

# スポ進

# NEWSLETTER



Vol.30

稲城市スポーツ推進委員協議会

CONTENTS

Event Report	10月10日（月）稲城市スポーツフェア	・・・1
Event Report	10月22日（土）ファミリースポーツフェスタ	・・・1
Event Report	11月 3日（木）グランドゴルフ大会	・・・2
Event Report	11月16日（水）シルバーハイキング秋季	・・・3
Event Report	12月 4日（日）第31回稲城市小中学生マラソン大会	・・・4
Event Report	1月15日（日）川崎市多摩区との連携事業	・・・5
Event Report	3月15日（水）スポーツ推進委員研修会	・・・6
Event Report	3月21日（火）スポーツ推進委員日帰り研修会	・・・6
Event Schedule	令和5年4月以降のイベントの案内 今後の予定	・・・7

\*3月26日の稲城一周ハートフルウォーキングは雨天中止になりました。

スポ進  
Info

編集・発行 稲城市スポーツ推進委員協議会  
広報部会

お問い合わせ先

稲城市スポーツ推進委員協議会事務局  
（稲城市産業文化スポーツ部スポーツ推進課）  
東京都稲城市東長沼2111番地  
TEL：042-378-2111（内線642・643）

発行日 令和5年4月25日

## 10月10日(月)稲城市スポーツフェア

10月10日スポーツの日に、スポーツ推進委員協議会で毎年「体カテスト」を、その隣では、地区体育振興会が「ポッチャ体験会」を実施していました。コロナにより2年中止されていたので3年ぶりの開催ということもあってか、とても盛況でした。

「握力」「上体起こし」「開眼片足立ち」「反復横跳び」「長座体前屈」の6種目を行っています。前回体カテスト点数と比較している人、日頃のトレーニングの成果を確認している人、家族で参加し、必死に頑張っているお父さん、お母さん、色々な様子が見られます。反復横跳びでは、40代のお母さん3人が来て「負けられない戦いがある」と競っていました。結果、3人とも同点で並び「来年もまた来る」と息を吐いていました。また「ポッチャ体験会」では、家族や友人同士楽しそうにゲームをする姿がみられました。



報道ではコロナ禍で体力が低下していると聞きます。みなさんも、「ポッチャ」で楽しんだり、自分の体力を知り、維持する意味で「体カテスト」を受けてみてはいかがでしょうか？一緒に楽しんで頂けたら幸いです。また、稲城市スポーツ推進委員や地区体育振興会では、地域の皆さんにより多くのスポーツの場を提供し体力維持・向上のお役に立てればと、出来る限りのイベント等を企画して頑張っています。是非そちらにも積極的にご参加ください。（中野）

## 10月22日（土）

### ファミリースポーツフェスタ

令和4年10月22日（土）今年は3年ぶりの開催。コロナにより多くのイベントが中止になり残念に思っていました。開催に向けてコロナ対策など議論を重ねてきて良かったと思っています。



当日、総合グラウンドに来て頂いたご家族、おじいさんおばあさん、お友達同士で『ポッチャ』『グラウンドゴルフ』

『投球スピード測定』などにチャレンジして会話が弾んだのではないのでしょうか。そして、グラウンド外での盛り上がり、声と音楽がとても楽しく心が和んだのではないのでしょうか。今回、グラウンドに500名以上も来場していただき、皆さんに会えて嬉しく思いました。（石井）





第54回市民体育大会レクレーション競技グラウンドゴルフ大会が11月3日(木)祝日に稲城長峰ヴェルディフィールドにて開催されました。

コロナ禍の中、たくさんの参加申し込みがあり、毎年この大会を楽しみに待ち望んでいる方が沢山いる事を改めて知り、より一層楽しい大会になる様、スタッフ一同が意見を出し合い準備をしまいいりました。

大会当日朝早くから参加者が集まり、早い人は集合時間1時間以上前に来ていた人もいらっしゃる早く始まらないかと待ち望んでいるのが伝わってきました。

この大会は、8ホールを3コース回り、団体戦・個人戦(男子・女子別)にて競技しました(ショットガンスタート)。稲城長峰ヴェルディフィールドは人工芝で、各コース各ホールごとに芝の芽がラフの様に長くなっている個所があったり、短い個所があったりと、ボールを打つ際強弱のタッチが難しく、50Mのホールになると一気に難易度も上がります。

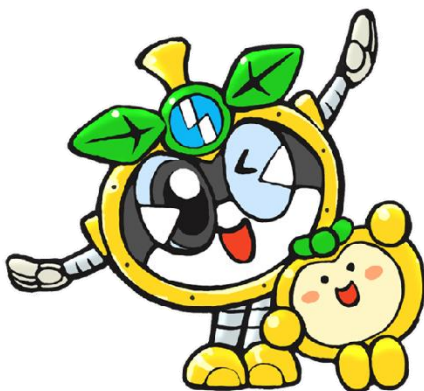
そんな中、ホールインワンを達成した方が何人もいてビックリしました。ホールインワンを達成された方々は、各地区のグラウンドゴルフの会にて定期的に練習をされている方が多かったです。日頃の練習の成果が発揮され達成された瞬間には本人はもちろん一緒に回っていた方々と喜びの歓喜が響いていたのがとても印象的でした。



最終結果ですが、成績上位者の大半は、グラウンドゴルフ経験者が多かったです。

この競技は、老若男女が同じ土俵で気軽にゴルフの気分を楽しめる非常に有意義なレクリエーションです。

次回の大会でも沢山の参加者が楽しくプレー出来るよう準備してお待ちしております。(大和田)



©K.Okawara・Jet Inoue

稲城市

## 11月16日（水）シルバーハイキング秋季

今年度2回目のシルバーハイキングは、津久井湖・城山散策です。

コロナ禍中ということもあり、通常より少なめの募集だったので、抽選にもれてしまった方々に申し訳ない気持ちです。今まで通り、多くの人と行けるようになればいいと改めて思います。

当日は、25名の参加者と8名のスタッフで、稲城駅を出発し、終点の橋本まで。

そこからバスに20分程揺られ、津久井湖に到着。

この日は、前日の雨・寒さは、どこへやら。

皆さんの日頃の行いが良いのでしょう。

暖かな、雲一つない真っ青な空の下、準備体操後、いざ出発！



津久井湖周りを少し歩き、城山へ。山頂への道のりは、数年前の台風で土砂崩れがあり、復旧のめどがたっていないなどで、今回は湖畔展望園路へ。

景色も良く、紅葉も綺麗で距離も程よく散策し、昼食場所となるパークセンターに到着！

青空の下で食べるお昼は、格別に美味しかったです。

パークセンターの中は、甲冑が展示してあったり、組み紐作りが無料で出来たりと、皆さん、食事以外でも楽しまれていました。

出来上がった組み紐をみせてもらったとしてもきれいな出来栄えに。

次回、春に行く際には、私も体験したいと思いました。

さあ一午後の部です。

根小屋周遊園路という、なだらかな登り坂へ。

登り坂というと、つつい下を見て歩きがちですが、綺麗な紅葉、めずらしい植物を眺め、上を向いて歩けたのではないかと思います。途中、展望広場での休憩。

登り坂続きで少々お疲れ気味の所。

リーダーの菊池さんによるリフレッシュ体操！まだまだ頑張れる身体にパワーアップし、ゴールのガーデンテラスに無事到着。

ガーデンテラスでは野菜の直売所もあり、秋の味覚を手に入れる方もいました。

今回のハイキングは、天気にも恵まれ、皆さんそれぞれに、大きな秋、小さな秋を見つけ、満喫した一日になったことと思います。

来年5月には、同じコースを歩きますが、秋とは違った新緑に出逢えるのが今から楽しみです。興味がある方、是非ともご参加ください。（亀井）





12月4日（日）少し寒いですが、絶好のマラソン日和。朝早くから子供達がたくさん集まってきました。コロナのことを考え今年も開会式は無しです。受付時間もさみだれで時間をずらしていますが、活気に溢れています。

チームで集まっている子の賑やかなこと。見ているだけで元気がもらえます。スタート集合場所に遅れそうになって走って行く子、走るの嫌だと言って泣いている子、微笑ましい光景です。

最初のスタートは低学年の女子から。転ばないかハラハラ。でもみんなしっかり走って行きます。今年には体の不自由な子も特別参加しました。見事に走り切りホツと一息です。高学年、中学生はさらに速い！みんな頑張れ！ゴール前では拍手で応援です。



表彰式が今年から復活です。校長先生からメダルをかけてもらい、嬉しそう。お父さん母さんからの写真撮影が止まりません。いい記念になったと思います。



とっても良い大会になりました。参加していただきありがとうございました。また来年も頑張ってください。  
(山口)



## 1月15日（日）川崎市多摩区との連携事業ウォーキング（多摩区編）



宿河原駅前のドラえもんローソンの角を曲がり、集合場所の宿河原八幡宮へ向かいます。準備運動をして元気に出発。

川崎市緑化センターでは滅多に見られない黒竹の花を見ることができました。稲の花のように真っ白で小さな花でした。温室の中では熱帯植物が芳香を放っていました。



ウォーキングも  
気持ちいいね！

縮城市

坂道を登り妙楽寺へ、別名アジサイ寺と言われるほど6月頃には見事な花を咲かせるそうです。坂道を下り藤子・F・不二夫ミュージアムの対岸を通り生田緑地へ。

枡形山の山頂に到着。『鎌倉殿の13人』にも登場していた稲毛三郎重成のお城があった所です。広大な領地を治めていた武将で、スーパーの『いなげや』もそこから名前をつけたそうです。

次に寄った廣福寺には重成のお墓がありました。少し傾いた小さなお墓で不遇な生涯を終えた重成の人生を物語っているようでした。ゴールの多摩区役所に到着。天気も良いいウォーキングになりました。（戸田）



## 3月15日（水）令和4年度スポーツ推進委員研修会

市民にスポーツを啓蒙していくに当たり対処していかなければならないリスクマネジメントについて、講師の先生をお招きし勉強会を行いました。

講師：堀松英紀先生（日本ウエルネススポーツ大学、堀松スポーツ行政研究所長）

日時場所:2023/3/15 19時～21時 総合体育館ミーティングルーム

ポイント：

- ・スポーツには勝敗を競う「競技」と、健康・楽しみが狙いの「地域スポーツ」がある。
  - ・スポーツ推進委員は地域スポーツの啓蒙と推進で地域を活性化、健康増進が目的である。
  - ・重大な事故発生時は民事責任以外に（事故の予想をしなかった）刑事責任が問われることも。
  - ・スポーツはケガがつきものだが、事故の事前策及び事後策を整備すればリスクを低減できる。
  - ・リスクマネジメントの責任者を決めておき、事故対応マニュアルを作成しておくことが重要。
- 
- ・損害賠償保険、傷害保険の確認。
  - ・安全配慮1：施設設備用具、照明・換気などの確認。
  - ・安全配慮2：雷、高温下など自然条件への注意。
  - ・安全配慮3：参加者の顔色・動きの観察、保護者への通知。
  - \* 多数の事故事例と原因の本質、賠償金額や裁判結果の紹介。



### 所感

スポーツ指導者側の安全配慮義務、事故の予見可能性、回避性の配慮をしたか責任が問われることがよくわかりました。必要な対応はしっかり行った上で、今後も市民に安全で楽しい地域スポーツを提供していこうと思いました。（宮内）

## 3月21日（火）スポーツ推進委員日帰り研修会「フィールドアーチェリー体験」

市民に様々なスポーツを紹介していくに当たり、定番イベントではないものにもチャレンジして勉強しています。自費です(笑)。

今年は表題のフィールドアーチェリーを体験してきました。



加賀美アーチェリー  
山梨県笛吹市八代町竹居5740-494  
<http://www2.nns.ne.jp/~kagamiarchery/>  
体験パック:2800円、1日コース:4000円

まず弓と矢を体格に合わせて貸し出ししてもらい、取り扱い方法を教わります。次に的がたくさん並ぶ練習場に行き、狙い方と実習を行い、矢の飛び方の感覚や危険を防ぐマナーを学びます。

そしていよいよコースに繰り出します。4人で1チームを組み、矢を3回射つて的を狙います。

8コース中6コースに模型動物の的があり、射止めると5点入ります。コースを回るうちに精度が上がる人、的には高得点を出すものの、なぜか動物の的には外れる人など様々でしたが、とても楽しく、同じコースを2度も回りました。

BBQ会場も併設されており、アーチェリーを楽しんだ後、飲食でも懇親を深めることが出来ました。

お勧めです！（宮内）





4月 4.30

**多摩市スポーツ推進委員との交流会**

多摩市スポーツ推進委員さんとスポーツ交流会を行います。

5月 5.17

**シルバーハイキング春季**

県立津久井湖城山公園コースにて、自然に親しみながらハイキングを行います。

6月 6.3

**稲城一周ハートフルウォーキング**

3月の中止分を6月に再設定し、稲城市を一周するウォーキングを行います。

8月 8.27

**第47回市民水泳大会**

市民プールで、夏恒例の水泳大会を行います。

9月 9.9

**東京都スポーツ推進委員広域地区別第6ブロック研修会**

八王子、町田、日野、多摩、稲城市の推進委員研修会。ここで学習した事を市民の皆さんへの活動に活かします。

