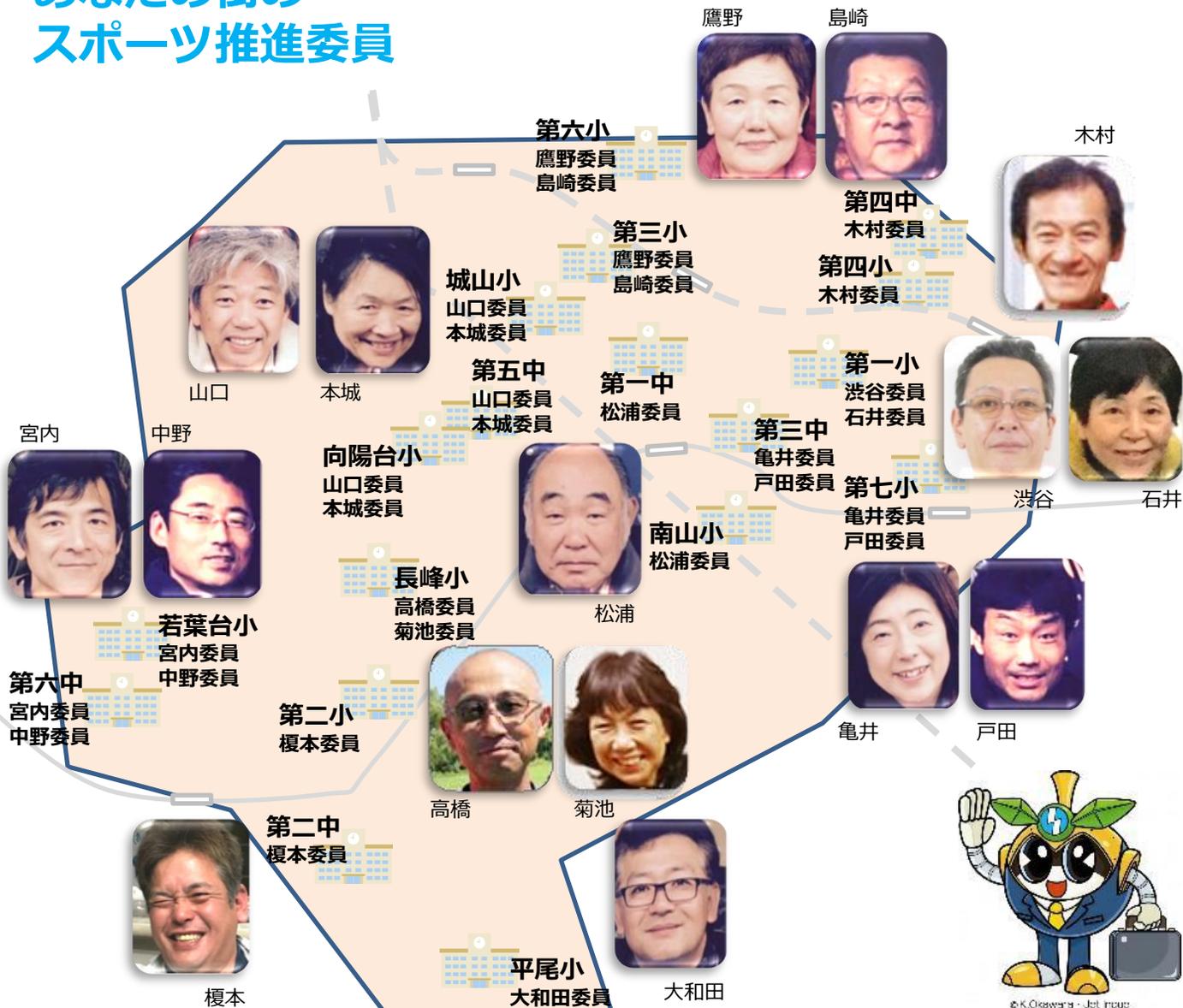
会長巻頭言 スポーツの秋に向けて

いよいよ来年、東京2020オリンピックパラリンピック競技大会が開催されます。稲城市は自転車競技のロードレースの一部コースになっています。今年7月のテストレースではボランティアの協力の中、色々課題がありましたが、市民の皆様の観戦の中で、初めて見たロードレースに感動したとの声もありました。来年の本番に向けてさらに盛り上がり、オリンピックを肌で楽しんで頂きたいと思います。また、稲城市ではパラリンピック競技種目のボッチャを推奨し、各団体で教室や体験会及び大会も盛んに行われています。是非体験してみてください。オリンピックを機にスポーツの楽しさを再確認して頂きどんどん体を動かしてください。



稲城市スポーツ推進委員協議会 会長 渋谷 裕幸

あなたの街の スポーツ推進委員



市民一人1スポーツ

私たちがお手伝いします！

4月20日(土)

あおぞらスポーツ ～スポーツを楽しもう！～

あおぞらスポーツは障害のある方に運動する機会を提供し、障害のある方とない方がスポーツを通して交流し、健康で楽しい運動会形式のイベントです。稲城市・稲城市社会福祉協議会主催で、稲城市総合体育館メインアリーナで行われました。

今年は参加者72名、民生委員、児童委員、ボランティア、スポーツ推進委員、実技指導員、スポーツ推進課、社会福祉協議会、総勢131名にて、10時より開催されました。



プログラムは白組、紅組の代表者による、選手宣誓から始まりました。競技は小玉送り、30メートル徒競争、選手全員が、一生懸命取組んでいます。紅白の玉入れも、赤玉、白玉飛び交い、白熱した戦いです。車椅子の方も、背負い籠を持った人めがけて、沢山の玉を投げ入れていました。

午前の対戦成績は赤155、白145と、赤組優勢です。その後、応援合戦、パン食い競争と、楽しいプログラム終了後、昼食時間です。昼休みには、ソフトバレー、風船バレー、卓球、サッカーのボール蹴り、皆好きなレクリエーションをして、楽しみました。

午後は綱引きから始まりました。3回戦行い、2回戦までは、引き分けでしたが、3回戦では、白が勝ち、赤30、白70の得点が入り、赤185白215です。ポッチャ競技で赤70白30の得点が入り、赤組逆転です。最後は全員参加のリング運びリレーです。一生懸命な選手の走りに、応援も、力が入ります。赤組も最後まであきらめずに、頑張りましたが、白組が先にゴールテープを切りました。最後の最後で、赤組285白組315の逆転勝利です。

最後まで、どちらが勝つか、わからない白熱した運動会で、一生懸命な選手の皆さんの笑顔が印象的な一日でした。皆様お疲れ様でした。そして、楽しかったですね。
(菊池)



5月22日(水)

シルバーハイキング ～皇居東御苑～

今回のシルバーハイキングは、平成から令和に変わり催事が色々で行われている皇居一周の2回目。前回とは季節が変わり、新緑の中を散策しました。前日は台風のような風雨でしたが、当日はたっぷりの日差しの爽やかなウォーキング日和になりました。

参加は、市民の方・スタッフ合わせて33人。京王相模原線稲城駅に集合し、都営地下鉄新宿線九段下駅で下車、日本武道館が建つ北の丸公園で準備体操とストレッチをした後、元気よく歩き出しました。千鳥ヶ淵公園→半蔵門→桜田門→二重橋→大手門と木々の幹の太さ・素晴らしさに歴史を感じながら歩き、旧江戸城の本丸と二の丸跡を整備した皇居東御苑に到着しました。皇居東御苑は季節の花が美しい二の丸庭園や梅林・雑木林等あり、手入れが行き届いたとても良いところでした。

お昼休憩を取った後は天守台を見学。天守台からはオフィスビル群がぐるりと連なっており、庭園とは違う世界を眺めることができました。北桔橋門から北の丸公園に戻り整理体操を行い、



アンケートを記入していただきました。参加者からは、「地方にいる両親を案内した」「初めての皇居散策で楽しかった」等の声が聞かれました。今後も、運動をすることでいつまでも若々しい気持ちとスタイルを保ち、汗を流す心地よさを味わっていただけるよう、メンバー丸となり活動して行きたいと思います。

次回は秋、あなたも参加してみませんか？（鷹野）

6月2日(日)

いなぎあるくマップウォーキング コース7（坂浜・若葉台編）

今回のコースは 坂浜・若葉台コースのナイトウォーキング！ 夜は初！今の時季は上谷戸親水公園でホタルが楽しめることもあり、夕方からのウォーキングにしました。坂浜地区は私の地元でもあり、歩いてじっくり回るのは子供の頃以来とあって私自身も楽しみ。多くの参加者の皆さんと若葉台駅を17時に出発し小田良地区に向かい、大塚牧場に。飼育されている動物の数はかなり減っていましたが、可愛い子ウサギに癒されました。次に向かったのが天満神社。学問の神様と言われる菅原道真公を奉る神社。境内の絵馬には受験合格を願う絵馬がたくさんありました。

その後高勝寺で一休み。高勝寺には東京都の天然記念物に指定されている樹齢1000年とも言われるカヤの木があり、大きな歴史を感じました。

辺りが薄暗くなって来た頃にいよいよホタルが生息する上谷戸親水公園に到着。この日はちょうど水車の会の皆さんがお店を出しており、ポップコーンやラムネ、取れたて野菜などがあり、ウォーキング参加者はとても喜んでいました。

そしてホタルが生息する川沿いを上流へ向かい池の辺りで解散式を行い、参加者は幻想的なホタルの鑑賞に向かいました。

若葉台、長峰地区はもともと坂浜でした。

子供の頃によく遊んでいた時の面影は無くなっていますが、昔と今の景色を重ね、いろんな事を思い出させてくれたウォーキングになりました。若葉台や長峰のマンション群の近隣に田園風景やホタルが生息するなど、街と自然が共存する素敵な環境を残していきたいですね。次回のウォーキングは皆さんの地区かもしれません。私達と一緒に新しくなる稲城市を歩いてみませんか。（榎本）



7月6日(土)

出前スポーツ ボッチャ教室 南山小

来年はいよいよオリンピック・パラリンピックが開催されますね。南山小からボッチャ指導の要請があり全生徒に教えに行きました。低中高学年に時間帯を分け、ボッチャの歴史からルール、練習試合等を行いました。子供達はすぐに覚え、1球で大きく変わる展開に歓声が上がって楽しんでいました。時間が来てもっとゲームをしたいと名残惜しむ声も多数上がりました。

後日、全校生徒232名から一人ひとりお礼状、感想を頂きました。感謝の言葉はもちろん、運動に対する意欲の向上を感じられたり市の事業に興味を持ったり、障害者及びその競技に理解が深まったり、パラリンピックへの興味も増した様でした。子供達とのふれあい自体も楽しい1日でした。(宮内)



全校生徒232名の感想抜粋

ぼくは最初はぼくはぼくは
ずかたはすこども
どなたのくたを
なした。頭をか
スポーツなだと思
ました。なげもか
つよすぎてもた
なげもかたは
なした。

1年男子 より

僕は最初は難しかったけど、どんどん楽しくなってきました。頭を使うスポーツなんだと思いました。投げの力が強過ぎてもダメだし、弱過ぎてもダメだと気がきました。

ボッチャのたのしいと
ろはみんなでき
ぼくはぼくはぼくは
わくわくしました。あ
りがとうございました。
たのしかったです。
たやりたいです。

2年男子 より

ボッチャの楽しいところは、みんなで協力し合えるところです。わくわくしました。ありがとうございます。楽しかったです。またやりたいです。

ボッチャを教えた
みなさんへ 土曜日
南山小学校にきてボ
ッチャを教えてありが
ございました。おし
せつめいも分りやす
く楽しくできました。ほ
うにありがたござい
ました。

3年女子 より

稲城スポーツしんこう
会のみなさんへ、
わたしは、パラリンピ
クのきょうきかおし
ろくたに思、ていま
した。でも、お、て
みてすこく楽しか
たのでまたこうい
うき会かあ、たり
たいです。

4年女子 より

ボッチャ体験学習に
来て下さり、ボッチ
ャ体験学習に来て下
さり、ありがとうございます。
ぼくは、最初、ボ
ッチャは、か、しい
と思、ていま、した
けど、実際、に、や
って、み、て、初、め
て、や、る、た、け、ど、
楽、しく、意、外、と、
かん、単、に、で、き、ま
した。1月の大会
にも出てみたいで
す。

5年男子 より

ボッチャでも楽し
か、た、で、す。パ
ラリンピクは障
害者が障害を
のりこえてやる
もの、で、い、い、
ボランテアを
して、少しでも
手助けした
ら、と思、いま
した。ありが
たござい
ました。

6年女子 より

8月25日(日) 祝 稲城村制施行130周年 第44回市民水泳大会

～市民プールでチャレンジ！令和の夏～

◇稲城市スポーツ推進課・スポーツ推進委員協議会の事業として祝 稲城村制施行130周年第44回市民水泳大会が8月25日(日)稲城市民プール(大丸第2公園内)で開催されました。

◇この大会はスポーツ推進委員とスポーツ実技指導員、ボランティア、プール監視員が運営をしています。競技は、個人種目4泳法とリレー種目に加え、小学生のビート板競争と親子リレーを設け、さらに小中学生の体力に合わせてカテゴリを増やし、全33のレースを設定しました。

◇8時開場、水泳を始めた方から久し振りに参加の方まで、日頃の練習成果の確認や体力向上を目的に128名(述べ人数282名)が参加。本大会に向けてさぞ体調管理や泳ぎ込みをしてきたことでしょう。

◇会場に曲が流れて選手入場、開会式でスポーツ推進委員協議会渋谷会長が挨拶、木村大会審判長が諸注意説明。次に選手団代表の力強い選手宣誓、戸田委員による準備体操を行いました。競技前にウォーミングアップで泳ぎを確認して、選手は次第に大会の雰囲気慣れた様子です。

◇9時に競技開始、プール全長25m×7コース。家族やクラブチームがプールサイドで大きな声援を送っています。一般自由形男子50mから始まりました。大会の記録係が着順を確認し速報を掲示すると、選手はタイム・順位を見て会話が弾んでいました。

◇平泳ぎの後、バタフライも好調で小学生女子25m、中学生男女50mと一般男子が大会新記録を達成。背泳ぎも最後まで粘りの泳ぎが光りました。

◇個人メドレー100m全員完泳、メドレーリレー中学生男子200mチップ☆スターチーム大会新記録で歓声、親子リレーは親子で息が合う泳ぎに目が引き込まれました。



◇競技が終了、表彰式で1位から3位まで賞状とメダル授与(新記録5つ)。各所で笑顔の記念撮影がありました。次回に向けて、水泳に対する思いや仲間との交流をますます大切にした企画にしていこうと思います。(本城)

◇最終の一般男女フリーリレーに、スポーツ推進委員チームも参加。五中稲伍ノ会、都立若葉総合高校、女子A選1の4チームでの戦い。第2泳者までリードしたスポ進チームでしたが、あれよあれよの大逆転で1位は若総チーム。女子A選1チームが2位と、会場がおおいに沸きました。レース後の選手を見ていると、強い気持ちで泳ぎ切った爽快さと楽しさが伝わってきました。



9月14日(土)

令和元年度東京都スポーツ推進委員研修会広域地区別研修会 ～第6ブロック～ (会場:稲城市地域振興プラザ)

本研修会は地域におけるスポーツ推進委員活動に関する諸問題解決にむけて、広域的な連携強調を図るため、東京第6ブロック(稲城市、多摩市、八王子市、日野市、町田市)5市が集い、毎年研修会を実施しております。

今年度は稲城市スポーツ推進委員協議会主管のもと、稲城市地域振興プラザで、各市のスポーツ推進委員と市(生涯スポーツ担当)職員合わせて110名が参加し開催しました。

講演①

テーマ：「健康長寿のための運動とは？」

～生活習慣病⇒健康と健康寿命⇒身体と脳と運動⇒健康長寿のための地域～

講師：稲城市立病院 診療部長兼腎臓内科部長 河原崎 宏雄 先生

生活習慣病についての総論、生活習慣の積み重ねがその後の健康、健康寿命を大きく左右すること、健康寿命の柱である「栄養」、「社会参加」、「身体活動」について講話いただき、生活習慣病等について具体例や普段耳にしている病名等を詳細に理解しやすく講演していただくと共に身体機能の低下がその後の健康寿命を左右するため、運動の重要性について述べられました。「サルコペニア(筋肉減少症)」、「フレイル(虚弱)」と言った身体の虚弱を表す言葉の意味や認知機能の低下(認知症など)についても触れられ、その予防のための運動の重要性についてお話をいただきました。そして楽しく運動を継続するコツの提案までいただきました。

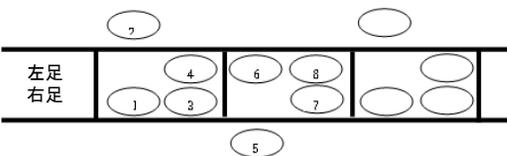
講演②

テーマ：「介護予防について」

～住み慣れた地域で最期まで暮らし続けるために⇒65歳以上の高齢者の介護予防～

講師：稲城市立病院 リハビリテーション科 理学療法士 吉内 真也 先生

健康長寿基本3大柱「栄養」バランスの良い食事・口腔機能の維持、「社会参加」趣味・ボランティア・就労、「運動」しっかりたっぷり歩く・筋トレ)について詳しく解説後、具体的に稲城市の取り組みを例にあげてご説明頂きました。また後半は65歳以上高齢者の介護予防の一つとして、二重課題「二つの課題を同時に処理・実行」のトレーニングであるコグニサイズ(コグニション(認知)とエクササイズ(運動)の組み合わせ造語)による脳と体の機能向上のご紹介をいただきました。



グループワーク

講義で学習したコグニサイズについて、10グループに分かれコグニラダーを使ったオリジナルの頭と体の体操を考案しました。最後に各グループから考案をそれぞれ発表し、先生に講評を頂きました。各グループアイデアあふれ爆笑の発表会になりました。

所感

高齢化が進む中で地域の健康長寿を伸ばす取り組みとして、自己の健康管理はもとより、安全に・より楽しく・より遊び感覚でだれでもできるコグニサイズを取り入れていこうと考えました。また講演会後の情報交換会では、各市の取り組み状況や抱える問題等尽きる事のない話題で各テーブル大いに盛り上がり、有意義な交流会ができました。(松浦)

今後の予定

令和元年10月～令和2年3月に企画されている行事のご案内

10月

10.14

体育の日スポーツフェア

総合体育館メインアリーナで体力測定、ボッチャの体験コーナーを行います。

10.26

iのまちいなぎ市民まつり ファミリースポーツフェスタ

総合グラウンドで、いろいろなニュースポーツの体験コーナーを行います。

11月

11.3

祝 稲城村制施行130周年 第51回稲城市民体育大会レクリエーション競技 グラウンドゴルフ大会

稲城長峰ヴェルディフィールドで、恒例のグラウンドゴルフ大会を開催します。

11.13

シルバーハイキング(秋季)

野川公園、武蔵野の森公園の自然に親しみながら、体力づくり・健康づくりのハイキングを実施します。

12月

12.1

第29回稲城市民ロードレース大会

総合グラウンドで、毎年恒例の市民ロードレース大会を開催します。

12.7

第7回稲城市・多摩区ふれあい「あるくマップ」ウォーキング

ウォーキングを通して稲城市と川崎市多摩区との交流を深めます。

1月

1.25

第2回稲城市ボッチャ大会

パラリンピック競技種目のボッチャ大会を開催します。

第1回東京都市町村ボッチャ大会へ出場する稲城市代表チームの選考大会として開催します。

2月

2.9

いなぎあるくマップウォーキング

現在コースを検討中です。

2.16

第1回東京都市町村ボッチャ大会

東京都多摩地域の市町村から代表チームが武蔵野市総合体育館に集結し、ボッチャ大会を開催します。

