



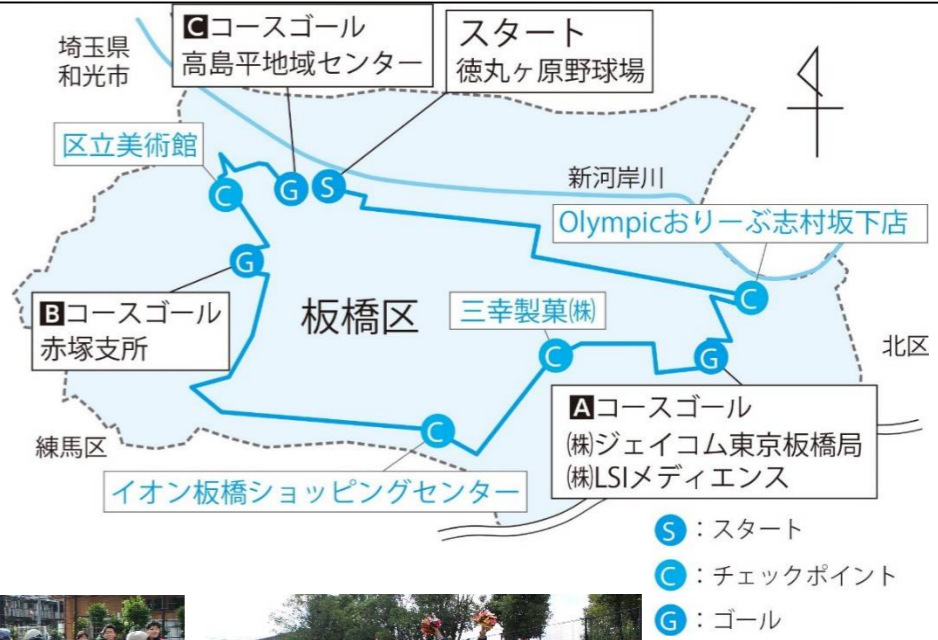
を頂きました。競技の難しさや障がい者への思い、さらに将来の職業などがつづられていました。2月の同校学習発表会で個人新聞としてポッチャの歴史、ルールなど個人が深掘りしてみました。初の試みとしては大成功でした。

1月18日(土) 赤塚第一中学校の1学年授業【総合的な学習「地域に学ぶ」】に従事しました。この授業は全7コースで防災食、点字、板橋の農業を学ぶなど、多岐にわたっておりました。スポーツ推進委員はパラリンピック正式競技種目「ポッチャ」を実施、参加者は生徒20名、先生1名の計21名です。まず、進行とルール説明を兼ねてデモンストレーションを行い、その後早速リーグ戦を実施。生徒の皆さんはすぐにルールを理解し、白熱したゲームが次々と展開されました。次にイスに座り試合。ポッチャは車椅子プレイヤーも多くいるため、疑似体験が目的です。さらに希望者は審判も体験。外は雪が降る寒い日でしたが、熱気あふれる授業が実施できました。後日、同中学校から御礼と共に生徒の皆さんからお手紙

中学校総合的な学習「地域に学ぶ」ポッチャ体験  
1月18日(土)



ふるさといたばし体操で出発準備



第6回いたばしオープンキング大会 11月3日(日・祝)  
徳丸ヶ原野球場・ジェイコム東京板橋局・LSIメディアエンス  
赤塚支所・高島平地域センター



区長のお見送りで、元気に出発



華やかな東京家政大学チアリーディング部のパフォーマンス

雨の心配もありましたが、幸い曇り空で、歩くには丁度良い気候の中、恒例のいたばしオープンキング大会が開催され、今年も1000名を超える方々が参加されました。この大会は、地元板橋区の街並みや商店街を見ながら歩くため、参加者が区の様々な魅力を感じることができ好評をいただいています。また、心身のリフレッシュにもなり、より充実した生活をおくるための手助けともなっています。コースは、Aコース4.0km、Bコース10.0km、Cコース13.3kmと距離によって3つ設定されており、自分の体力に合わせて選ぶことができます。開会式では東京家政大学チアリーディング部による演技が行われた後、東京都理学療法士協会の方から歩き方のアドバイスがありました。そして、坂本区長の合図により一斉にスタートしました。ゴール目指して駆けるように歩く人、友達や家族とワイワイ楽しみながら歩く人、ベビーカーを押しながらゆっくり歩く人など、それぞれの楽しみ方を満喫されていました。次回も、皆様お誘いあわせてのご参加をお待ちしております。

令和元年度女性委員会企画研修 12月7日(土)

東京2020パラリンピックで実施されるゴールボールの研修でした。この競技は、アイシールド(目隠し)を着用した1チーム3名のプレイヤーが、コート内で鈴入りボールを転がすように投球し合って相手ゴールにボールを入れ、その得点により勝敗を決するものです。実際に大会に参加しているチームの監督と選手による指導のもと競技を楽しみました。最初のデモンストレーションでは、まるでボールを見て、互いに投げ合っているぐらい俊敏なプレーに驚きました。参加者は競技の妨げにならないよう、プレー中は声を出して応援することができません。その後、アイシールドを着用してのパス練習です。声を掛けて出所がわかるようゆっくり転がし、ボールの中の鈴の音や相手の足音やボールがバウンドした位置により、ボールが転がってくるコースを察知し、一度ボールを止めてから受け取りました。またコートを使ったミニゲームと審判の練習も行いました。この競技は難しさもありますが楽しいスポーツです。まずまず障がい者スポーツの応援に行きたくなりました。

**Topics** 身近な健康法  
「立ってないで座れば…」「そうね、やる事あるから」我が家の夫婦の会話。  
言われてみれば、立っていることが多いかも。家事は勿論、パソコン作業も長電話も、時には食事まで。定期的に運動をしているわけでもないのに健康な身体、「立っていることって運動？」と思って検索してみた。  
日本健康運動研究所のホームページに『肥満対策に立つだけダイエット』座る時間を減らせば減量できると掲載されていた。米国のクリニックが「立位時間を増やすだけで、体の代謝が向上し、消費カロリーを増やせる。立ち上がるだけで健康増進につながり、寿命を延ばせる」という研究結果を欧州心臓学会の学会誌に発表したと言う。立位時間は、細切れかもしれないが一日分を集めると相当な時間になる。  
意識・無意識に関わらず、私の日常は理にかなっている。これからもこの生活スタイルで健康を維持していこう。(倉島)

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 理事長 浅見宗弘  
SDGsという言葉 皆さんはご存知かと思ます。この活動をしている方も少なくないでしょう。プリムラも昨年より、「SDGsいたばしネットワーク」に参加しています。国連が推奨する17の開発目標に2030年のゴールを目指そうというものです。  
プリムラではすでに同様のことを行っていますので、新たに何かを始めるとい事ではありません。日本のスポーツにあった世代間の断絶を無くしていこう、中学生の部活動をサポートし「やりたくてもできない」とい事無くしたい。誰もが気軽にスポーツを行える場を用意しよう。こんなことからプリムラは始まりました。現在では地域や地元商店街の皆様、多くの企業、そして国や東京都・板橋区が後押しをしてくれています。それでもまだまだ認知度が低いようです。いたばしスポの読者の皆さんは理解されているかと思ますが、「総合型地域スポーツクラブ」とい名を知らない方も多くいます。まだまだ頑張らないといけません。



卓球教室に参加された皆さん



ポッチャ体験の様子  
体操の普及講習会も兼ね、1時間毎に、参加者、スタッフを含め全員で体操を行いました。大勢の人が集まる富士見まつりでニュースポーツの体験会を行なったことにより、たくさんの方に紹介できました。よかったです。

ニュースポーツフェスタ  
10月27日(日)

第19回富士見まつりに場所を借り、スポーツ推進委員が主体となって、「ポッチャ」「ペットボトルカップ」「ラダーゲッター」のニュースポーツ体験を行いました。会場が体育館の二階であったため、始めてからしばらくは参加者が集まりませんでした。そこで、スポーツ推進委員が「りんりんちゃん」と一緒に参加を呼びかけたところ、徐々に人が集まりはじめ、どのブースにも行列ができるほどの大盛況となりました。また全種目をクリアした参加者に参加賞として、自身の書いた絵で缶バッジを作り配りました。この参加賞は子ども達に大変好評で、楽しそうに絵を書いていました。さらに、ふるさといたばし