

第26回ハイキング
金時山

11月6日(日)



金時神社奥の院



金時神社



金時宿り石

天気にも恵まれた今回は「金時山」です。40才以上で体力に自信のある方と募集したため、人数が少ないのではと心配しましたが、板橋区役所前には66名の参加者が集合し、全員で楽しく頂上へ到達する思いを胸にバス2台で出発しました。

乙女峠バス停に到着後、準備運動として「ふるさといたばし体操」を行い、1班から9班まで順番に出発しました。最初から急な坂道や狭い道が続くため、お互いに道を譲りあい、班毎に休憩をとりながら無理しないで登りました。

頂上は富士山の絶景ポイントで、360度見わたせる眺めは、見事としか言いようがありません。そこでゆっくりお弁当と考えていましたが、大混雑で食べる場所を探すのに苦労しました。

下山は金時神社へ班毎に出発です。前半から岩場が多く、ロープが張られた箇所など変化に富んだ道が続き、後半は金太郎ゆかりの巨石がいくつかあります。金時神社には金太郎のマサカリが置いてありました。

帰りは足柄SAに寄りお土産を購入し、高速道路の渋滞もあり、予定より遅れて板橋区役所に到着となりました。バスを降りる前に参加者からお礼の挨拶をいただき、とてもうれしい気持ちで終わることができました。

今年から新設されたハイキング委員会が頂上への様々なコースを視察し、準備してきました。参加者の笑顔に来年も会えるよう頑張りますので、次回も大勢の皆様のご参加をお待ちしております。



第3回いたばしウォーキング大会

11月3日(木祝)

秋晴れの文化の日、第3回いたばしウォーキング大会が開催され、約700人の参加がありました。

この大会は、板橋区の魅力を感じてもらうことを目的として行われ、コースの途中では、区内企業や商店街・友好交流都市である金沢市の紹介を行うなど様々な視点で板橋区をPRしていました。

コースは、Aコース(5.0km) 旧高島第七小学校↓区立美術館↓イオン板橋店、Bコース(9.2km) Aコース↓上板橋体育館↓宮の下商栄会、Cコース(14.4km) Aコース・Bコース↓富士見地域センター↓板橋区役所までの3コースが設定され、コースにより疲労感は異なるものの歩き抜いたという達成感・充実感が参加した人の全身から溢れ出ていました。私たちスポーツ推進委員は、誘導・パトロール・チェックポイントを担当し参加者の安全確保等にあたりました。これからも地域に密着したスポーツ活動を展開し、スポーツの必要性和楽しさを一人でも多くの人に伝えていきたいと思っています。



開会式会場で声援を受けてウォーキングに出発

広域地区別研修会(第四ブロック) 10月29日(土)
板橋区立グリーンホール1階ホール・2階ホール

この研修会は、板橋区・杉並区・豊島区・中野区・練馬区の5区が、毎年持ち回りで当番区となり開催しているもので、今年は5年ぶりに板橋区での開催となりました。

開会式の後、さつそく各区報告に移り、「地域活動におけるスポーツ推進委員の役割」というテーマで、各区の代表の方から報告がありました。スポーツ推進委員の選出方法や地域との関わり方など各区で特色があり、興味深く聞くことができ、とても参考になりました。

休憩をはさんで、プロバスケットボールチーム東京エクスレックス創始者で、スポーツドクターの辻秀一さんを講師にお迎えして、「スポーツの文化性・社会性をスポーツ医学と心理学より語る」というテーマで講演が行われました。スポーツの文化的価値を高めることが大事だということを熱く語られ、大変ためになる内容で、あつという間に予定の1時間が過ぎてしまいました。

その後、懇親会が開催され、各区のみなさんと有意義な交流の時間を持つことができました。会の途中で行った、板橋発祥のニュースポーツ「ペットボトルクツプ」や「ふるさといたばし体操」も大好評で、みなさん自分の区でもやってみようという話していました。

板橋区が次の当番区となるのは5年後ですが、今回の経験を生かして、次回はさらに素晴らしい研修会にしたいと思っています。



苦米地会長から板橋区の取組を報告



スポーツドクター辻秀一講師による講演

第69回区民体育大会総合開会式

9月4日(日)

板橋区民のスポーツの祭典、第69回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。国旗、区旗を先頭に33団体の老若男女が堂々と行進しました。今年も白熱した数々のドラマが期待されます。式の後半では、個人・団体の表彰が行われ、スポーツ推進委員より、苦米地会長、阿部委員、田中(さ)委員、石川委員が板橋区スポーツ功労者表彰を受賞しました。平成29年3月まで各競技が繰り広げられます。



坂本区長と板橋区スポーツ功労者表彰受賞のスポーツ推進委員

第36回障がい者スポーツ大会

9月24日(土)

お天気が心配されましたが、小豆沢公園野球場において、区内の24団体とその家族、ボランティアが参加して開催されました。プログラムは順調に進みましたが、午前最後のパン食い競争が行われている頃に雨が降り始め、お



昼のアトラクションの舞祭ダンスを終えて、残念ながら閉会となりました。今年、ふるさといたばし体操を準備体操で行い、完成した座位体操も朝礼台上で併せて披露しました。

第57回全国スポーツ推進委員

研究協議会(福井大会)
11月17日(木)・18日(金)

大会のテーマは「スポーツ文化の醸成と地方創成に向けて」で、全国から3000人の参加があり、板橋区からは櫻井委員と中元委員が参加しました。

初日はサンドーム福井にて、日本ペットトーク協会の岩崎由純氏による楽しいエピソードの講演やシンポジウムが行われました。二日目の

分科会は「スポーツの力で健康長寿の実現とニュースポーツを生かしたスポーツ人口の拡大」に参加しました。

福井のゆるキャラと一緒に「はびねす体操」も体験し、とても有意義な研修でした。



ゆるキャラと参加の櫻井委員・中元委員



ふるさといたばし体操

いたばし健康まつり2016

11月8日(火)

いたばし健康まつりで「ふるさといたばし体操講習会」をグリーンホールにて行いました。曲を区切りながら、どこのストレッチをしているか説明し、伸ばしている箇所を確認しながら行いました。司会進行等関係者の方々もその場で一緒に体を動かして皆さん良いストレッチが出来たと思います。

第41回高島平・日刊スポーツロードレース大会

10月16日(日)

秋晴れの下、実業団や学生など1761名のランナーが参加しました。どの参加者も日頃の練習の成果を競い、レベルの高い戦いが繰り広げられました。1周5kmのコースを周回しますが、沿道の方々も声援を送っていました。スポーツ推進委員は、受付、走路員、表彰の任務を全うしました。

総合型地域スポーツクラブ

PRIMULA

NPO法人 志村スポーツクラブ・プリムラ



リオ2016オリンピック・パラリンピック競技大会が終了し、次は東京の番です。開催期間中は上野公園にて応援のライブサイトが催されました。アスリートたちと巨大スクリーンに映った日本選手の応援をしたり、トークショーを行っていましたが、プリムラのHIPHOPも出演させていただき、集まった人たちに元気な姿を見ていただきました。この日は小・中学生15名が日ごろの練習の成果を発表することができました。このサークルは昨年に一時存続が危ぶまれましたが、会員の希望を叶えるべく努力の末に現在があります。指導者、ジュニア会員の親やプリムラ会員、皆さんの支えがありました。私たちは感謝の気持ちを持ちながら、次なる次元に進んで行くつもりです。 理事長 浅見宗弘



板橋区スポーツ推進委員 実技講習会

スポーツ推進委員の
講習会取材します

突撃



9月の実技講習会

リオ2016パラリンピック競技大会で日本が銀メダルを獲得したボッチャを体験しました。ボッチャとはイタリア語で「ボール」を意味します。

重度脳性まひ者、四肢重度機能障がい者のために考案されたヨーロッパ発祥の対戦型スポーツです。最初に白いジャックボール（目標球）を投げてから、赤・青それぞれ6球ずつのボールを投げたり転がしたりして、ジャックボールにどれだけ近づけるかを競います。障がいにより手で投げられない選手は足蹴り、または競技アシスタントのサポートを受けながら勾配具（ランプ）を使ってボールを転がすことも認められています。

そのルールとランプを使う選手とアシスタントの役割について説明が行われた後、審判と選手に分かれて試合を体験しました。得点の数え方は理解できましたが、戦略に沿って巧みに投げ分けたりするテクニックを身につけるまでには、相当時間がかかりそうです。

今後色々なスポーツを体験しながらその特性や競技方法、ルールなどの理解を深め、体験したスポーツを様々な人々に指導できる力も身につけていきます。



7月の実技講習会

心肺蘇生法やAEDを体験しました。6グループに分かれ、二人一組で胸骨圧迫とAEDの操作を実践しました。

倒れている人を見て、反応がない、又は判断に迷う場合は、大声で助けを求め、119番通報とAED搬送を依頼します。呼吸を確認し、呼吸がない、又は判断に迷う場合は、すぐに胸骨圧迫を30回行います。成人で約5cm沈むまで圧迫を行う事とされていますが、当初思っていた以上に力を要することが分かりました。

またAEDに関しては、音声で手順を指示してくれるため、操作そのものに難しさを感じることはありませんでした。しかしながら、実際の現場に居あわせた際にも、迅速に対応できるよう、普段からの訓練の必要性を強く感じました。倒れている人を見たら、声をかける勇氣、そして119番通報を心掛けたいと思います。



第2回 青少年委員との交流会

去る6月25日に2回目となる青少年委員との交流会が板橋第五中学校の体育館で開催されました。この二つの委員の交流となればやはりスポーツで、混成チームによりペットボトルクッブとフラバールバレーの二種目で競いあいました。



当日は風が吹かない曇天だったので体育館の中はとても蒸し暑かったです。流した汗は思いのほか爽やかでした。

お知らせ

■第25回区民ドッジボール大会
2月12日（日）小豆沢体育館
■2017板橋Cityマラソン
3月19日（日）荒川河川敷内特設会場
板橋Cityマラソンコース

各地区を巡回してふるさといたばし体操普及講習会を開催しています。
「広報いたばし」でご案内いたします。

編集後記

あけましておめでとうございます。
本年も私たちスポーツ推進委員の活動を多くの皆様知って頂けますよう掲載してまいります。ホームページも併せてよろしく願います。

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

お問合わせ

区民文化部スポーツ振興課 TEL 3579-2652