

スポ進 NEWS LETTER



Vol.23
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21日(土)あおぞらスポーツ
～スポーツを楽しもう！～ ... 2
- Event Report 5月16日(水)シルバーハイキング
～多摩モノレールに乗って多摩湖散策～ ... 3
- Event Report 7月8日(日)いなぎあるくマップウォーキング
コース1(坂浜・若葉台・長峰編) ... 4
- Event Report 8月26日(日)第43回市民水泳大会 ... 4
- Seminar Report 9月15日(土)平成30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 ... 5
- Experience Report 9月9日(日)スポーツ推進委員カヤック体験
～奥多摩・御嶽～ ... 6
- Event Schedule 平成30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委員協議会事務局
(稲城市教育委員会体育課)

発行日

平成30年10月15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

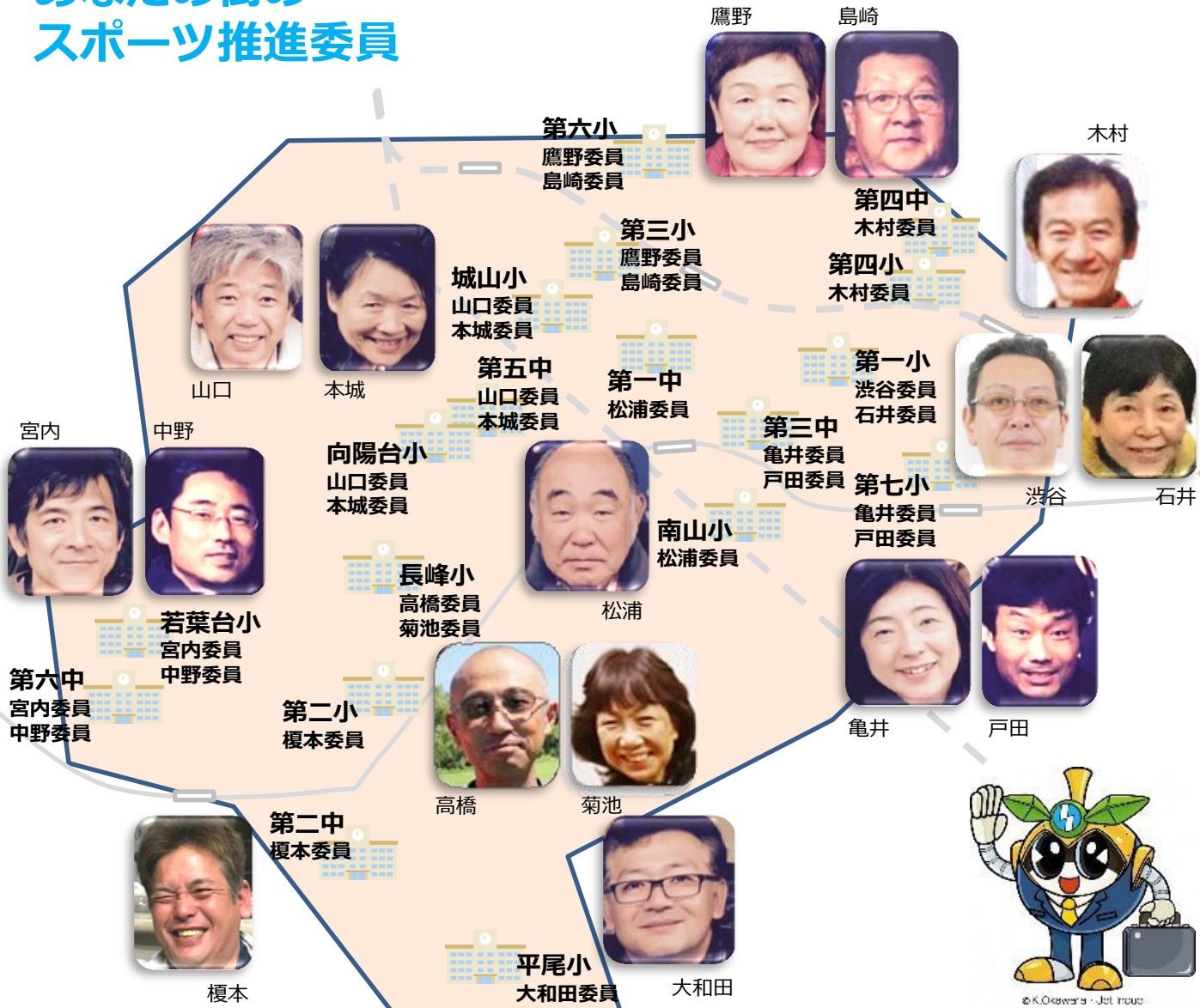
スポーツの秋に向けて

いよいよ来年はラグビーワールドカップ日本開催です。
 前回大会では南アフリカに勝ち世界を驚かせ
 私たちに感動を与えてくれました。
 スポーツは競技スポーツはもとより観るスポーツも必要な事です。
 ぜひ会場へ行ったりテレビ観戦をしてスポーツの素晴らしさを体感して下さい。



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



市民ひとり1スポーツ

私たちがお手伝いします！

4月21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有無を問わず参加者が地域でふれあい、スポーツを楽しみ、健康増進を図ることが目的です。稲城市教育委員会・稲城市社会福祉協議会主催。4月21日に総合体育館で開催しました。参加者65名、団体関係者、民生・児童委員、スポーツ実技指導委員、その他ボランティアの方々から構成されたスタッフを合わせ総勢122名で活動しました。

午前10時、参加者が入場し開会式は、スポーツ推進委員協議会の渋谷会長挨拶と種目の説明。続いて選手宣誓を行い体操の後に競技開始です。

30m徒競走は最初に車椅子使用の選手が出発し、事故もなく全員完走でホッとする雰囲気。



紅白玉入れは勝ちに拘る真剣勝負で。応援合戦は両組応援団が大声援で会場を盛り上げました。

新種目の小玉送りはソフトバレーボールを渡す実演を見て要領を得た選手らは、「さあ！勝とう」とチームを意識して練習も本番も集中して動いていました。人気のパン食い競争はパンをゲットしゴールした後、爽やかに話を交す様子でした。昼休みは希望者が、円陣を組んで風船バレーボールをパスしたり、卓球ではボールを台に置きサーブは合図してネットの下を転がすラリーを行ったりして楽しみました。

午後は白組が5点リードで開始。綱引き2回戦を終え1対1となり、作戦や声援で3回戦は大いに沸きました。ポッチャはルールをアレンジした団体戦で、自分が狙う所や投げ方を考え、1投に込める思いを感じました。最後の盛り上がる種目：リング運びリレーは選手に大きな拍手と2階観覧席で歓声が上がり、大盛況でした。今後も、参加者のニーズをフィードバックして、スポーツの楽しさに引き込めるよう、様々な視点で取り組んでいきます。（本城）



5月16日(水)

シルバーハイキング ～多摩モノレールに乗って多摩湖散策～

今回のシルバーハイキングは昨年の秋、開催した多摩湖のハイキングコースと同じコースを歩いてきました。風薫る5月、新緑の中を散策しました。

当日は早朝から良く晴れ、5月中旬とは思えないほどの照りつける太陽がまぶしい日でした。参加者は40名、スポーツ推進委員6名、体育課職員2名、稲城市立病院看護師1名、総勢49名でのハイキングとなりました。京王稲城駅に集合し、多摩センター駅で多摩モノレールに乗り換え、普段見ない景色を楽しみながら終点の上北台駅までのんびり乗車。駅を出ると、そこはもう夏のような日差しでした。



駅から約30分歩いて東村山郷土博物館着、トイレ休憩の後、準備体操をして多摩湖へ出発。多摩湖自転車道を歩くコースですが、自転車道とあってスポーツバイクに乗った人やジョギングの人などとすれ違ったり追い抜かれたりして、村山上ダムに到着。ここまで来て初めて多摩湖の一部が見え始めます。しばらく歩いて西武ドームが左に見えてきます。グラウンドは見えませんが、客席が見えます。

ようやく昼食休憩の都立狭山公園に到着。ここ（村山下ダム）でようやく多摩湖全体を気持ちよく見渡せます。（写真参照）遠くに、先程小休憩した村山上ダムが見え、あんなに遠くから歩いたのだ、と思うと、人間の足は凄いなあ。と改めて思うのでした。

トータルで約16,000歩、約11kmのシルバーハイキングでした。皆さんお疲れさまでした。またの参加お待ちしております。（木村）



↑都立狭山公園から見える多摩湖の様子。湖のちょうど中央に架かる橋を渡りました。

7月8日(日)

いなぎあるくマップウォーキング コース1 (坂浜・長峰・若葉台編)

今回のあるくマップウォーキングは、坂浜・若葉台・長峰の3つの地区を渡り歩くコース。梅雨明け後初夏のウォーキングという事で暑さを回避する為、早朝ウォーキングとしました。朝6時半に受付を始め、16名の稲城市各地区からの参加者が集まり、7時に稲城中央公園をスタートしました。爽やかな早朝の空気の中、公園内の木立の中を歩きます。

坂浜の三沢川分水路前では渋谷会長より三沢川分水路の概要説明がありました。「三沢川分水路は、三沢川流域の治水対策の一環として、多摩ニュータウン稲城地区の開発に伴い雨水排水のために建設されたトンネル河川であり、三沢川中流部(東橋上流)で本川から分流し、途中2箇所雨水幹線を併せ、JR 武蔵野貨物線と並進して、JR 南武線多摩川鉄橋の上流側で多摩川に注ぎ込む延長約2.7kmの一級河川である。」



ゆう芳の里前を通り宝蔵院(真言宗豊山派)を見学しここが昔、小学校の校舎として使われていた事を私自身知る事が出来ました。途中、上谷戸親水公園で休憩をとり、自然林豊かな中を出発、ホタルの里から若葉台公園までの間には田園風景の中を通り抜け長峰のヴェルディフィールドへ。その間長い階段をいくつか越え、住宅街を抜け稲城中央公園ゴール地点に戻って来ました。このコースは稲城にある、あるくマップ7コースの中でも起伏あるコースで少しハードに感じた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。参加して頂いた方々お疲れ様でした。

また次回のあるくマップにご近所の方々に声掛けして頂き、たくさんのご参加をお待ちしております。
(大和田)

8月26日(日)

第43回市民水泳大会

夏の締めくくりの市民水泳大会。台風が心配されましたが、良い天気にもぐまれ多くの方に参加して頂き開催する事が出来ました。本大会前はアジア大会も行われており、トビウオジャパンが金メダルラッシュの中、稲城の大会も盛り上がり、金メダルを目指し子供達も気合い十分!! 毎年大会記録が更新される中、今年も新記録が続出しました。

この日の為に練習して来た成果が、十分出せた子、出せなかった子もいたと思いますが、表彰式ではみんなトビッキリの笑顔を見せてくれました。

大人の方々も力強い泳ぎで、リレーでは接戦! スタッフの我々も思わず「頑張れ~!」と声が出てしまいました。

表彰式では、大人も子供達に負けない位の笑顔で第43回の市民水泳大会が終了しました。とても暑い猛暑日になりましたが、大きな怪我も無く、平成最後の夏休みの良い思い出になってくれたらと思います。

市民水泳大会は毎年行われております。来年はどんな記録が出るか!?楽しみにしております。そして将来稲城市から日本代表が誕生するといいですね。(榎本)



9月15日(土)

平成30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 ～日野市市民の森ふれあいホール～

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の方策を探る研修会。
今年は日野市スポーツ推進委員主管のもと、日野市市民の森ふれあいホールにて、日野、町田、八王子、多摩、稲城、各市のスポーツ推進委員と行政職員で研修会が開催されました。研修会は①講演②グループワーク③情報交換会（懇親会）で行われました。

①講演

テーマ：「スポーツ未実施者の掘り起こしのための手法」

～スポーツを通じた高齢者の健康増進を中心に～

講師：公益財団法人日本レクレーション協会 常務理事

河原塚達樹氏

高齢化社会をどう生き抜くか、運動のもたらす身体的効果、心理的、精神的効果が統計学的にも有意ということを知り、スポーツで楽しく健康で活力ある人生にする為の高齢者のスポーツ未実施者の掘り起こしの必要性の講義を受けました。高齢者が増大する中で、人生を最期まで健康で元気に過ごせることが「幸せ」に生きるための基礎条件になります。



②グループワーク

課題：「高齢期のスポーツ未実施者掘り起こし作戦を考えよう！」

講演後のグループワークは17のグループに分かれ、スポーツ未実施者の具体的な人物像を設定し、どういう呼びかけをすればスポーツに参加してもらえるか、対象者の関わっている組織、地域、場所などから働きかける方法を考えて、知恵を出し合いました。そして、

(1)どんな場所、場面で (2)誰と (3)何をするか
に項目を分けて作戦を立てました。



最後には、グループごとの作戦を発表、掲示し、色々なアイデアを参加者みんなで共有しました。これからますます進む高齢化社会の中で避けては通れない問題だと思えます。

スポーツを通じた健康寿命の延伸にスポーツ推進委員として取り組んでいこうと思えました。

③情報交換会

最後の情報交換会では各市のスポーツ推進委員と会話が弾み、各市で行われているスポーツイベント、ニュースポーツへの取組などの話を伺い、楽しく交流ができました。

(菊池)



9月9日(日)

スポーツ推進委員カヤック体験 ～奥多摩・御嶽～

毎年恒例となっている稲城市スポーツ推進委員の自主的な研修旅行。事務局も誘っていただいております。今回は、合計16名でカヤックを体験しに青梅市の御嶽まで行ってきました！

カヤック、初めての経験です。インストラクターの方から乗り方やパドルの漕ぎ方を教わり、いざ水上へ！

ところが船体が勝手に回転してなかなか行きたい方向に進みません。漕いでもまっすぐ進まないのだから近くにいる人とぶつかってしまうことも…。回転してしまったら無理に動かず止まるまで流れに身を任せる、というインストラクターの方のアドバイスを受け、なんとかバランスをとりながら少しずつ前に進めるようになりました。



しかしようやく慣れてきた頃に、阿呆な私は船体の中に多量の水が入っていることに気がきます。漕ぐ際に力を入れすぎたり、ぶつかったりしたことで腰のあたりから少しずつ浸水していたようです。

これはまずいのでは…と思った矢先、私の船はぶくぶくとまるで泥舟のように沈んでしまいました。

結局この日、私は合計でなんと3回も転覆してしまいました。インストラクターの方が言うにはこんなに転覆する人はいないとのこと…。

このようにセンスのない私ですが、それでも非常に楽しむことができました！自然を感じながら水上を進む心地よさは、普段の生活や環境では味わえないものです。是非みなさんもお家族やご友人と体験してみたいはいかがでしょうか！（吉成）



今後も市民のみなさんへ、スポーツの楽しさの紹介と推進のために、様々なスポーツに積極的にチャレンジしていきます。

今後の予定

平成30年10月～平成31年3月に企画されている行事のご案内

10月

10.8

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、ポッチャの体験コーナーを行います。

10.20

iのまちいなぎ市民祭 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

第50回記念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。

11.14

平成30年度シルバーハイキング(秋季)

皇居東御苑にて、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。

12月

12.2

第28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。(今年は雪害を避けた時期にしました)

12.8

第6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。

12.15

第1回稲城市ポッチャ大会

初の全市を挙げてパラリンピック競技ポッチャ大会を開催します。

