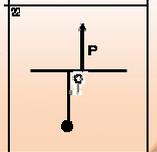


編集 板橋区スポーツ推進委員協議会
発行 板橋区区民文化部スポーツ振興課
TEL 3579-2652

第23回 中台・蓮根地区 5月12日(日) ~友達・家族・みんなで歩こう~

いたばしウォークラリー大会



上) 元気にスタート 左下) 観察スポット 右下) 優勝チームの皆さん

今年度は、志村坂下小学校をスタート・ゴールとして、中台・蓮根地区内で開催されました。当日は五月晴れに恵まれ、85組284名と多くの方が参加し、約5kmを4つのグループに分け自然と触れ合いながらアップダウンの多いコースを楽しんでいただきました。

開会式の後には、「ふるさといたばし体操」で体をほぐしてからスタート場所に移動し、1組ずつ1分間隔で出発していきました。

ウォークラリーは、コマ地図を頼りにグループでまちを歩き、あらかじめ設定してある所要時間との差による得点、コース途中に設けられたチェックポ

イント、観察スポット、ゲームのポイント等による得点を合計して順位を決めます。

ゲームコーナーの志村第五小学校では、紙飛行機を折ってどこまで飛ばせたか、竿につけた磁石で何枚トランプを釣り上げられたか、ポッチャのボールを点数が書かれたマス目に投げて何点取れ、何列BINGOができたかという3種類のゲームが行われ、体育館の中は参加者の沢山の声援で埋め尽くされていきました。

観察スポットでは、指定された場所をよく観察して問題になりそうな箇所をメモに取り、ゴール後に出される問題にみんなで話し合っって回答しました。閉会式では、クイズの答え合わせや入賞者の表彰が行われ、グループ番号が呼ばれるたびに歓声が起るなど大いに盛り上がる大会となりました。

参加者の方からは「参加して楽しかった。」との言葉をいただき、次回の開催に向けて更に楽しいイベントにしていかなければとの気持ちを強くしました。

ウォークラリーに携わって

倉島委員

とても気持ちの良いお天気の中、観察スポットに従事しました。ゴール後に出题される問題を想定して観察をする緑道公園。問題は「木(桜の木)は何本でしたか？」一見これといって、問題になるようなものは何もなく、足早に通過されるチームが多い中、親子チームの少年が、足元の敷石を数え始めました。しゃがみ込んで指さし数える小さな背中に、思わず「それは出ないよ」とつぶやいていました。答えは、「11本」

来年もたくさんの方の参加をお待ちしています。

ウォークラリー大会開催にあたり

ウォークラリー委員会
委員長 高橋義之

毎年恒例のウォークラリーですが、参加される皆さん楽しんでいただけたらと思う、工夫した裏話なども少し交えてご紹介したいと思います。

いちばん苦労するのがコース設定です。コースは毎回見直しますが、スタート・ゴール地点の小学校やチェックポイントやゲームポイントとなる公園などはある程度決まってしまうので、目新しさを保つのに苦労します。

例えば、コマ地図のシンボルマークをなるべく少な目にするとか、普段はあまり通らないような裏道や細い道なるべく含めるように考慮しています。

逆に毎回の難易度により差が出ないように、コースの距離とコマ地図数をなるべく揃えるようにしています。以前はコース距離が6kmを超える時もありましたが、最近では5km前後で、コマ地図数は50個程度としています。

また、コース設定時には、安全面への配慮として、住宅地では交通量が多い道はなるべく避けたり、大きな道路を横断する地点には誘導員を配置したりしています。

また、コマ地図は可能な限りシンプルにすることで、歩きながらコマ地図に集中し過ぎないように、歩行中の安全も考慮しています。

ゲームの内容も、毎回少しずつ変えるように考えています。例年は公園や小学校の校庭などのスペースでゲームを楽しめるような配置にしていますが、今回は《空と海とフィールド》をテーマに、もし雨が降った場合を考慮し体育館で一括して行えるようにしました。

それでも、具体的なアイデアはまだありますので、次回以降に活かしていければと思います。

2019板橋Cityマラソン

板橋Cityマラソン(公財)日本陸上競技連盟公認

第22回目となる今大会は、ゲストに世界陸上選手権女子マラソン銀メダリストでオリンピックでもある土佐礼子さんと、板橋区観光大使の杉浦太陽さんをお迎えし、1万5千人を超えるランナーが参加して、3月17日(日)に開催されました。

前日の天気予報では雨の心配もありましたが、朝から青空が広がる絶好のコンディションのもと、フルマラソンのほか、5km、ジュニア3km、キッズラン、車いすの各種目で、熱い闘いが繰り広げられました。まずメインステージで、ウォーミングアップとして、スポーツ推進委員の指導でふるさといたばし体操が行われました。

その後、戸田橋上流のスタート地点で開会式が行われ、午前9時に坂本区長の号砲を合図にフルマラソンがスタートしました。今年には約1万4千人の選手が参加し、最後尾がスタートゲートをくぐった時には20分以上経過していました。



ゲームコーナーで楽しむ参加者の皆さん

観察問題も簡単過ぎず：難し過ぎず：をモットーに、これからは板橋区の知られざる秘密を発見していただけるよう一生懸命考えます。

秘書ですが、100コマ地図とか、上級者コースとか作れないかな、とか担当委員も楽しんで考えておりますので、皆様もますますご期待のうえ、ご参加ください。

Topics

ウォーキングのススメ

運動不足を感じ、数年前からウォーキングに取り組んでいます。とは言っても、特別に時間を取ったり、入念な準備をすることはありません。仕事帰りに最寄り駅の一駅前で電車を降りて歩くことや、エレベーターではなく階段を使うなどのことを日常生活の中に取り入れています。

酸素を体内に取り込みながら行う運動を、有酸素運動といいます。ウォーキングは有酸素運動にあたり、長く続けることによって生活習慣病や転倒の予防、ストレス低減など様々な効果が期待されます。

先日開催された「いたばしウォークラリー大会」では、友人同士や家族連れなど、老若男女を問わず多くの参加がありました。今後も「区民ハイキング」や「いたばしウォーキング大会」など様々なイベントが予定されています。是非これを機会に、ウォーキングを始めてみてはいかがでしょうか。(恩田)

コースは荒川沿いに鹿浜橋、千住新橋、堀切橋、平井大橋などを通り、荒川大橋で折り返しとなります。約2.5km毎に設けられた給水所では、水やバナナ、レーズンににぎりなど、様々なものが提供されました。

制限時間の7時間内で多くの人がゴールすることができ、仲間と健闘を称えあいながらとつても満足そうな表情を見せていました。

メイン会場では、協賛企業や団体の飲食ブースやイベントコーナーが数多く立ち並び、メインステージではトークショーや抽選会が行われ、応援に来た人たちも十分楽しめるイベントでした。

来年はいよいよ東京2020大会の年です。この大会も、より一層盛り上がることを期待されます。

スポーツ推進委員も参加しました!!

神田委員

マラソンは100%事前準備が決まります。この日に向けて1月より毎週40キロの走り込みをしてきました。当たり前ですが毎年年齢を重ね体力が落ちてきますが、心の中で去年の自分に負けないつもりでスタートをしました。走っていると大会は多くの人によって成り立っているのがわかります。小中学生を含むボランティアも、ランナーにエールを送りながら給水所の準備や片づけをしています。怪我無く完走するのが最大の恩返しかなと思います。重くなる足に何とか力を込めて走りました。30キロが一番きつくなるところですが、40キロに到達しても何故まだ219.5キロあるのだろうかと思ってしまう。昨年より数分タイムが落ちましたが何とか4時間を切ることで、休息後2時には会場を後にしました。夕方まで大会運営に関わりました多くの皆様、この場をお借りしまして感謝申し上げます!!

高齢者スポーツ大学「ポッチャ講習会」

5月22日(火)

恒例の高齢者スポーツ大学の講習会が、東板橋体育館において開催されました。

当日は朝から大雨注意報が発令されましたが、参加者48名の方々は予定通り集合され、パラリンピック競技でもある「ポッチャ」を学びました。

講習は3コートに2チームずつ参加者が分かれ、まずは球を投げる、転がすなど球に触れた後、早速ゲームを開始しました。

参加者はルールの説明を受けると、早速ジャックボール(目標球)の狙い目や投球する位置を工夫するなど、真剣にゲームを楽しんでいました。

今年も高齢者スポーツ大学の方のOG2名が見学に来られていましたが、審判を学び、自主大会が開催できるようにしたいとのご希望があったので、スポーツ推進委員の代わりに審判も率先してお手伝いいただきました。

また休憩中も自主的に投球練習を行われていました。

仲間同志で戦術を考えたりと、「ポッチャ」は誰でも参加できる身近なスポーツと理解し楽しんでいく様子でした。

後半はチームの入れ替えをして対戦し、ゲーム終了後はスポーツ推進委員からの講評をさせていただきました。

悪天候にも負けないう爽やかな挨拶と拍手で閉会しました。



NPO法人 志村スポーツクラブ・プリムラ
理事長 浅見 宗弘

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

前号でお知らせしましたフットサル(FC)のトップチームが初戦に挑みました。全日本フットサル選手権東京大会(青梅市総合体育館)です。結果は3対0で見事初戦突破しました。スポンサーになってくださった企業の皆様、応援してくださった皆様、ありがとうございました。さらに2戦、3戦と進んで行くでしょう。FCは平成17年のプリムラ設立準備委員会からある一番古い種目です。大人になって戻ってくる人や、最近始めた人など様々ですが、ここに新たなコミュニティーができます。あらゆる種目が年齢に関係なくいつでもできます。設立時に書いた文章の中に「この子たちが20年経って家族を持ち、子供と一緒にプリムラで過ごす事になれば、一つの目的が達せられる」とありました。少しずつですが目標に向かって前進しているのでしょうか。FC以外の各種目も活発に活動しています。いつの日か板橋にプリムラあり、と言われるようになりたいですね。

地域コミュニティーのために

スポーツ推進委員は青少年健全育成地区委員会や町会の理事や実行委員としても地域の事業や行事に関わっています。6ブロック・18地区を30年度・31年(令和元年)度の2年間で各地区のスポーツ推進委員が関わるスポーツ行事等を紹介します

桜川地区

桜川地区では、毎年秋に「スポーツフェア」を開催しています。準備体操としてスポーツ推進委員がお手本となり「ふるさといたばし体操」と「ラジオ体操」を行い、未就学児対象の「おみやげ拾い」からスタートします。「パン食い競争」や「紅白玉入れ」など年齢を問わず参加できる内容のプログラムが盛り沢山です。



なかでも最も盛り上がるのが桜川地区6町会对抗競技の「ラケットレース」です。各町会で選び抜かれた脚力に自信のある代表が競うため、応援にも思わず力が入ります。最後には豪華景品の当たる抽選会も行なわれ、参加者皆さんの笑顔を見ると疲れも吹き飛びました。

今後もうこうしたイベントを通じて、地域の方々と一緒に、地区の活動を盛り上げていきたいと思えます。(齊藤)

徳丸地区

徳丸地区では体育の日に『徳丸スポーツフェスタ』を開催しています。スポーツ推進委員は「競技部」として、企画、運営、進行、審判に携わり活動しています。昨年度は紅梅小学校を会場とし、総勢約900名の参加がありました。未就学児による「宝探しゲーム」から年齢問わず参加できる「綱引き」、約500名参加の「みんなで玉入れ」など全9競技を実施します。



締めくくりは、子供から大人にバトンをつなぐ「スーパードレス」で応援にも力が入ります。昼休みには「紅梅大江戸ダンス」「赤塚一中吹奏楽演奏」で会場全体を盛り上げてくれました。

今年度は、徳丸小で開催します！徳丸地区皆さんの参加をお待ちしています！(瀬下)

前野地区

平成31年2月11日(月・祝)に「前野地区マラソン大会」を開催しました。今回で40回を迎える長年続く大会です。地域小学校1年生、中学・高校生までの330名以上の参加者で健脚を競いました。



見次公園をスタートし首都高速度路下を白バイが先導して一般道を利用したコースとなっています。

スポーツ推進委員は、コース説明や参加者、歩行者や車の誘導等、走路員としても従事しました。参加者からは、「来年も頑張りたい」等意見がありました。

大会当日を迎える迄に前野地区の大変多くの方々による事前打ち合わせやお手伝いがあった大会となります。これからも地区の方々と一緒に協力しながら、色々な事業を継続できればと思えます。(横川)

お知らせ

①ドッジボール大会 地区大会

- 6月9日(日) 前野地区
- 9月7日(土) 成増地区
- 10月6日(日) 常盤台地区
- 11月17日(日) 中台地区
- 11月24日(日) 仲宿地区
- 12月1日(日) 板橋地区
- 12月8日(日) 蓮根地区
- 12月15日(日) 仲町地区
- 1月19日(日) 熊野地区
- 1月26日(日) 高島平地区
- 2月2日(日) 桜川地区

②ふるさといたばし体操講習会

日程と開催場所は調整のため、決定次第、板橋区スポーツ推進委員協議会ホームページ、「広報いたばし」で順次お知らせいたします。

③区民体育大会総合開会式

9月8日(日) 小豆沢体育館

④障がい者スポーツ大会

9月28日(土) 小豆沢公園野球場

⑤板橋区・高島平ロードレース大会

10月20日(日) 高島平周回コース

⑥いたばしウォーキング大会

11月3日(祝) 板橋区内設定コース

⑦区民ハイキング

10月5日(土) 赤城山覚満潤コース

⑧⑨は「広報いたばし」で順次お知らせいたします。

※予定は変更になる場合がございます

編集後記

新元号となり、気分を新たにスタートいたしました。我々スポーツ推進委員は、今後も地域スポーツ振興のコーディネーター役として邁進してまいります。