

# スポ進 NEWS LETTER

Vol.28

稲城市スポーツ推進委員協議会

## CONTENTS

### 巻頭記事

会長巻頭言  
あなたの街のスポーツ推進委員 . . . 1

Event Report 6月20日(日) いなぎあるくマップウォーキング  
コース2(大丸・向陽台編) . . . 2

Seminar Report 9月11日(土) スポーツ推進委員第6ブロック研修会 . . . 3

Event Report 11月 3日(水祝) 市民ランドゴルフ大会 . . . 4

Event Report 11月17日(水) シルバーハイキング  
(小山内裏公園・長池公園コース) . . . 5

Event Report 12月 5日(日) 第30回稲城市小中学生マラソン大会 . . . 5

Event Report 3月 26日(土) 川崎市多摩区連携事業  
稲城一周ハートフルウォーク . . . 6

Event Schedule 令和4年4月以降のイベントのご案内 今後の予定 . . . 7

### 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)

発行日

令和4年4月15日

東京都稲城市東長沼2111番地  
TEL : 042-378-2111 (内線642・643)

## 会長巻頭言

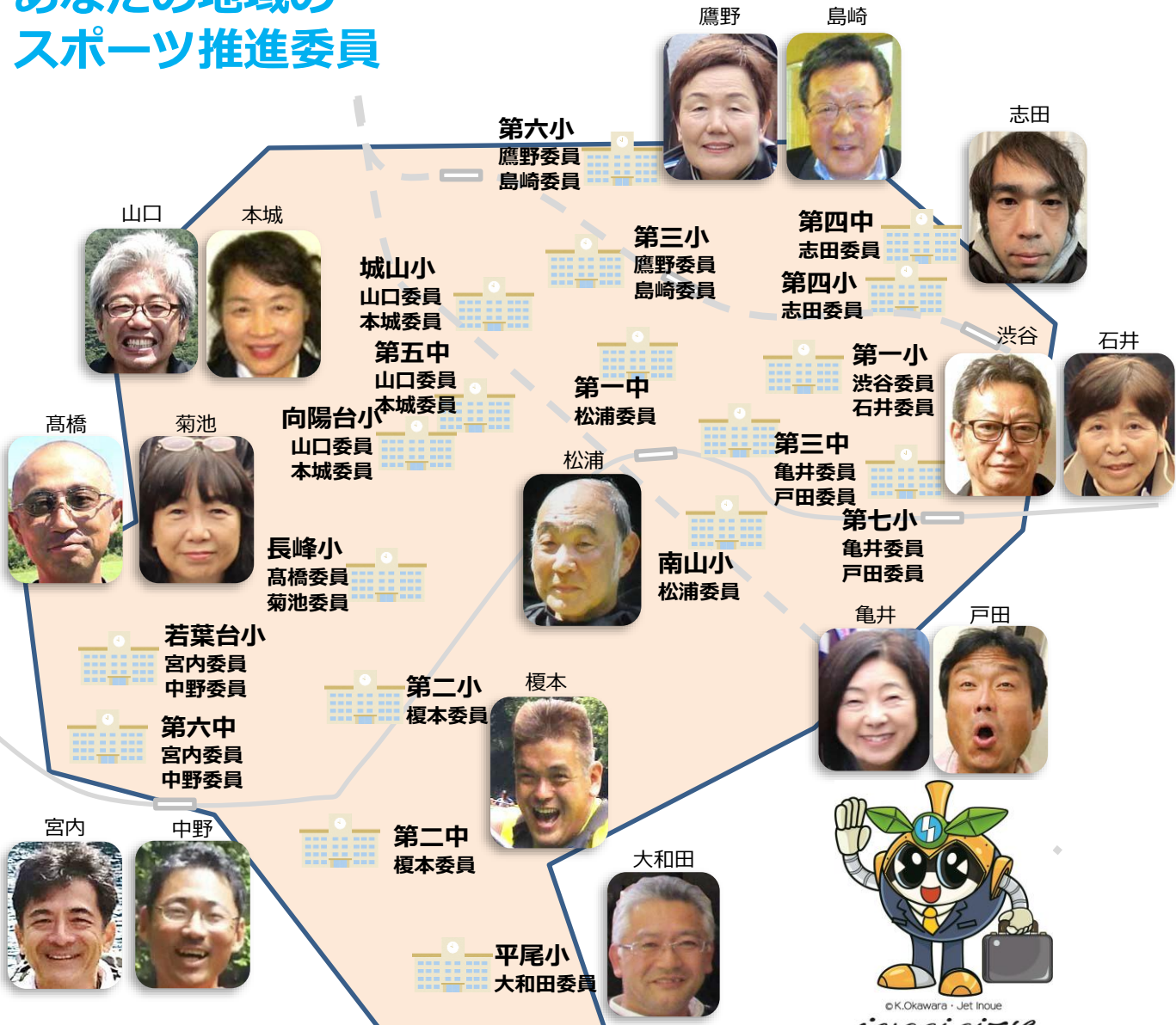
昨年新型コロナウイルス感染拡大の中、各方面の協力のもと、東京2020オリンピック・パラリンピックが無事に開催されました。各競技を観戦し、多くの感動と勇気をもらい、スポーツの楽しさを実感されたと思います。稲城市では自転車のロードレースを間近で観戦でき、多くの市民の方から感動したとの喜びの声が聞かれました。また2月の冬季オリンピック・パラリンピック北京大会でも、日本選手の頑張りに、たくさんの感動と勇気を頂きました。

コロナ渦ではありますが、稲城市では感染対策をしっかりと行い、市民の皆様が安全で楽しく参加できる種目を色々と考えておりますので、是非参加して頂ければと思っています。



稲城市スポーツ推進委員協議会 会長 渋谷 裕幸

## あなたの地域の スポーツ推進委員



「市民ひとり1スポーツ」 私たちがお手伝いします！

6月20日(日)

## いなぎあるくマップウォーキング コース2 (大丸・向陽台編)

### コース概要

大丸公園10時出発－大桜の木の山林コース－市立図書館遊歩道－城山公園山林コース－向陽台ファインタワー－中央公園・野球場－向陽台住宅街の歩道－ひつじさん公園－大麻止乃豆乃天神社（おおまとのつのでんじんしゃ）－大丸公園12時着 約5.6km

今年度最初の主催行事であり、梅雨の合間の絶好の日となりました。集合場所の大丸公園にはくちなしの白い花が可憐に咲いて、参加者を和やかに迎えてくれました。

事前の一般参加申し込み者が9名、ガイドするスポ進メンバーを加え総勢24名でラジオ体操をして体をほぐして出発しました。

山林コースに入るとすぐにあちらこちらで足を滑らせて悲鳴が上がりました。昨夜までの雨で斜面が滑りやすくなっていた様です。しかしさすが達者の皆さん、声を掛け合い、助け合い、無事転倒することもなく難関をパスしました。

図書館まで進むと、ねむの木の花が見事に咲いていました。ここではその美しさに歓声が上がり、いろんな角度からその美しいねむの木をカメラに収める人もいました。



残念ながら向陽台のファインタワーは閉鎖中でしたが、野球場、向陽台の住宅街、ひつじさん公園と、道すがら初夏の緑に元気を感じつつ、アジサイの花などが目を楽しませてくれました。

アルポの丘からの下りでは府中を一望する見晴らしも良かったのではないのでしょうか。



終了後のアンケートでも多くの参加者から楽しく歩けてよかったと感想を寄せて頂きました。

次回は是非、あなたも参加してみませんか。毎月市から発行される広報誌「ひろば」を見てご応募ください。 おまちしてまーす。(島崎)

9月11日(土)

## 令和三年度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

例年、東京第6ブロック(稲城市、多摩市、八王子市、日野市、町田市)の5市が持ち回りで研修会を主催し、当番市の会場に集合して研修会を開催しております。

本年は感染症が終息しておらず、多摩市主催でZOOMを用いたリモート会議での開催となりました。講師による講演会の聴講およびラジオ体操の実技を学びました。

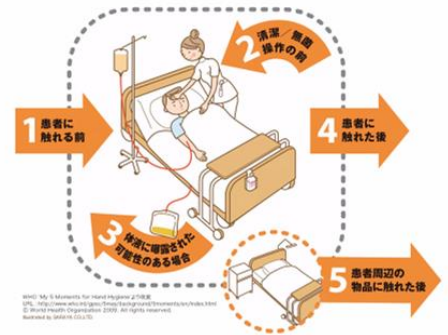
### ①講演

テーマ：コロナ禍でのスポーツ実施における予防と対応

講師：天本病院 理学療法士 佐藤宏紀先生

- ・新型コロナウイルスの感染経路は、接触、飛沫、エアロゾルがあること。
- ・モノに付着しているウイルスの活性期間は、プラスチック上は72時間、ボール紙上は42時間 (WHO報告より)
- ・病院での感染対策：スタンダードプレコーション (標準感染予防策) と呼ばれる米国で作成された院内感染予防対策に従っている。血液、全ての体液、汗を除く分泌物、排泄物、傷のある皮膚、そして粘膜が感染原因になりうるという考えに基づいている。その対策は手洗い、手袋の交換、マスク・ゴーグルの着用、ガウンの着用、器具の取り扱い、リネンの処理等である。また、手指消毒の徹底やN95マスク (米国労働安全衛生研究所のN95規格をクリアしたマスク) 着用を行っている、とのことでした。

### 手指消毒とマスクの重要性



### ・スポーツイベントの感染防止策チェックリスト

全般事項、募集時の対応、当日参加受付時の対応の3点毎に具体的なチェックリストの例をあげて説明頂きました。

### ②実技演習

テーマ：楽しく！美しい！ラジオ体操

講師：国土館大学 福永将司先生

- ・ラジオ体操の歴史：1928年に簡易保険局を中心に旧ラジオ体操第1を制定。1951年に現ラジオ体操第1を制定し放送開始。1952年に職場向けとして第2を制定。
- ・楽しく！美しい！ラジオ体操とは  
多摩市と国土館大学で東京2020への機運醸成と市民の健康づくりのため、2018年から市内を巡回し、各1時間半ほど、正しい動作を身につける実技講習を開催してきた活動のこと。
- ・演習：実際に一つひとつ、正しい体操のポイントを時間をかけて講習を行いました。

### ★3つの基本姿勢

○気をつけ ○水平拳(すいへいきよ) ○上拳(じょうきよ)



### \*所感

病院が実施している具体的な感染症対策と、スポーツイベントのチェックリストが参考になりました。またラジオ体操の奥深さと、体の動きを理解しつつ筋肉のほぐし方等を実技を交えて勉強しました。感染症の予防も鍛錬も基本が重要だと感じました。(宮内)

11月3日(水祝)

## 市民グランドゴルフ大会 @長峰ヴェルディフィールド

文化の日に恒例となった市民グランドゴルフ大会。新型コロナウイルス感染者数が大幅に減ってきたので、募集チーム数を減らし感染対策をしっかり行い、長峰ヴェルディフィールドにて開催致しました。昨年はコロナによる緊急事態宣言発令に伴い中止にしたので今回は2年ぶりです。

大会当日は、天候に恵まれ快適な陽気の中、お年寄りのチームから、親子のチームまで、全14チーム74名でスタートし、AコースBコース全16コースを回りました。

競技中はあちらこちらでホールインワンの歓声やボールに対して「止まれ!」「行けー!」など声を掛けながら、皆さん笑顔で競技されていました。特に親子で参加されていたお子さんの笑顔に私たち運営側も元気をもらいました。



競技終了後の表彰式では1位～3位のチーム表彰、個人表彰、ホールインワン表彰が行われ、皆さん嬉しそうにメダルや表彰状を受け取っていました。来年度はコロナも落ち着き、より多くの方々に参加して頂き盛り上がり行けたらと思います。

私たちスポーツ推進委員は他にも多くのスポーツイベントを開催しております。市民の皆様にはスポーツの楽しさをお伝え出来るよう、新たなイベントも開催してまいりますので、市民の皆様のご参加をお待ちしております。(榎本)



11月17日(水)

## シルバーハイキング

## 小山内裏公園～長池公園

新型コロナウイルス感染拡大のため中止になっていた、シルバーハイキング（秋季）一年ぶり実施です。参加者、スタッフ合わせて29名、人数を減らして行いました。

当日は、早朝から雲ひとつない晴天。ウォーキング日和になりました。久しぶりの開催なので、スタッフもウキウキ、ワクワクです。

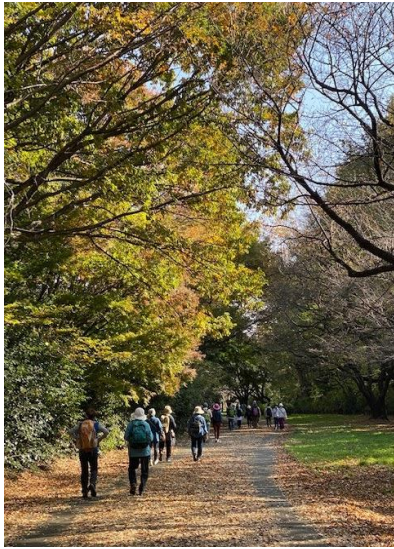
稲城駅から多摩境駅まで電車で移動。駅からすぐの所に小山内裏公園があり、

斜面を上ると、古い桜の木々や自然がたくさん残された幅の広い尾根緑道に入りました。チップがまかれた柔らかい道に「足にやさしいね」「良い公園ですね」「桜の頃にまた来たい」という声が聞かれました。尾根緑道は戦時中に戦車のテスト走行をした、別名「戦車道路」と呼ばれています。

東展望広場で体操をして体をほぐしてからスタートです。コース途中は、大勢の散歩の方、サイクリングの方、保育園の子供たちにも会い可愛い挨拶もしてもらいました。積もった落ち葉を踏むたびにサクサクと音をたてる雑木林の中を歩いて行くと「鮎の道」に入りました。江戸に鮎を運んだことから、この名があるそうです。（上高地にある）大正池のような雰囲気のある大田切池で一休み。次の目的地の長池公園に向かいました。

長池公園で昼食。「歩いて来たので、おにぎりがおいしいね」「紅葉がきれいだったね」皆さん、とても良い笑顔でした。長池公園には炭焼き小屋や水車、田んぼもあり里山体験作業など、さまざまな活動が行われているそうです。

ウォーキングも終盤。水音を聞きながら、せせらぎ緑道を歩き京王堀之内に到着しました。トータルで約17,000歩、約8kmのハイキングでした。皆さんお疲れ様でした。次回は（春季）参加お待ちしております。（鷹野）



12月5日〔日〕

## 第30回稲城市小中学生マラソン大会

## 稲城市総合グラウンド

寒空の下2年ぶりに始まった小中学生マラソン。

去年はコロナウイルス拡大の影響で中止になってしまいましたが、今年は皆様のご協力のもと開催することができました。

今回の大会は感染予防対策として密にならない様、開会式・閉会式を取りやめて、選手の学年別に受付時間・スタート時間をずらし、走り終えた選手から退場していたたき待機時間が少なくなる様にしていました。

また、保護者がグラウンド内に立ち入れない様に感染対策をしました。

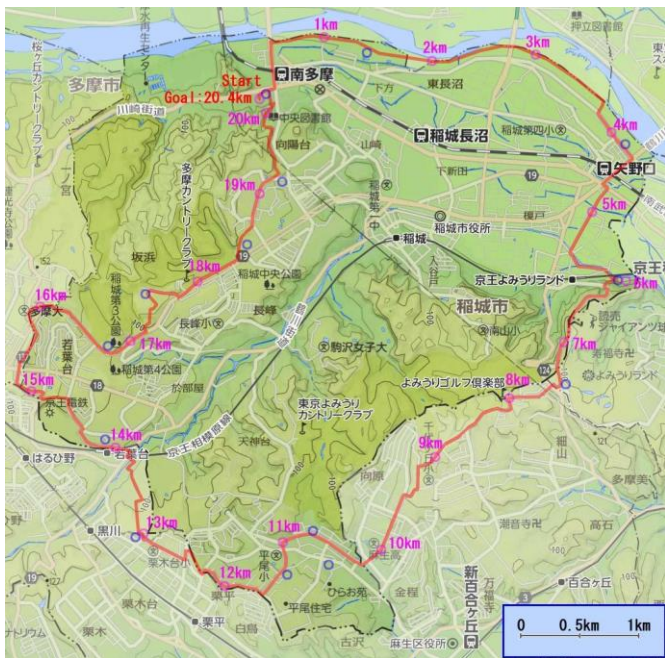
グラウンド内は低学年層の選手に保護者が付き添えないので問題が起きないか心配ではありましたが、特に大きな問題はなく大会を終えることができました。（志田）



3月26日(土)

## 稲城市・川崎市多摩区連携事業 稲城一周ハートフルウォーキング

「もっとみなさんに運動体験を広げたい」という思いで数年前から計画してきた稲城一周ウォーキング。いよいよ今回本格的に一般市民を募集して開催しました。参加者、スタッフ合計51名、9時に大丸公園を元気に出発しました。桜を見ながらウォーキングを楽しむというのも目玉の一つ。歩き出し早々、多摩川沿いの北緑地公園周辺にゴージャスに並んでいますが、今年はまだ三分咲きといったところ。地元を感じさせる矢野口商店街を抜け、穴澤天神社にお参りして一休み。再出発しよみうりVロードを上がっていくと、巨人軍選手の手形が並んでいます。「意外と小さいなー」と感想の声。よみうりランドを過ぎるとゴルフ場沿いの川崎側を歩き、東側最高地点(千代ヶ丘133m)を通過して平尾に下りていきます。



お昼が近くなり、「昼食場所はどこなのか？」の声も・・・。みなさん3時間歩いてそろそろお腹が空いてきたようです。ほぼ予定時刻通り平尾近隣公園に到着し昼食休憩となりました。集合写真を撮って「あと半分頑張ろう！」と呼び掛けて再出発。平尾と川崎の境界の道には東京都と川崎市のマンホールがあって、「無駄だね～」と笑いながら通過。階段を上げて黒川農園に出ると、広大な畑の向こうには若葉台を一望できました。「ここも東京の崖っぷち」と説明しながら六中の横を上がって、稲城最高峰の若葉台見晴らし公園(158m)を横目に、多摩市最高峰の八坂神社(161m)に立ち寄り。最後の難関、長峰ヴェルディフィールドの長い階段を息を切らしながら上がって一休み。さあもう一息。予定時刻の15時半にほぼ全員の方がゴールできました。(最高齢84歳の方も見事完歩です！)

参加者アンケートには「ちょっと長かった」という声もありましたが、それ以上に、「完歩できて自信がついた」「地元稲城の新たな発見があった」「来年も挑戦したい」など達成感や楽しんで頂けた内容が多く嬉しく思いました。またもうひとつの目的である多摩区との交流も、長丁場だけあってたっぷりコミュニケーションを図ることができ、「次は多摩区で何をしよう」とか「多摩区で宿泊研修をやろう」など冗談も出るなど友好を高めることができました。来年度はさらに改善していっそう幅広い市民のみなさんに楽しんで頂ける企画に育てていきたいと思えます。(宮内)



4月

**あおぞらスポーツ** ←残念ながら新型コロナウイルス感染症の影響で中止になりました。  
総合体育館メインアリーナで障がい者、健常者ともに運動会を行います。

5月 5.18

**シルバーハイキング**

自然に親しみながら、体づくり・健康づくりのハイキングを行います。

6月 6.12

**あるくマップウォーキング**

稲城の定番コースを歩き、運動習慣の動機づけを行います。

8月 8.28

**第46回市民水泳大会**

稲城市市民プールで、夏恒例の水泳大会を開催します。

9月 日程検討中

**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、稲城市の推進委員の研修会。ここで学習したことを市民のみなさんへの活動に生かします。



東京オリンピック競技  
自転車ロードレースより  
2021/7/24

コロナを乗り越え、  
明るく元気な1年  
になりますように