

# スポ進 NEWS LETTER

Vol.18

稲城市スポーツ推進委員協議会

## 2015 スポーツ推進委員優良団体賞 受賞



体育指導委員から始まり50年、市民の皆様へのスポーツ事業が評価され、全国スポーツ推進委員連合から2015優良団体として表彰されました！

これもひとえに市民の皆様のお陰。今後もスポーツを通じて市民の健康づくりを支えていける様に努力してまいります。



© K.Okawara・Jet Inoue

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  
(稲城市教育委員会体育課)

発行日

平成28年4月1日

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

Event Photo	10月12日(月) 体育の日スポーツフェア	… 1
Event Photo	10月24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 8日(日) 第6回青年学級「ともだちクラブ」	… 2
Event Report	11月 7日(土) あおぞらスポーツ	… 3
Event Report	11月25日(水) シルバーハイキング	… 4
Event Report	12月 5日(土) 稲城市・多摩区共催 ふれあい「あるくマップ」ウォーキング	… 5
Event Report	2月 7日(日) いなぎあるくマップウォーキング④平尾編	… 5
Event Report	1月24日(日) 第25回稲城市民ロードレース大会	… 6
Introduction of Sports	いなぎあるくマップウォーキング	… 7
Event Schedule	平成28年4月以降のイベントのご案内	… 7

## スポ進 Info

### 10月12日(月) 体育の日 スポーツフェア 体カテスト



10月24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



ボッチャ



ターゲット  
バードゴルフ



フライング  
ディスク



グラウンドゴルフ



抽選会

11月8日(日) 城山文化センター プレイルーム

## 第6回青年学級「ともだちクラブ」スポーツ体験

当日はあいにくの雨でしたが、会場には学級生6名にサポートスタッフ、研修中の大学生の方、スポーツ推進委員を合わせ、19名が集まりました。

遊戯室は狭いのですが、是非ともティーボールをしたいという希望があったので、一塁まで行けたら1点 / 全員が打ち終わったら攻守交代 / 全面の壁の高い所に当たったらホームラン というルールで行いました。

はじめは空振りも多かったのですが、慣れてくるとホームランを連発する人も現れました。試合は最終回まで勝敗のわからない熱戦となりました。

その後、風船バレーも経験してもらいました。チームの全員が風船に触ってから相手コートに打ち返すのが理想ですが、はじめてなので、ファジーなルールで行いました。鈴の入ったピンク色の風船が気に入った様子で、目の前に風船が飛んでくるとキャッチしてしまう人も……。最後に使った風船をプレゼントしたら、最高の笑顔を見せてくれました。(戸田)



©K.Okawara - Jet Inoue



## 11月7日(土) あおぞらスポーツ

会場：稲城中央公園総合体育館メインアリーナ 参加者：109名

障害者とサポーターが一体になった運動会。今年も元気に開催されました。紅白に分かれての真剣勝負です。応援合戦では大きな声でかちどきをあげました。玉入れは車いすの方にはかごの位置を下げてたくさん入れてもらいました。数えるのがたいへんなくらい ^^; 今年は試みとして昼休みのレクレーションに風船バレーを行いました。たくさんの参加者でコートがいっぱいになりました。

今回の競技にはニュースポーツの「ボッチャ」を加えました。補助具を使えば車いすの方でも楽しめるスポーツ。みんなでの的のボールを狙って楽しみました。綱引きは2本先取の勝負でしたが、1-1となり3本目までもつれました。勝った方は大喜びでしたが、負けた方はかなり悔しそう。「来年は負けないぞー」という声も。早くも1年後のモチベーションが上がりました。次回も盛り上がりそうな予感。たくさんの方にご参加頂き、楽しい「運動の秋の1日」になりました。（宮内）

11月25日(水)

## シルバーハイキング ～八王子城跡を散策して～

今回のシルバーハイキングは平成27年度で第2回目。紅葉のシーズンに開催しました。

11月25日、稲城駅に参加者、スタッフ、看護師が集合、26名の参加となりました。参加者のみなさんがコースを歩きながら交流を深め、自然に触れ、健康づくりの一助となることを目的とする事業です。開催に向けては、スポーツ推進委員による打合せを重ね、実踏も行いながら、参加者の方が安心して楽しめるコースを選びました。

当日の朝は曇り時々小雨。高尾駅下車で行程を確認してバスに乗り、甲州街道はイチヨウ並木が続きます。ガイダンス施設に行き八王子城の概要が分かるビデオを観た後、ボランティアガイドさんの説明を受けながら、御主殿跡に続く歴史ある林道を約400m歩きます。ふもとにある北条氏照の御主殿や庭園跡を見渡し当時に浸り、滝と碑、八王子城についてのお話を聞きます。ちなみにお城にある虎口・土塁は防御の策だそうです。



昼食休憩所で、歩いてきたコースや地形の話等、感想を話し合うくつろぐ時を過ごして、午後の散策コースの準備をしました。午後は起伏の激しいコースになるため、希望する人だけの参加になりますが、少し足をのぼして金子曲輪(くるわ)を目指します。木の鳥居をくぐり、石段を進み、分かれ道は左方向の新道に入り急斜面を数ヶ所登ると平らな場所に曲輪跡が出てきます。本丸から点在する曲輪に入って守護したという金子丸に到着しました。みんなで再度コースに戻る際、先頭のスタッフが「下りはゆっくり歩きましょう」とアドバイス。途中の道も仲間同士判断力をアップさせ「ここは焦らず…」の声かけで気を付けながら下ります。下り坂は足回りを意識して歩くところですが、目前に紅葉が映り、緊張感の中でも元気が出てきます。

参加者の方から「色々な人と話せて嬉しい」「初めての方と知り合えた」「一人では来ない場所」「良い所を知った」「知らなかった所で勉強になった」との声を聞きました。自然に触れる史跡散策・約4時間のコース、また春にも同じコースで開催しますので、次回のシルバーハイキングにもぜひ注目してみてください。

(本城)





12月5日(土)

## 第3回稲城市・多摩区共催 ふれあい「あるくマップ」ウォーキング

お隣の川崎市と交流を深めるために一昨年からは始まった事業です。昨年は雨で中止になってしまい、今回は実質的には2回目の実施となります。昨年川崎市の方々と何度も話し合うも実施できずに悔いの残った企画に、さらに実踏を重ねたもので、くじら公園こと稲田公園から、菅の獅子舞 薬師堂（県指定重要文化財）、農業技術センター（旧称フルーツパーク）、山道のアップダウンを歩き、小沢城址緑地公園、東京の名水57選の湧水 穴澤天神社、春には320本の桜が咲く三沢川の遊歩道を行き、稲城市役所でゴールする全長6kmのコースを歩きました。

当日は晴天で日差しも暖かく絶好のウォーキング日和でした。参加者は43名（稲城市14名、多摩区24名、その他5名）で、最高齢81歳の方にも参加いただきました。

観光ボランティアガイドの方から「薬師堂」「農業技術支援センター」「小沢城址」や所々で気の利いた案内をいただき、郷土の文化と自然に親むことができました。おかげでたくさんのドングリを踏みしめたり、なかには自然薯のムカゴを頬張ったりし、思いっきり自然を満喫。

健脚な方も、ゆっくり歩く方も、それぞれ存分に楽しんでいただきました。これからも交流を深め、地域の良さをみなさんが味わえる、長く続けていきたいイベントです。（山口）

2月7日(日)

## いなぎあるくマップウォーキング ④平尾編

2月7日好天のなか、いなぎあるくマップウォーキングを開催しました！今回のコースはふれんど平尾を出発し区画整理の進む住宅地を通り杉山神社、川崎市との境にある見晴らし台、近隣公園を通りフレンド平尾に戻るややアップダウンのある距離4.6キロ時間にして2時位のコースです。

今回のこのコースの見所はやはり景色でしょうか、晴天に恵まれたため至る所から富士山が見え、参加者から稲城からこんなに綺麗に富士山が見えるんだと驚きの声も出ていました。特に見晴らし台からの景色はまさに絶景でした。今回参加できなかった市民の方々も一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

(市丸)





## 1月24日(日) 第25回稲城市民ロードレース大会

平成28年1月24日第25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行われました。コース上には1週間前に降った雪が残り、懸命の除雪作業を経て会場を準備。当日朝は寒さ厳しかったですが、快晴に恵まれ定刻通り開会式ができました。小野教育委員長の激励の挨拶、木村審判長の諸注意の後、若葉台小学校6年生の宮内晴加選手と稲城第三小学校6年生の中島健選手による選手宣誓がなされました。

第一レースは小学1年生から4年生女子185名の1.5kmからスタート。続いて親子レース(小学1・2年生とその保護者)の1.5km 89組178人。手をつなぐ親子、母親が元気な親子、子供が父親を気遣う親子など、皆仲良く声をかけあって走っていきます。そして小学1年生男子から順に6年生のレースへ。順次元気に行われ、参加選手はコースいっぱいに競っていました。

小学5年、6年女子の2kmでは2つの大会新記録が出ました。5年生では佐々木希選手(稲城三小)が昨年作られた記録をさらに18秒縮め、7分34秒。6年生では1年生の時から活躍している宮内晴加選手(若葉台小)が7分24秒で記録を塗り替えました。レース中盤から少し風が出てきてランナーを悩ませましたが、順調にレースは進み、体力のある中学1・2・3年生女子の2kmへ、男子の3kmへ。レース後には1位~3位までに表彰状とメダル、4位~6位までに表彰状が渡され、出場完走者全員に後日記録証が送られました。

今大会は申込者も1,500人を超え、当日参加者も昨年より150名以上も増えました。このロードレース大会を通じて基礎体力をつけ、それぞれのスポーツに活躍して欲しいと思います。未来に向けて素晴らしいランナーを目指すきっかけになれば最高です。来年も多くの参加者を期待しています。ランナーの皆さんお疲れ様でした。(島崎)

気軽に楽しみながら体力づくりができるよう作成された、ウォーキングマップ「いなぎあるくマップ」ぜひ、マップを片手に散策してください。市ホームページ(<http://www.city.inagi.tokyo.jp>)にも掲載しています

### 配布場所

- 市役所体育課
- 市役所総合案内
- 平尾出張所
- 若葉台出張所



コースは多摩区と連携したふれあいあるくマップも含めて全8コース♪

- |                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| 1. 坂浜・長峰・若葉台編     | 稲城中央公園～上谷戸親水公園コース        |
| 2. 大丸・向陽台編        | 大丸公園～向陽台コース              |
| 3. 大丸・東長沼・押立・矢野口編 | 大丸親水公園～多摩川コース            |
| 4. 平尾編            | 一部川崎市を含む平尾コース            |
| 5. 矢野口・小沢城址編      | よみうりランド駅～小沢城址～三沢川親水公園コース |
| 6. 百村・里山編         | 稲城駅～妙見寺～堅神社コース           |
| 7. 坂浜・若葉台編        | 若葉台駅～小田良～若葉台公園コース        |
| 8. 稲城・川崎編         | 南多摩～稲田公園コース              |

今後の予定  
平成28年4月～9月に企画されている行事のご案内



5月

18日

### シルバーハイキング(春季)

八王子市の豊かな自然にあふれる八王子城跡をハイキングでめぐります。

8月

28日

### 第41回市民水泳大会

市民プールで、毎年恒例の市民水泳大会を開催します。

日程未定

### いなぎあるくマップウォーキング

稲城市内の名所や自然の中を紹介している「あるくマップ」のコースをウォーキングします。