



編集 板橋区スポーツ推進委員協議会
発行 板橋区区民文化部スポーツ振興課
スポーツ事業係
TEL 3579-2652



マスコットゆりーと君

スポーツ祭東京2013

デモンストレーションスポーツ行事
板橋区主催 「ウォーキング」

9月29日 (日)



とても暑い日でした

- Aコース (5キロメートル)
小豆沢野球場→CPエコポリスセンター→GPいたばしボローニャ子ども絵本館
- Bコース (10キロメートル)
Aコース→CPグリーンホール→GP教育科学館
- Cコース (15キロメートル)
Bコース→CP西台中央通り公園→GP区立美術館
(CP=チェックポイント・GP=ゴールポイント)

板橋区は11月1日付でスポーツプロモーション担当係が設立され、区内で開かれる各競技やイベントの主催者との連絡調整や2020年東京五輪での練習会場誘致、それに伴うまちおこしが期待されます。

例年の「いたばし歩け歩け大会」をスポーツ祭の一環として「ウォーキング」が開催されました。
秋晴れの下、小豆沢野球場をスタート地点に自分の体力に合わせて、5・10・15キロメートル先のゴールを目指して、参加者810名がスタートしました。最初の700メートル程の歩道は混雑し、交差点の横断歩道では安全に誘導しました。参加者は足早に見次公園の方向に向って行きました。
板橋の自然、商店街、公共施設や名所などのコースを回り、いたばしボローニャ子ども絵本館・教育科学館・区立美術館へとゴールしました。
参加者の多くは板橋区在住の方でしたが、近隣の北区、練馬区また遠くは、あきる野市からの参加者も見受けられました。
例年11月に開催している「いたばし歩け歩け大会」の参加者数を約2倍上回り大盛況のうちに終了しました。

祝 2020年オリンピック・パラリンピック東京開催決定



スポーツ功労者の表彰式

板橋区民のスポーツの祭典、区民体育大会総合開会式が小豆沢体育館で行われました。会場には、早朝に決定した「2020東京オリンピック開催決定」の横断幕が早くもかけられ、整列する各団体の参加者の背筋がピン・ピン、スポーツに対する期待と意気込みが感じられました。表彰された37個人・団体の中で、一昨年末までスポーツ推進委員で活躍されていた北野香代さんがスポーツ功労者で表彰されました。

10月20日(日)高島平にて毎年恒例の日刊ロードレースが行われました。朝、私達が準備している時は曇り空でしたが、ランナーの受付と同時に雨が降り始めました。まだ、10月だというのに、16度、14度と気温が下がりました。冬のような寒さになりました。参加者は高校生、大学生、一般の総勢1029名、このロードレースに京都から来た方や埼玉県職員の川内選手もいました。寒さの中でもランナーは次々にゴールし、けがや事故などもなく無事に終えることができました。



ランナーを受付する女性委員たち

第66回

区民体育大会総合開会式

9月8日(日)



日刊ロードレース



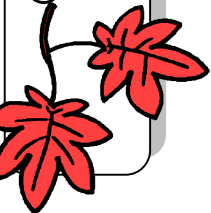
雄大な渓谷に沿って歩く参加者たち

中央フリーウェイ、今朝は左手に富士山も見えました。6時半に板橋区役所を出発したバスは、順調に山梨県西沢渓谷へ到着しました。悪天候の予報に反してまずまずの天気となり、ふるさといたばし体操でウォーミングアップした後、参加者53名とスポーツ推進委員18名、事務局1

名が班ごとにスタートしました。一周約10km約4時間のコースです。渓谷沿いは紅葉が進んでいて優美で迫力あるいくつもの滝を眺めながら、つり橋を渡り、時に石をよじ登ります。河原で昼食をとり、さらに進むと「西沢

第23回スポーツ推進委員協議会主催 西沢渓谷ハイキング

11月10日(日)



渓谷終点まであと100m」との標識。ここからが「心臓破りの上り」で、息を整えながら何とか無事たどり着きました。後半はフカフカの落ち葉を踏みしめながら、ゆるゆると下ります。最後まで天気はもって秋の絶景を満喫できました。

道の駅では、思い思いに買い物を楽しみ、ほぼ予定通り19時過ぎに区役所に到着しました。自然のパワーをもらい、癒された一日となりました。班長さんの労をねぎらい、再会を約束して家路に着きました。年一回ペースの山歩きの方もいらつしやいましたが、またのご参加をお待ちしております。

新しい仲間です♪

『ようこそしく』
25年9月就任



大和 英夫
富士見地区

得意スポーツ 柔道
趣味 サイクリング
一言 区民の皆様とともに安全に楽しくスポーツを親しんでいけたらと思います。よろしくお願ひ致します。

新しい事務局紹介



区民文化部
スポーツ振興課
スポーツ事業係
伊藤 由夏

得意スポーツ ソフトテニス
趣味 買い物
一言 スポーツ推進委員のみなさんと、板橋区のスポーツを盛り上げていくよう、頑張ります。よろしくお願ひします。



2020年東京オリンピック開催が決定して以来、スポーツの力についての記事をよく目にします。勝敗を決めるもの、タイムや得点で順位を決めるものまたは、登山のように達成感を求めるものなど、そのほとんどが、長く積み重ねた時間に比べ、喜びは瞬間的なものでしょう。勝者も敗者も目標に到達できなかった人も、目的意識を持って長い準備、練習に励んだ結果です。大切なのはこの過程だと多くの人が口にします。その通りなのですが、これに気が付かない人も多くいます。しかし、それまでの努力は生きています。プリムラのように短期的な結果を求めず、生涯を通して」スポーツに親しめば喜びの瞬間も数多く訪れます。また、多くの仲間との語りも心を癒せます。本来スポーツとは努力することよりも、楽しむべきものだったはずで、辛くても楽しい努力、結果が出なくても楽しい。楽しみながら成果を上げる。友達が増えて毎日が楽しい。プリムラではそんな Sport を求め続けます。

11月に東京都スポーツ功労賞をプリムラが受賞しました。板橋区の団体としては久しぶりのことだそうです。支えてくださいました皆様のおかげです。初めての事に挑戦するのは難しさもありますが、辛くても楽しい努力ですし、成果も有ります。20年後のプリムラを作る事、これも正に Sport です。(理事長 浅見)



第54回全国スポーツ推進委員 研究協議会(和歌山大会)

11月21日・22日



一日目 講演「一瞬に生きる」では講師に和歌山県出身で侍ジャパ代表監督の小久保裕紀氏を迎え、自身の体験談から「スポーツで上達する選手の特徴は、失敗しても表情を変えないで前向きに取り組む選手である」といった話がありました。二日目 第一分科会のテーマは、「地域住民が求めるスポーツ環境のあり方」としてシンポジウムが開催され、それぞれの地域スポーツのあり方や、立ち上げ方や工夫について話し合われました。



スポーツようよ〜(・・)

スポーツをして健康なからだを get !
今年度は手軽にできるスポーツをご紹介します。
家族で、友人と是非お試しください♪



ペットボトルクラブ

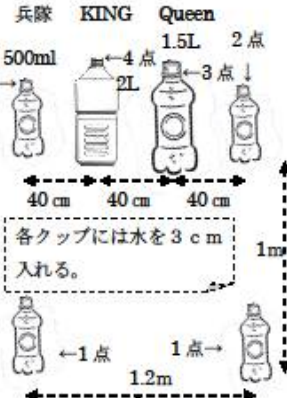
ペットボトルクラブを体験して

10月14日(月)高島平一丁目主催、体力テストの後に行われたペットボトルクラブ大会に参加してきました。

高島第六小の体育館で3コートに分かれ、1チーム3名13チームが参加し、幼児からお年寄りまで和気あいあい、一投ごとに歓声があがり楽しい時間を過ごしました。クツブに使用された各ペットボトルは黄色、白色、黒色等、テープで色分けされた。点数等が分かりやすい様になっていま

クツブは、北欧のスウェーデン生まれでバイキングが生み出したといわれています。クツブとはスウェーデン語で薪(まき)という意味で、草地や地面に立てたクツブにキャストピンナを投げて倒し合うゲームです。Pクツブはクツブを手軽に誰でも楽しめるように考案された板橋生まれのニュースポーツです。

クツブ



ルール

【ゲーム形式】

- 対戦チーム 2チーム以上
- 対戦人数 6対6 3対3 2対2 1対1
- 試合形式 1ゲーム 3~9 イニング (今回は 3 イニング)

【進め方】

- 左図のように、6個のクツブを並べる
- チーム毎に6投を順番に投げ切る。但し、最初に4個の兵隊を倒し(順不同で可)、次に Queen、KINGの順とする。
- 1対1以外のゲームでは、投げる順番はイニング毎に固定とする。
- キャストピンナは下手投げ。回転をかけても可。
- 6投 投げ切るか、順番通りにクツブをすべて倒した時にチェンジとなる。但し、投げずに終わったキャストピンナがある場合は、1本2点で得点に追加される。
- 倒すクツブの順序を取り違えた時は、ペナルティチェンジとし、対戦相手に攻撃権が移る。点数は正しく倒したクツブまでの点数の合計となる。
- 複数本同時にクツブを倒しても可。但し、順番を違えたペットボトルが残っている場合、その投てきは得点にならず、ペナルティチェンジとなる。
- 1セットの総合点で勝敗を競う。同点の場合、同点のチームのみで次イニングをおこない勝敗がつくまで延長戦を戦う。

クツブ

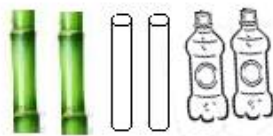
- ① KING (2Lペットボトル)・・・1本 4点
- ② Queen (1.5Lペットボトル)・・・1本 3点
- ③ 兵隊(500mlペットボトル)・・・4本 奥は2点 手前1点

すべてのクツブは3cmの水を入れる

キャストピンナ

- ① 竹・・・2本 30~40cm
- ② マット敷き・・・2本 30cm
- ③ 1Lペットボトル・・・2本 (3cm水を入れる)

キャストピンナ



投げるキャストピンナのほうはスポンジの巻いたもの、テープでぐるぐる巻いた竹の棒、水入りの1Lのペットボトルで、それぞれ投げるタイミングが違いおもしろいのかなと思われました。参加者や場所、材料によってルールが自由に変わられる、これがこの競技の魅力です。

編集後記

2014年女子レスリング
ワールドカップ 開催!
3月15日(土)・16日(日) 小豆沢体育館

あけましておめでとうございます。今年のソチオリンピックの日本人選手の活躍を期待します。いたスポの一面では国体デモンストレーションのウオーキングを特集いたしました。今年もよろしくお願いたします。

インフォメーション

★ふるさといたばし体操普及講習会

2月 1日(土) 中台地域センター

2月 15日(土) 常盤台地域センター

★第22回区民ドッジボール大会

2月 16日(日) 小豆沢体育館

★いたばし City マラソン

3月 23日(日) 荒川河川敷

詳しくは「広報いたばし」でお知らせいたします

いたスポは、各地域センター・区立体育館で入手いただけます