ドッジボール審判講習会

第23回区民ドッジボール大会が2月15日、小豆沢体育館で実施されました。その他、各地域で開催される大会においても、スポーツ推進委員が審判を担当することが多いため、8月を除く毎月、審判講習会を行って技術の向上に努めています。

大会本番を目前に控えた2月4日の審判講習会では、当日の各役割分担に分かれて最後の調整が行われました。選手のプレーに会場が沸くかたわらで、審判員も自信を持ってジャッジしていました。

練習試合の開始
何試合も行います

最後にルールの確認や講評する大野ドッジボール委員長

ドッジボール委員会

大野委員長

ドッジボール委員長として1年が過ぎました。皆さんに気持ちよく仕事をしていただけるように考えて指示を出す自分に戸惑い、審判講習会や地域の派遣協力の時など自分がやった方が楽なのにと感じ葛藤していました。しかし、副委員長や多くの方に助けられ、第23回の区民ドッジボール大会も滞りなく終われた事は、スポーツ推進委員の力を結集し活躍していただいた賜物です。

もう1年、皆さんのご協力のもと、より良いドッジボール委員会にしていきたいと思います。

ふるさといたばし体操委員会

松井委員長

今期から、ふるさといたばし体操委員会に初めて男性が入り、活動してきました。特に出張講習会は平日の依頼が多いので、仕事を持つ委員には厳しいと思われますが私も数回参加しました。

今期は普及講習会のやり方を各地域で実施しやすい時期に行ってもらうよう変更しました。

また、座った状態でもできる座位体操の作成に取り組んでいますが、まだ完成には至っておりません。私が委員長の間に完成させ、次期の委員長・委員の方々に普及を託していけたらと考えております。

座位体操の完成に向けて

東京マラソン2015

2月22日（日）

スタート2時間前までパラついていた雨も上がり、3万6千人のランナーが新宿都庁前からお台場のゴールを目指し、人の波が走り抜けてゆきました。

今大会は、担当区域が人形町・水天宮ブロックと築地・佃ブロックの2か所に分かれ、コース整理・ランナーサポートと距離表示などを担当しました。

月島にかかる朝潮大橋は、37km地点で手前は登り坂となっており、ランナーはとても辛そうでした。沿道の声援もひときわ響き渡り、ランナーはそれにこたえるかのように最後の力を振り絞り走っていきました。

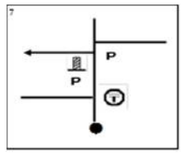
最終ランナーのすぐ後ろには、リタイアの人を乗せた収容バスとゴミ収集車が付き、ゴミの回収も早く、まちを汚さない取り組みも徹底されていました。

“あと5km”がんばれ！！

ウォークラリー委員会

藤田委員長

ウォークラリーとは、「コマ地図」を見ながら歩きゴールを目指すゲームです。何もかもがゼロからのスタートです。どこの地区にするか、地区が決まれば地図上でどこを回るか検討してコマ地図を作るために歩きます。コマ地図ができれば、ゲーム・観察ゾーンの問題を作ります。段々とまとめていくのは本当に大変なことですが、仲間と知恵を振り絞っています。ぜひ、大勢の方に参加してもらって、ウォークラリーの楽しさを実感してもらいたいと思います。



スポーツ支援研修会　1月31日

「ライフステージに応じたスポーツ活動支援」

ゴールデンエイジ（10～12才）のスポーツ指導をより良く行うためのポイントが示されました。

この年代より前だと筋・骨格系が未発達で、これより後だと身長が急に伸びるため習得しにくい動作が生じます。その点、ゴールデンエイジは、動作習得に有利な時期なので、いろいろなスポーツを体験させることが望ましく、同時にスポーツで頭の中をいっぱいにはしないで、学校・日常生活を楽しむことが大切です。また、再発の原因になるのでひじのケガ等は絶対させてはいけません。

「修造チャレンジ」に見られるように、これからは、技術の習得だけでなく、スポーツを通じて、国際感覚を養うことも大切です。世の中はビッグデータの時代ですが、指導には経験も不可欠です。スポーツだけでなく、日常生活においても様々な経験とトレーニングが必要とされます。

プリムラ危機管理講習会

1月25日　中台地域センター

「リスクマネージメントを学ぶ」～市民スポーツクラブとスポーツ指導者のリスク管理～をテーマにNPOのための弁護士ネットワーク代表の檜本哲弁護士による講習会がありました。用意された資料をもとに、リスクとは何か？リスク管理の基本、安全管理、過去のスポーツや引率中の事故の判例、危機回避のため普段より何を準備しておくべきか？事故発生時には何が必要か、どう対応するべきか？などの話に、日頃からスポーツ指導や青少年健全育成で指導や引率に関わる事のある参加者は真剣に聞き入り、多くの質疑応答がありました。リスク回避のためイベントや競技の参加者に事前の周知や告知、案内が必要との事です。最後にプリムラの浅見理事長から、日ごろからリスクは何があるのか皆で話し合うことが必要との話しがありました。

スノーシュー体験

信州湯の丸スキー場

1月31日・2月1日に6人でスノーシューの体験をしてきました。スノーシューは雪上を歩くための道具で西洋かんじきとも呼ばれ浮力が高く、底に爪があり滑りにくく歩きやすいのが特徴で、誰でもその日から使えるのが人気です。初日はスキー場内で練習、翌日は近くの湯の丸山（標高2101m）にトレッキングに行き、時折晴れたり吹雪いたりと不安定な天気でしたが、普段では見ることのできない景色に感動し、そして達成感をもち下山しました。

PRIMULA

志村スポーツクラブ・プリムラ

NPO法人志村スポーツクラブ・プリムラ
理事長　浅見宗弘

２月１日（日）第10回卓球教室を開催しました。広報いたばしの掲載を見て参加された33名と日本卓球（株）から派遣していただいた西沢美佳（劉ティンティン）コーチによる教室です。今回は初心者も多く、プリムラ所有の卓球マシンも大活躍でした。

西沢コーチが指導するのは今回で３回目、指導方法も評判が良く、若くて美人と言う事も有り大人気のコーチです。終盤は受講生一人ひとりとサーブ対決をしていただき、皆さん大喜びでした。日本卓球（株）はプリムラ設立準備段階からこのように指導者を派遣していただいています。また、大塚製薬（株）からはスポーツ飲料の提供が有り、地域の皆様だけでなく、日本を代表する企業からも協力をしていただいています。私たちは多くの皆様によって支えられていると言う事を認識しなければなりません。

西沢美佳コーチと卓球教室参加の皆さん