

スポ進 NEWS LETTER



Vol.26
稲城市スポーツ推進委員協議会

CONTENTS

Event Report	10月14日(月祝)体育の日スポーツフェア(体力診断テスト) 10月26日(土)ファミリースポーツフェスタ	...	1
Event Report	11月3日(土)グラウンドゴルフ大会 11月11日(月)出前スポーツ(ポッチャ体験学習)五中	...	2
Event Report	11月13日(水)シルバーハイキング 武蔵野の森公園 12月1日(日)第29回市民ロードレース大会	...	3
Event Report	12月7日(土)稲城市・川崎多摩区連携事業 ふれあい「あるくマップ」ウォーキング		
Event Report	1月25日(土)第2回市民ポッチャ大会	...	4
Experience Report	2月1-2日(日)スポーツ推進委員研修会 スキー体験、みなかみ町交流研修会	...	5
Event Report	2月9日(日) いなぎあるくマップウォーキング 平尾		
Experience Report	3月21日(土)スポーツ推進委員協議会研修会 自転車競技勉強会～ロードレーサー体験～	...	6
Event Schedule	令和2年4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委員協議会事務局
(稲城市市民部スポーツ推進課)

発行日

令和2年4月20日

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

10月14日(月祝)

体育の日 スポーツフェア (体力診断テスト)

毎年体育の日に体力テストを行っています。と同時にiクラブの方々がトランポリン体験会、各地区の体育振興会の協力により、ポッチャ体験会が行われています。我々の担当する体力テストでは、参加者の中には、毎年楽しみに来るリピーターの方もいます。



日々鍛えているようで自分の体力を維持し、すばらしい記録を出しています。その姿を見ると（アアー 私も頑張らなくては・・・アアー 思うだけじゃダメ。実践あるのみ!! 頑張れ!自分）身の引き締まる思いです。

今年のスポーツフェアは、ファミリーの参加も多く、子の成長を頼もしく思う親や、以前は体力に自信があったのだろうけどその結果にがっかりするお父さん（がんばれ!! おとうさ～ん）もいましたが、これをきっかけに家族みんなで体力づくりに励んでもらえたら幸いです。

まだ参加されたことのない方、今年も10月10日に行うので、是非!体力テストに参加してみませんか。そして、自分の体力を試してみてください。お待ちしております。(亀井)

10月26日(土)

ファミリースポーツフェスタ

令和元年となった去年は、稲城も避難勧告の発令があった大きな台風が来ました。市民まつりの前日には土砂降りの雨が降り、開催されるか心配もありましたが、当日の青空、昨季初めての秋晴れではないでしょうか?スポーツするには清々しい朝でした。

各ブースの担当者は準備に入り、いよいよスタート。

今年は「東京オリンピックパラリンピック競技種目」のうちの3種目を含む下記5コーナーを設置しました。受付でスタンプカードを渡し、5つのブースのうち3つのブースの押印があればガラガラの抽選ができ、当たれば東京ヴェルディのTシャツ、帽子、バッグ等の景品がもらえ、参加賞は各ブースでお菓子、アンケートに記入した後にジュースを渡しました。

ボルダリング、自転車ロードレース、ポッチャ等到大勢の人が体験順番を待っていました。来場者は500名以上の方に参加して頂きました。今回は昼休みの時間帯を設けましたが、たくさんの方々が受付に来て頂きました。ありがとうございました。感謝。(石井)

- ①自転車ロードレース
- ②ボルダリング
- ③ポッチャ
- ④投球スピード測定
- ⑤スナッグゴルフ

①自転車ロードレース

②ボルダリング

③ポッチャ

④投球スピード測定 ⑤スナッグゴルフ



11月3日(日)

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

曇天で少し肌寒い中、今年も長峰ヴェルディフィールドにて開催です。
3コース×8ホールに対して、25チーム137名のエントリー。大盛況です。



腕自慢のお父さんお母さん方が、1打1打の真剣勝負。
集中力を高めて打った後は、「行け、行けー」や
「止まれ〜」の絶叫も各所から聞こえてきます。

今年は留学生が参加して国際的感あり、
お揃いの上下ジャージ姿の素敵な4人のレディース
チームあり、華を添えてくれました。

結果は押立高砂会(女性チーム)が優勝。男性の押立
高砂会Aチームは8位と、押立強し!

毎年のことながら、全体でホールインワンが述べ20本
も出て、かなりレベルの高い選手ばかり揃うこの大会。

来年はどこのチームが勝つか?楽しみです。
もちろん初心者の参加も大歓迎、稲城の各地区の方と
交流が出来、楽しい大会です。
終わりには少し陽もさす、特異日ならではの爽やかな
半日でした。(宮内)



優勝：押立高砂会

11月11日(月)

出前スポーツ (ボッチャ体験学習会)

@稲城第五中学校

今年2回目となる出前スポーツは、稲城市立
稲城第五中学校の2年生(5クラス163名)を対
象に行われました。

生徒たちは前日までにボッチャについて事前
学習をして、月曜日の午後の時間に実技を体験
しました。

ボッチャについての説明、推進委員のゲーム
のシミュレーションの後、生徒たちは3つの
コートに分かれグループ毎にゲームの体験を
しました。

事前学習の成果もあり、1ゲーム目から大き
な声援もあり、盛り上がりのある試合となりま
した。

ゲームの後半にはジャッジにも参加する生徒
も現れ、中学生らしく理解力も早かったです。

1月の稲城市ボッチャ大会に参加する生徒に
また会えるのも楽しみです。(島崎)



©K.Okawara・Jet Inoue

稲城市

11月13日(水)

シルバーハイキング

武蔵野の森公園

33名の参加者とスポーツ推進委員、スポーツ推進課職員1名、看護師1名で、野川の水辺を歩き、都立武蔵野の森公園を目指しました。稲城駅から西調布駅まで電車で移動し、西調布駅から天文台通りを歩き、大沢橋から野川の遊歩道に下り、ウォーキングしました。



国分寺崖線に沿って流れる野川の両岸に整備された遊歩道は、散策やウォーキングにぴったりです。少し前の大雨台風の影響を感じることもなく、整備された遊歩道の一段下がった水辺を歩くことができました。足元に優しい草の上を踏みしめながら途中水車小屋、水辺に浮かぶ鴨やシラサギを見ながら野川公園を目指しました。自然観察センターで、休憩した後、都立野川公園に到着です。

昼食後、武蔵野の森公園に向かいました。調布飛行場が見渡せる芝生公園では、「ふるさとの丘」と言う小高い丘に登り、調布飛行場を一望しました。滑走路全部が見渡せ、視界が広がり、目の前の景色がガラリと変わりました。参加者の皆さんから歓声が沸きました。右手には、東京外国語大学、警察学校、右手奥に、武蔵野の森体育館、味の素スタジアムを横目に見て、西調布駅まで、戻りました。

当日、武蔵野の森総合スポーツプラザに立ち寄る予定でしたが、あいにくの休館日であることが出来ず残念でした。約10キロのコースで、約15,000歩歩きました。参加者の皆さんは、まだまだ歩けそうな元気な方々ばかりでした。地理的に東京都のほぼ真ん中にあるグリーンスポット、武蔵野の森公園は半径約5キロの円のなかに12の都立公園があります。また色々なコースを考え、ウォーキングしたいと思いました。(菊池)

12月1日(日)

第29回市民ロードレース大会

稲城市総合グラウンドで第29回市民ロードレース大会が開催されました。今年の参加者は、親子の部の父兄を含めて約950人。12月でちょっと寒い中でしたが、早朝の開会式からグラウンドは選手の熱気でいっぱいでした。



準備運動したらいよいよスタート！親子の部では、低学年の小学生が運動不足気味のお父さんの手を引っ張る姿も見られ、思わず顔がほころんでしまいました。

プログラムは小学校低学年の1.5km、高学年の2.0km中学生の3.0kmと進んでいき、今年は新記録は無かったものの高速レースにコース沿いの応援も大きかったと感じました。

今年から、団体戦が設けられたり、競技後にすぐに記録証が発行されたりスタッフの工夫も見られました。一番感じた事は、一生懸命走っている時も走り終わった後も選手は輝いており、満足感からか笑顔がそこにあった事です。そんな選手を来年も応援したくなりました。

(高橋)

12月7日(土)

稲城市・多摩区連携事業ふれあい「あるくマップ」ウォーキング

お隣町の川崎市多摩区と稲城市とのふれあい「あるくマップ」ウォーキングが行われました。この事業は多摩区と稲城市が交互に事業の幹事を担当しており今回は多摩区側。南武線宿河原駅から緑ヶ丘霊園までを歩くコースです。

小雨の中でしたが出発！ 川崎市緑化センターに到着。

東京ドーム1個分の広大な敷地の中には様々な植物があり施設の庄司さんに案内して頂きました。

春夏秋冬様々な景色を見せてくれるとあり、

「また来てみたいな」と思いました。



妙楽寺に立ち寄り、東高根森林公園へ。公園内はとても広く、自然の中に整備された遊歩道が素晴らしい。その後ゴールの緑ヶ丘霊園に到着。あいにくの天気でコース変更もありアップダウンのあるコースでしたが、みなさんに完歩証をお渡しし喜んで頂きました。

都県界を越えた共同事業であり、お互いの街の良い所を発見する機会になっております。今後も様々な事業を提供していきます。市民の皆様是非参加してみませんか。(榎本)

1月25日(土)

第2回稲城市ポッチャ大会

これまで稲城市スポーツ推進委員協議会はパラリンピック競技種目ポッチャの啓発、普及に努めてきました。2回目となる本大会は、単なる体験会に留まらず選手権を行うことで、市民の皆様へより一層の普及とオリパラへの関心に繋がるのが狙いです。また今年度は武蔵野市で開催される第1回東京都市町村ポッチャ大会の稲城代表チーム選考会としての位置づけとしました。

1. 時程 受付9時、開会式及びルール説明9:15、試合9:30～、表彰式11:30～
2. 会場 総合体育館 メインアリーナ 10コート(バドミントンコート半面サイズ)
3. 形式 トーナメント戦(1試合2エンド 1エンド6投、タイブレーク制)
4. 参加数 35チーム 126名(去年の第1回大会の35%UP)

選手の皆さんは年齢、練習量等全く異なっているようでしたが、勝利への執念はただならぬものを心に秘めておられ、一投への入魂はとても真剣であり、会場の空気がピーンとなる事しばしば。また厳粛な中にチーム内での支えあいが見られました。試合後は一転して和み、笑顔の絶えない、また相手に対してはお互いを称賛し合う、素敵な空気で満ちていました。



手に汗握る優勝決定戦！



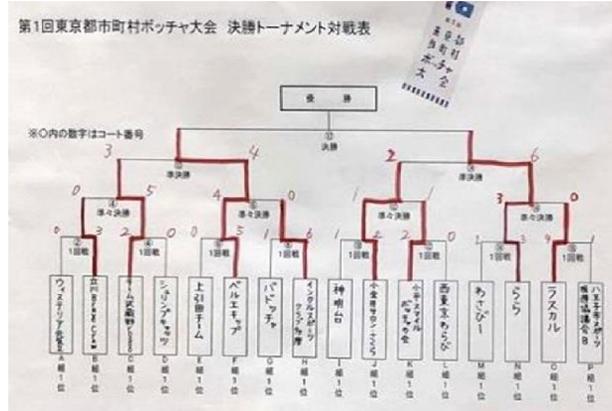
多摩テレビからインタビューを受けるバドッチャのみなさん

優勝：バドッチャ
準優勝：Gleams（グリーンズ）

両チームは稲城市を代表して2月16日の第1回東京都市町村ポッチャ大会に出場しました。力を如何なく発揮して頂くとともに、何よりも仲間との絆をさらに深めてくれたことと思います。（松浦）

以下、後日結果です。我が稲城2チームは健闘しましたが、下記の通りとなりました。

- イベント名：第1回東京都市町村ポッチャ大会
- 主催：東京都市町村ポッチャ大会実行委員会
- 特別協力：一般社団法人日本ポッチャ協会
- 日時：令和2年2月16日（日）13:00～17:15
- 場所：武蔵野総合体育館
- 優勝：羽村市チーム「ベルエキップ」



2月1日(土)～2日(日)

スポーツ推進委員研修会 スキー体験、みなかみ町交流研修会

スポーツ推進委員は隔年で足を延ばして研修会を実施しています。今年度は群馬県みなかみ町でスキー体験と、両街スポーツ推進委員同士ポッチャ大会を通して交流を行いました。

昼前にノルン水上スキー場に到着。今年は雪不足が心配されましたが直前に雪が降った様で、まずまずの雪の量。天気も上々で最高のコンディションです。筆者を含む60歳前後のスポーツ推進委員からは、「40年振りだ」「冥途の土産にするわ」の声。滑り出しはおっかなびっくりでしたが夕方になる頃には昔の杵柄をすっかり取り戻していました。

翌日はみなかみ町のスポーツ推進委員とポッチャの親善トーナメント戦を行いました。みなかみ町ではポッチャは普及しておらず初めての様でしたが、みなさんお上手で、予選では6チームの中から2チームがみなかみ、1チームが稲城。決勝トーナメントで辛くも稲城が優勝しました。その後お互いの街や推進委員の取り組みの紹介をし、和やかな懇親昼食会をしてお開きとなりました。



今後も稲城市内外で積極的に交流して、ヨソからの刺激を受けながら市民のみなさんへより良いサービスを提供し、また稲城市の魅力を外へ発信していきます。（宮内）

2月9日(日)

いなぎあるくマップウォーキング 平尾

当日の天気は雲1つ無い快晴!!なのですが冷たい北風が強くととても寒い朝でした。第三文化センターで準備体操を行い出発。歩き出して大谷米店さんを過ぎた所で綺麗に雪化粧をした富士山が出迎えてくれました。快晴もあり、丹沢山地もとても綺麗に見えて皆さん写真におさめていました。区画整理の為マップにあるコースが無くなっており、新しく出来た平尾と若葉台を結ぶトンネルを通り杉山神社に向かいました。「この新しく出来た道により平尾から坂浜・若葉台に抜けるのが大変早くなり良かった」と皆さん話をしていました。新しい商業施設も出来るのでますます便利になりますね。神社で休憩後、神奈川県との県境の尾根に向かいました。「この平尾団地は昭和40年以降から開発が進み、46年頃から入居が始まった」と参加者の方に教えて頂きました。当時は新百合ヶ丘駅もまだ無かったそうです。

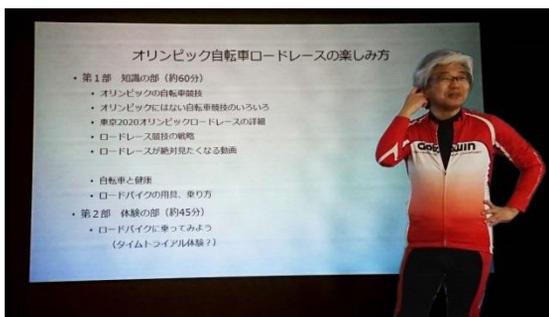
団地の外周道路でもまた富士山が綺麗に見えて参加者の皆さんも喜んでいました。さらに尾根を進み下平尾に向かい、古民家を見学し、第三文化センターに戻りました。多くの参加者の皆さんと気持ち良く歩けた半日でした。平尾地区は団地が多く世帯数が多かったので昔は小学校が2つ(第五小、第八小)ありました。今は1つに統合され、第五小は平尾小に名前を変え、第八小はふれんど平尾として郷土資料などを展示しています。

稲城市の各地域にはその地域ごとに良い場所、景色がたくさんありますね。次回のあるくマップウォーキング、是非皆様も参加してみませんか。(榎本)



3月21日(土)

スポーツ推進委員協議会研修会 自転車競技勉強会～ロードレーサー体験～



スポーツ推進委員は年2回研修を行うことにしています。オリンピックで稲城市内が自転車ロードレース競技のコースになっていることから、今回は自転車競技の勉強会。

講師は我らがスポ進委員かつiクラブマネージャーで自転車競技に造詣が深い山口さん。オリンピック本番では知識を持って観戦するとより楽しめるよと山口さんも講義に熱が入ります。

前半は座学。自転車競技の種類について、ロードレース以外に室内のトラックレース、マウンテンバイク、BMXなど。またそれぞれの競技の中にもタイムレースや1チーム対1チームのさしのレースなどいろいろ。あまりにたくさんあって覚えきれません。

ロードやトラック競技では高速走行になり空気抵抗との戦いになる。抵抗は速度の二乗に比例するので、例えば春一番の風力は30km/h程。60km/hで走る自転車は春一番の4倍の力を受けるんだとか。したがってロードレースはチーム戦でもあり、先頭を交代しながら体力を温存し、どこで勝負をかけるか戦略を練るそうです。予定を30分も超える力説に聴講者から拍手喝采。

後半は体験ということで、ロードバイク2台で総合グラウンドの外周を周回してみました。とても軽く速く怖いくらいでした。

しっかり勉強し乗車体験もし、これでオリンピック観戦は用意ばっちりです。山口さんありがとうございました。(宮内)



©K.Okawara・Jet Inoue

稲城市

今後の予定

令和2年4月～9月に企画されている行事のご案内

4月

4.25

あおぞらスポーツ ←残念ながら新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の影響で中止になりました。
総合体育館メインアリーナで障がい者、健常者ともに運動会を行います。

5月

5.13

シルバーハイキング ←残念ながら新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の影響で中止になりました。
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行います。

8月

8.30

第45回市民水泳大会

稲城市市民プールで、夏恒例の水泳大会を開催します。

9月

9.12

東京都スポーツ推進委員広域地区別研修会 第6ブロック研修会

八王子、町田、日野、多摩、稲城市の推進委員の研修会。ここで学習したことを市民のみなさんへ活かします。

未定

未定

あるくマップウォーキング

稲城の定番コースを歩き、運動習慣の動機づけを行います。

