

スポ進 NEWS LETTER



Vol.22

稲城市スポーツ推進委員協議会

CONTENTS

- | | | |
|--------------|---|-----|
| Event Report | 10月9日(月) 体育の日スポーツフェア | … 1 |
| Event Report | 10月21日(土) Iのまち いなぎ市民祭
ファミリースポーツフェスタ | … 2 |
| Event Report | 11月 3日(金) グラウンドゴルフ大会 | … 3 |
| Event Report | 11月 4日(土) あおぞらスポーツ ～スポーツを楽しもう！～ | … 4 |
| Event Report | 11月 5日(日) 稲城市・多摩区
ふれあい「あるくマップ」ウォーキング | … 3 |
| Event Report | 1月21日(日) 多摩市連携事業 新春歩こう会 | … 5 |
| Event Report | 1月28日(日) 第27回稲城市民ロードレース大会 | … 6 |
| Event Report | 2月18日(日) いなぎあるくマップウォーキング
～第3号(大丸・東長沼・押立・矢野口編)～ | … 7 |

2017年10月9日(月) 体育の日スポーツフェア

毎年、体育の日には総合体育館周辺施設で、市民の皆さんにスポーツに親しんでもらっています。

メインアリーナは、子ども達に大人気のトランポリン体験と中央部分でボッチャ体験、もう片方では体カテストを行いました。トランポリンもボッチャも人が途切れることがなく、大好評でした。ボッチャを初めて体験された方が、「これは、大人も子どもも一緒に楽しめて本当にいいスポーツですね。」と話されていたのが印象的でした。

スポーツ推進委員は体カテストを担当しました。9時から会場設営を開始しましたが、毎年、楽しみにしていられっしゃる方が、時間を間違えて、9時にはやる気満々で受付に・・・。

65歳以上の方でも、ご自身の健康をチェックしたいからと、全てのテストを受ける方が

多く、稲城は健康長寿の街だなあと改めて実感しました。

反復横跳びで、いいスコアを叩き出している一団がいました。普段、バドミントンをしている人達の様です。確かにバドミントンの縦横無尽の動きは反復横跳びにそっくりです。フェンシングもそうかもしれませんね。

メインアリーナ入口近くでは、血管年齢を測定してくれるコーナーもあり、実年齢より20も若いと喜ぶ人、20も血管が歳とっているとへこむ人・・・。(←全て、推進委員のことです)

天気も良くて、総合グラウンドで行われたフットサル大会や中庭のフライングディスクも無事にできて良かったです。

様々なスポーツ体験をきっかけに、日常的に運動に取り組んでもらえると嬉しいです。

(戸田)



2017年10月21日(土)

Iのまち いなぎ市民祭 ファミリースポーツフェスタ

『第16回 Iのまち いなぎ市民祭』のスポーツ部門「ファミリースポーツフェスタ」を稲城中央公園総合グラウンド(10月21日土曜日 10時00～15時00分)において、ボッチャ・グラウンドゴルフ・ポールウォーキングのスポーツ体験、更に協議会によって作成した、豊かな緑の中のウォーキングマップ「いなぎあるくマップ」8コースの紹介コーナーを企画し、各地区の体育振興会委員と共に皆様のご来場をお待ちしました。当日は、残念ながら台風のためボッチャ・グラウンドゴルフ・ポールウォーキングは中止させていただき、スタンド下においてスポーツ吹矢体験会を開催しました。強い雨風にも関わらず182名と多くのご来場があり、スポーツ吹矢を体験していただきました。

スポーツ吹矢の魅力と健康効果

- ①「誰でも」性別、年齢問わず楽しめます
- ②「いつでも」「どこでも」「手軽に」できます
- ③ゲーム感覚で楽しみながらできるスポーツです
- ④スポーツ吹矢式呼吸法による様々な健康効果
- ⑤精神力&集中力を高めます
- ⑥様々な世代とのふれあいや仲間づくり
- ⑦実力認定や競技会参加による目標ややりがい

得点

的は中心の白い部分が7点、
その外側の赤い部分が5点、
その外側の白い部分が3点、
さらに外側の黒い部分が1点です。



皆様に、とても気に入っていただいたようで、複数回体験していただいた方が数多くいらっしゃいました。今回は天候の関係で残念でしたがご紹介できなかった、[ボッチャ][グラウンドゴルフ][ポールウォーキング]について興味がありましたら、ご紹介いたしますので、お気軽に各地区のスポーツ推進委員へお尋ねください。(松浦)



2017年11月3日(金)

第49回稲城市民体育大会レクリエーション競技 グラウンドゴルフ大会



快晴の清々しい中、平成29年11月3日(金・祝日)稲城長峰ヴェルディフィールドにて「グラウンドゴルフ大会」が開催されました。この会場での開催は2回目、普段参加者が練習しているグラウンドや公園の砂地とは違い、人工芝ということもあり芝目によって転がりやすいところや遅いところなどを読みながらプレーをするので、楽しみにしていた参加者が多数おられたのではないのでしょうか。

大会当日は、集合時間前から27チーム(151名)の参加者の方が集まり道具の確認や素振りなどを行っている方もいらっしゃいました。大会開会式が始まりラジオ体操をしている時には、笑い声が聞こえてきたりし、和やかムードの中競技がスタートし、プレー中には多方面からホールインワンをされた方やミスショットをしてしまった方など、歓喜する声が聞こえとても楽しくプレーされていました。大会終了後に「団体チーム賞・男女個人賞・ホールインワン賞」の表彰を行い、参加者みんなで入賞された方を拍手で称えました。

この大会は年々参加者が増え、みんなで楽しく出来るスポーツです。次回もたくさんの方々に参加して頂き楽しく開催できるようにしたいと思いますので、皆さんでグラウンドゴルフの楽しさを声掛けし、広めて頂けたら嬉しく思います。次回の大会を楽しみにしています。(大和田)

2017年11月5日(日)

稲城市・多摩区 ふれあい「あるくマップ」ウォーキング

第5回目を迎え、様々な地区を巡るウォーキングを、今回は特定の地区内(多摩区の生田緑地公園)としてウォーキングしました。雨天のため10月29日が延期となり、11月5日(日)に実施となりました。コースは宿河原八幡神社=ばら園アクセスロード=稲生橋=生田緑地=野鳥の森=つつじ山=西口展望広場=枳形山展望台=中央広場にて解散。参加者スタッフを含む44名でした。次回、稲城市の見処を予定しています。(石井)





2017年11月4日(土)

あおぞらスポーツ ～スポーツを楽しもう!～

障害のある方に運動する機会を提供し、また、障害のある方とない方がスポーツを通して交流をすることで、楽しく健康づくりができることを目的としているこのイベントに、今年も元気よく選手が集まりました。今年からは新たにリノールの皆さんも参加していただき、参加者は67名になりました。他に、付き添いの方、民生・児童委員、ボランティアの方など含めて総勢140名で楽しい運動会を行いました。プログラムは、入場行進に始まり、開会式(選手宣誓)、応援合戦、30m徒競走、玉入れ、レクリエーションダンス、パン食い競争、お昼休みを挟んで、ふうせんバレー、ボッチャ、綱引、最後の競技はリング運びリレー、そして閉会式で終わりました。

競技ではもう皆さん真剣で、30m徒競走ではスタートの合図が待ちきれないで飛び出してしまう人、玉入れではポケットいっぱい玉を詰め込んで、さらに両手にあふれるほど球をもってやる気満々で身構えている人、今年の玉入れは一回戦勝負だったのでもう一回やりたくてたまらない赤組、また、回戦を重ねるごとにどンドンうまくなって高得点となったボッチャなど、選手の皆さんのやる気がすごく伝わってきました。そして、運動会の締めくくり、リングリレーでは赤組のものすごい追い上げであと僅かで逆転となるまで迫り、体育館いっぱいの歓声で盛り上がりました。一日中、参加者の笑顔があふれるイベントでした。来年度は開催時期が変わって、4月21日となります。

もうすぐ、また楽しい運動会をすることができます。今度は赤組勝つぞー!オー!(山口)





2018年1月21日(日)

多摩市連携事業 新春歩こう会

1/21(日)多摩市新春歩こう会参加

お隣の多摩市の事業「新春歩こう会」に稲城市スポーツ推進委員もスタッフとして参加しました。近隣の地域との連携を実践したものです。

多摩市の新春歩こう会は、川崎大師まで歩きます。参加者は体力に合わせて20kmの部（登戸～現地）と10kmの部（武蔵小杉～現地）を選択出来ます。特に大きな制約は設けておらず、15時までに各自で川崎大師駅前までゴールするというものです。長い歴史があり、30年以上継続しているそうです。

稲城市スポーツ推進委員は参加者とともに歩き、参加者への道案内や体調不良などの対応、或いは自転車で歩くコースの警備を担当しました。9時に登戸河川敷集合し、20kmコースに74人、10kmコースに69人、合計143人の方が参加されました。快晴の気持ち良い空の下、元気に歩き出しました。小学生も含めて参加されているファミリー、ご夫婦、歩くのが趣味のサークルでの参加、中には20年連続参加している元気な年配の方もいらっしゃいました。20kmの道のりはかなり長く、だいぶ疲れましたが、ほとんどの方が無事目的地の川崎大師駅前にゴールできました。参加者はゴールで完歩賞をもらって解散です。

最後の参加者のゴールを終えて事業は終了しました。解散後に川崎大師へ立ち寄る方も多く、推進委員も参拝しました。参加者がとても多く、かつ歴史も長い事業に感心しました。

稲城市でも参考にしたいと思いました。（宮内）



2018年1月28日(日) 第27回稲城市民ロードレース大会

1月28日「第27回稲城市民ロードレース大会」が、稲城中央公園内の特設コースで開催された。1週間前に降った雪が残る中、冷え込みは厳しいが、風はなく走りやすい気象条件であった。開会式で長峰小学校6年元谷悠理子さん・稲城第四小学校6年山本歩睦さんの選手宣誓が行われ、競技が開始した。第1レースでは、小学校1～4年女子の部1.5kmがスタート。続いて親子の部（小学1・2年生とその保護者1.5km）は、保護者と子どもが励まし合ってゴールを目指していた。

小学1～4年男子の部（1.5km）のレースが順次進んでいった。3・4年男子の部では参加者が増え、一斉に走るには人数が多すぎるので2組に分け、タイムレースで順位を判定した。小学5・6年男子の部は2.0kmの距離で行われた。小学5・6年女子、中学1・2・3年女子の部も2.0kmで行われ、一斉にスタートした。そして最後を飾る中学生男子の部は3.0kmで行われ、参加者は少なかったが、中学生の力強いレースを見ることができた。

終了後、各部門1～3位までの選手に表彰状とメダル、4～6位までの選手に表彰状が渡された。また、出場完走者全員に記録証が後日送られた。今大会を振り返ると、

- ①昨年に続き大会新記録、タイ記録が多く出た（8部門11個）
- ②風邪などの影響か当日欠場者が多かった
- ③小学3・4年生男子の参加者が増える一方で、中学生の参加者が少ない

といったことを感じた。

次年度以降さらに参加者が増え、この大会が長く続くように努力していきたい。次回の大会開催日程は1月開催から12月2日（日）に変更となる。参加した皆さんはそれぞれのスポーツでますます活躍してほしい。次回またチャレンジしてください。（島崎）



いなぎあるくマップウォーキング～第3号(大丸・東長沼・押立・矢野口編)～

大丸親水公園～多摩川コースは、大丸公園を出発して矢野口駅までと、さらに距離を伸ばして歩く稲城長沼駅までの2つのコースからなっています。

大丸公園をスタートし、南多摩駅を抜け大丸用水に沿った道では鴨や大きな鯉が見られ、驚いた鴨が飛んだ時には水しぶきがかかるほど間近でした。北緑地公園で休憩後、多摩川の土手に上がりました。背後には奥多摩の山々がくっきり見え、多摩川も空の青さを映し真っ青でキラキラと流れていました。この頃には、参加者の皆さんの会話も弾み、マフラーを取り、コートのボタンをはずし背中にはうっすらと汗をかいていました。

多摩川緑地公園からは稲城長沼駅コース。押立堀公園、孝子長五郎(こうしちょうごろう)の墓をまわり、コース全体として約7km。春の光を感じながら気持ちの良いウォーキングができました。参加者からは「今まで知らなかった稲城を廻れて良かった」「思いがけず友人もできた」「散策できて気持ち良かった」等の声が聞かれました。次回は7月8日(日)です。皆さんも是非参加してみてください。(鷹野)

大丸親水公園～多摩川コース

大丸親水公園・多摩川コースは、大丸公園を出発して矢野口駅までと、さらに距離を伸ばして歩く稲城長沼駅までの2つのコースからなっています。

大丸用水に沿った道は、秋の紅葉が美しく、多摩川に沿った二セアオサアの道は5月の上旬に白い花が甘い香りを届けます。どちらも平坦で歩きやすい道なので、景色を楽しみながら散策できます。

北緑地公園




孝子長五郎の墓

歴史の先賢墓地の中に孝子長五郎の墓があります。墓石は徳島県に生じた豊後で、母に孝懐をつくしたことで京都に招かれ、江戸時代中期に活躍した実業家とされています。



押立堀公園

平瀬川から分岐して新田川により奥多摩からアライグマの侵入、工事の騒音に不安定で、すべて平坦な道に歩かれます。園内には多くの花が咲いています。





コースデータ

歩くコースにしてください

ポイント	時間	距離
1 大丸公園	11分	1,420m
2 大丸親水公園	16分	1,310m
3 北緑地公園	27分	1,950m
4 大丸親水公園	9分	700m
5 矢野口駅		

矢野口駅コース 約5km 徒歩1時間10分

稲城長沼駅コース

約7km 徒歩1時間30分程度

ポイント	時間	距離
6 押立堀公園	8分	530m
7 稲城長沼	7分	500m
8 稲城長沼	4分	330m
9 稲城長沼	15分	1,100m



皆さんと一緒にいなぎあるくウォーキングで体力づくり