

# スポ進 NEWS LETTER

Vol.15  
稲城市スポーツ推進委員協議会



©K.Okawara・Jet Inoue

## 巻頭記事

### 会長巻頭言

... 1

Event Report 5月28日(水) シルバーハイキング in 横浜  
事業報告

... 2

Event Report 7月6日(日) いなぎあるくマップウォーキング  
事業報告

... 3

Event Report 8月31日(日) 第39回市民水泳大会  
事業報告

... 4

Seminar Report 9月13日(土) 東京都スポーツ推進委員  
研修報告 広域地区別研修会(第6ブロック)

... 5

## スポ進 Info

Event Schedule 平成27年3月までのイベントのご案内  
今後の予定

... 6

## 会長巻頭言



### 平成26・27年度スポーツ推進委員として

私たちは、平成26・27年度稲城市スポーツ推進委員として、新任を含む16名が稲城市教育委員会より委嘱された非常勤公務員です。スポーツ推進委員は、市民ひとり1スポーツの目標達成のため、年齢、体力、ライフスタイルに応じて、全ての市民が生涯を通じて豊かなスポーツライフの実現を計画的に出来るよう各種スポーツ団体と協力し推進しています。

本年度は、東京都障害者スポーツ振興計画、東京都スポーツ推進計画等も踏まえ、これまで実施していた障害者スポーツをより一層充実するため、また新たに障害について理解を深めることを考え、障害者スポーツセンターへ施設見学や実技研修を行い、更に広域地区別研修会の主幹市とし「スポーツ基本法に基づく障害者スポーツへの理解と実践」と題して9月13日には第6ブロック（多摩市・八王子市・町田市・日野市・稲城市）研修会を開催しました。また、各委員が障害者スポーツ指導員資格の取得を目指すなど、スキルアップにも取り組んでいます。

昨年の9月には、2020年東京オリンピック・パラリンピックの開催も決まり、スポーツの関心が急速に高まっています。スポーツ推進委員として今後とも、スポーツを通じて市民の健康づくりを支えていけるように努力してまいりますので、ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

稲城市スポーツ推進委員協議会 会長 渡谷 裕幸



## 5月28日(水) シルバーハイキング in 横浜

ハイキングを通じて自然に親しみながら市民の体力づくり、健康づくりを図るという目的で60歳以上の方を対象に、年2回実施しています。

5月には歴史と文化の街、横浜のコースを電車で乗り継ぎ、30人の参加者とスタッフ6名で歩いてきました。最高齢は90歳でしたが参加者同士でお仲間となり見事に完歩しました。

事業の流れをご紹介します。自分達も歩いて楽しいことをモットーにまずメンバーで候補地を出し合い、場所を決定し、

地図を片手に実際に歩きながら危険箇所、昼食場所、トイレ等確認しながらコースを作ります。

今年度も新たなコースとして鶴見川の源流を訪ねる里山や谷戸を歩くコースを作り、11月19日に実施しました。その模様は、また次号の「スポ進NEWS LETTER」で報告できればと思います。

運動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きたいと、メンバー一丸となり活動していきたいと思えます。  
鷹野

### ★コース紹介★

- ①日本大通り駅～
- ②横浜市開港記念会館～
- ③山下公園～
- ④港の見える丘公園  
(フランス山～ローズガーデン)～
- ⑤アメリカ山公園～
- ⑥山下公園～
- ⑦大さん橋～
- ⑧赤レンガパーク





## 7月6日(日) いなぎあるくマップウォーキング ～第1号(坂浜・長峰・若葉台編)～

いなぎあるくマップウォーキング(坂浜・長峰・若葉台編)を7月6日(日)に開催し、多数の市民の方々に参加して頂きました。その中には、このあるくマップウォーキングを毎年楽しみにしている方も多くいたようでした。

開催前には実踏を行い、コースに変更は無いかな、危険なポイントは無いかなどの確認を行いました。

このコースは総合体育館をスタートし、武蔵野の自然林の中を歩きます。途中アップダウンのある山道を歩く等辛い経路もありましたが、美しい自然がその辛さを忘れさせてくれたように思いました。

上谷戸親水公園では、バードウォッチングしている人が多数いる中、運良く参加者全員がチョウゲンボウを見ることが出来、とてもラッキーでした。

尾根幹線道路沿いを歩きくじら橋を通り総合グラウンドに戻るコースを途中変更し、長峰地区に出来る稲城長峰スポーツ広場建設予定地周りを通り、尾根幹線道路に戻りゴールするコースとしました。コース全体として約5.5Kmあり、自然に触れ合いながら楽しく散策出来るコースとなっています。

終了後に、参加者の方から「次回はいつ開催されますか」という声も聞きました。次回も参加者の方が楽しく満足いくような、あるくマップウォーキングにしたいと思います。 大和田



## 8月31日(日) 第39回市民水泳大会

8月31日の日曜日、午前8時30分から稲城市民プールで第39回市民水泳大会を行いました。参加者は延べ290人でした。

昨年は雨のため中止になったので、一昨年と比べてとても盛り上がったと思います。参加人数も増えていることと〈親子リレー〉〈フリーリレー〉〈メドレーリレー〉の団体競技の参加も増え、その応援も大会を盛り上げたと思います。特に親子リレーが16チームの申し込みがあり、前は1クラスだった表彰が3クラスになりました。

表彰された親子チームもそうでないチームも親とお子さんの夏休み最後の日曜日のいい思い出になったはずです。

稲城市ならではの〈親子リレー〉に、来年はもっと参加チームが増えるのではないかと思います。

それともうひとつ〈ビート板〉のレースがあります。参加者は3名だけでしたが、まだちゃんと泳げないのにビート板を持ってキックだけで25m泳ぐのは大変です。ゴールした後の拍手は盛大でした。来年は普通の競技にエントリーしてくれないかなとスポーツ推進委員たちは思っています。 木村





9月13日(土)  
**平成26年度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）**  
 障害者スポーツへの理解と実践をテーマに 稲城市 で開催!!

平成26年度東京都スポーツ推進委員広域地区別研修第6ブロック研修会が9月13日総合体育館で行われました。東京都を11ブロックに分け、第6ブロックは稲城、多摩、町田、日野、八王子各市のスポーツ推進委員協議会で構成され、年1回各市が輪番で幹事となり研修会を行っています。

今年のテーマは「スポーツ基本法に基づく障害者スポーツへの理解と実践」。講義と、実技、グループワーク、そして情報交換会の4部構成で開催し、講義・実技・グループワークでは公益社団法人東京都障害者スポーツ協会より近藤和夫氏、高山浩久氏、矢壁彩氏を招いて行いました。

障害のある人への認識と理解の重要性、障害者にとってのスポーツのあり方と理解、正しい障害者スポーツの指導法などをご教授いただき、イギリスのR.グッドマン博士の障害者に向けた貴重なメッセージ『失われたものをかぞえるな。残されたものを最大限に生かせ!』も紹介されました。



実技ではヨーロッパ発祥でパラリンピック正式競技である「ボッチャ」と、北九州発祥の「ふうせんバレーボール」を体験しました。ボッチャはソフトボール大の赤青各6個のボールを、コート内にある白いジャックボールにどれだけ近付けるかという競技です。ふうせんバレーボールは鈴を入れた風船を使い、バドミントンと同じ広さのコートでバレーボールをします。どちらも視覚・聴覚、肢体などに障害のある人でも楽しめるように工夫されています。

体験したスポーツ推進委員の方々も難しさを感じるも、徐々に楽しみながら懸命に取り組んでいました。そして更なる工夫・疑問点の指摘などもグループで熱心に討議され、有意義な3時間余りとなりました。

情報交換会でも活発な話し合いが行われ、来年度までの各地区の活躍を祈念しながら閉会されました。

島崎

## Event Schedule 今後の予定 平成27年3月までのイベントのご案内

1月

25日(日)

### 第24回市民ロードレース大会

総合グラウンドで、小・中学生を対象とした  
市民ロードレース大会を予定しています。



### その他最新情報

\* 最新のイベント情報については、稲城市のホームページ・広報紙等で随時お知らせします。ぜひチェックしてみてください。

アドレス 「稲城市ホームページ-広報-生涯学習だよりひろば」  
<http://www.city.inagi.tokyo.jp/shisei/koho/hiroba/index.html>

QRコード





# スポ進 NEWS LETTER

発行日

平成26年12月1日

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  
(稲城市教育委員会体育課内)

東京都稲城市東長沼2111番地

TEL:042-378-2111

(内線642・643)

\* 稲城なしのすけは、稲城市の公式イメージキャラクターです。応援をよろしくお願いします！