



いたばしスポーツ推進委員だより119号

平成29年12月1日

編集 板橋区スポーツ推進委員協議会

発行 板橋区民文化部スポーツ振興課

TEL 3579-2652

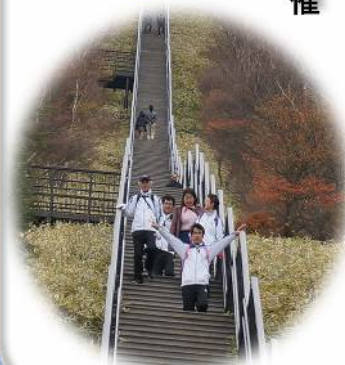


秋風の吹く中を

霧降高原ハイキング

第27回スポーツ推進委員協議会主催
栃木県日光市

10月28日(土)



区役所前に集合した参加者58名を含む77名を乗せたバス2台は、霧降高原に向けて、6時30分定刻に出発しました。

3時間程バスに揺られ、霧降高原のレストハウスに到着、ふるさといたばし体操でウォーミングアップした後、班ごとに丸山山頂を目指して歩き出しました。遊歩道と1445段の天空回廊、崩れた岩や石の階段などを含む散策コースでした。天空回廊に差し掛かり見上げると、天高くそびえたち気が遠くなりました。一段一段上ることが辛く、階段の途中途中に、一メートル程の踊り場や展望台で休憩をとることで救われました。

参加者から「疲れた」という声が聞こえた時は「もう少しです」、足場の悪いところでは「危ないので気を付けて」と声を掛け合い慎重に足を運び、丸山山頂にたどり着くと安堵と達成感が伝わってきました。山頂は冷たい風が吹いていたので、標識の前で班ごとに記念写真を撮り、景色を眺めカメラに収めて、体を冷やさないように下山しました。台風の接近で雨が心配されましたが、曇り空の内にハイキングが無事に終了しました。最後の行程、道の駅「うつのみやろまんちっく村」に立ち寄り、産地の野菜やお土産を買う人、温泉につかり身も心も癒された人の顔はほころんでいました。

行きも帰りも渋滞がありましたが、行程の調整を行いながら、区役所には予定時刻通り到着しました。参加者の方々と笑顔でお礼の言葉を交わし、帰路につきました。

第70回区民体育大会総合開会式

9月3日(日)

毎年恒例の板橋区民のスポーツの祭典、第70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団体の若者男女が堂々と入場行進し、その後開会式をはじめとした各セレモニーが行われました。今年も各競技で白熱した数々のドラマが生まれることが期待されます。

私たちスポーツ推進委員は、会場周辺での来場者への案内から始まり、来賓の受付、会場内での案内や表彰式の準備等、会場内外の様々な場所で式の円滑な進行に尽力しました。

式の後半では、個人・団体の表彰が行われ、スポーツ推進委員からは黒田委員が板橋区スポーツ功労者表彰を受賞しました。

平成30年3月まで熱い戦いが繰り広げられます。



坂本区長と板橋区スポーツ功労者
表彰受賞の黒田委員

平成29年度東京都スポーツ推進委員
広域地区別研修会(第4ブロック)

9月30日(土)

研修の趣旨として、地域におけるスポーツ推進委員活動に関する諸問題の解決の方策を探り、スポーツ推進委員の資質向上と広域的な連携協調を図るために、毎年各区(杉並区、豊島区、練馬区、中野区、板橋区)持ち回り(今年は杉並区)で開催されています。

今年は第1部で、「運動・スポーツの実施率の向上に向け、スポーツ推進委員が出来ること」と題して、早稲田大学スポーツ科学学術院教授の岡浩一朗氏の基調講演が行われました。

スポーツ実施率において最も低い年代と言われているのが30代から40代で、仕事や子育てでスポーツをする時間が取れない等の理由から、運動不足の原因にもなっているようです。



講演後は、各区から事例発表が行われ、板橋区からは田中さゆり総務部長が、運動やスポーツ実施率の向上に向けた取り組みについて発表しました。

第5回板橋区ポッチャ交流会

8月3日(木)

29℃の蒸し暑い日にポッチャ交流会が東板橋体育館にて開催されました。12チーム(各7〜10名)が、3つのブロックに分かれ、勝利目指して力を合わせて戦いました。

夏休みで小学生親子のボランテニア参加もあり、各チームは福祉園とボランテニアによる老若男女の混成チームでした。

制限時間20分の競技はコートの目標となるジャックボールに集中し、一球一投に込められた思いが歓喜やタメ息となり、応援も熱く盛り上がりました。表彰式では手作りのメダルが授与され、お互いを称え合い、ほっこり笑顔で交流会を終了しました。

スポーツ推進委員は、主に得点係やチーム補佐として参加者の皆様と一緒にゲームに参加しながら、スムーズな進行のサポートをしました。



参加したスポーツ推進委員

第37回障がい者スポーツ大会

9月30日(土)

小豆沢公園野球場において、区内の24団体とその家族、ボランテニアが参加して開催されました。

天候に恵まれ、「二人三脚」や「パン食い競争」「借り物競争」「大玉送り」など、すべてのプログラムが滞りなく実施されました。参加選手はみんな一生懸命に笑顔で取り組み、多くの人から熱い声援を受けていました。

スポーツ推進委員は、集合係、スタート係、ゴール係、用具係などをボランテニアの人たちと一緒に担当して、大会の運営に協力しました。

また、開会式と閉会式の時には、前に出て「ふるさといたばし体操」を行い、あわせて座位体操(座ってエクササイズ)も台上で披露しました。参加された皆さん全員が、音楽に合わせて一緒に行いました。とても有意義な一日を過ごすことができました。



第42回板橋区・高島平ロードレース大会

10月15日(日)

今年は降雨の大会となりましたが、ゲストラナーに川内優輝さんを迎え、実業団や学生など1150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ました。

5 km、10 km、20 kmの種目があり、1周5 kmのコースを周回しますが、沿道の方々も悪天候のところ声援を送っていました。

スポーツ推進委員は、受付、走路員、バス停や駅での誘導、表彰の任務を全うしました。



テント内で参加者の受付をするスポーツ推進委員

Topics

生涯スポーツ

小学生を対象としたスポーツの指導に関わっているスポーツ推進委員の方々から、最近の子供たちを見てみるとボールが上手く扱えないとか、長い距離が走れなくなったといった話をよく聞きます。

もともと子ども達は、体を動かすことが大好きなはずですが、運動を習慣として適切な指導を受けることで、しっかりとボールをキャッチして投げることや、正しい走り方ができるようになるのです。そうして進歩することで、楽しさや喜びが生まれます。成長期に体験した運動はしっかりと身体に記憶され、生涯役に立ちます。私たちスポーツ推進委員は、その子どもたちが、一生涯スポーツを続けられる環境作りのお手伝いをしています。

スポーツに関することは、私どもにもお気軽にご相談ください。

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

プリムラの事業で恒例となっている「危機管理講習会」をご存知でしょうか。日本中の部活やサークル活動、町会の野外活動などで事故が絶えません。私たちにもいつ遭遇しても不思議ではないのです。このような事案が起きるたびに、こうしておけばよかった、たまたま運悪く、などといい加減な論評が起きてしまいがちです。

プリムラでは様々な事例から、安全に活動する方法を学習しようと、各サークルの指導者に受講を義務付けています。もちろん誰でも参加できます。毎回、町会や青少年健全育成委員会、スポーツ関係者、行政の方々など多くの方に参加をいただいています。何も事故が起きていないのは「たまたま」だったのかもしれませんが。事前に危険を回避する方法はたくさんあります。そのうちの一つでも安全に役立てることができれば、事故の確率はぐんと下がります。皆様もぜひご参加ください。

日時：平成30年2月18日(日)15時～17時
会場：板橋区立中台中学校 集会室

理事長 浅見宗弘



板橋区スポーツ推進委員 実技講習会

レポート

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

豊島区スポーツ推進委員協議会・キンボールスポーツ連盟の協力をいただき、キンボール講習会を行いました。初めのアップはみんな手をつないでサークルを作り、頭や足など手以外の身体を使ってボールでのリフティングをします。これをチーム戦にして落とさず何回できるか回数を競いました。

その次はボールを使った手つなぎ鬼ごっこです。鬼2人がボールを転がして、そのボールが触れると鬼になります。

ゲーム中にボールを増やすアレンジもあり、参加者が楽しめる指導方法を実際に体験して理解を深めることができました。

キンボールが初めての人はボールをコントロールするのが大変です。通常の講習ではゲームやルール主体になりがちでしたが、遊びながらボールに慣れ親しむことも大切だと感じました。



頭や足を使つてのリフティング



講師の豊島区スポーツ推進委員

7月の実技講習会

今回はラジオ体操とふるさといたばし体操の練習会を行いました。

私たちスポーツ推進委員にとってこの二つの体操は必修で、夏休み中や各種イベントで指導を行います。おさらいをすることで細かい手先の向きや足を曲げる角度などを再確認できる良い機会です。

特に今回はふるさといたばし体操の座位体操（座ってエクササイズ）を初めてきちんと学ぶ機会なので、うまくできるかどうか一抹の不安と期待を抱きながらのぞみました。

座位体操の前にラジオ体操第一・第二、通常のふるさといたばし体操のそれぞれを複数回行ったので結構体力を使いましたが、その名の通り椅子に座ったままできる座位体操（座ってエクササイズ）は、より多くの方々への普及が期待できそうです。

皆さんにお披露目できる日が楽しみです。



座位体操の様子

第3回 青少年委員との交流会

6月17日（土）に3回目となる青少年委員との交流会が東板橋体育館で開催されました。両委員で混成チームを編成し、今年度はボッチャとインディアカの二種目で競いあいました。



交流会であるにもかかわらず、各委員の表情は真剣そのものでした。白熱したゲームが繰り広げられ、ニユーススポーツを存分に楽しめました。

お知らせ

- 第26回区民ドッジボール大会
2月11日（日）小豆沢体育館
- 2018板橋Cityマラソン
3月18日（日）荒川河川敷内特設会場
板橋Cityマラソンコース

編集後記

本年も板橋区スポーツ推進委員協議会の活動にご理解とご協力、広報誌「いたばし」ホームページにご愛顧頂きまして有難うございます。

今回号より発行日を12月1日に変更となっております。今回より新企画としてフリーコラム欄「Topics」を設け、新しい情報を発信して参ります。

来年も宜しくお願い申し上げます。

いたばしは、各地域センター・区立体育館で入手いただけます

お問い合わせ

区民文化部スポーツ振興課

TEL 3579-2652