

スポ進 NEWS LETTER

Vol.24
稲城市スポーツ推進委員協議会

CONTENTS

Event Report	10月8日(月・祝)体育の日スポーツフェア(体カテスト) 10月20日(土)ファミリースポーツフェスタ	… 1
Seminar Report	10月13日(土・祝)スポーツ推進委員協議会研修会 ～座学&大丸多摩川沿ウォーキング～	… 2
Event Report	11月3日(土)グラウンドゴルフ大会 11月14日(水)シルバーハイキング 皇居東御苑	… 3
Event Report	12月8日(土)稲城市・川崎市多摩区 「ふれあいあるくマップ」ウォーキング	… 4
Event Report	12月15日(土)第1回稲城市ボッチャ大会	… 5
Event Report	12月2日(日)第28回稲城市民ロードレース大会	
Experience Report	3月17日(日)スポーツ推進委員協議会研修会 「いなぎあるくマップ」ウォーキング 稲城市役所～妙見寺	… 6
Event Schedule	平成31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
(稲城市市民部スポーツ推進課)

発行日

令和元年5月10日

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

10月8日(月・祝)

体育の日 スポーツフェア (体力診断テスト)

65歳以上の人の体力が過去最高に達したというニュースを聞きました。例年この体力テストを担当しているスポーツ推進委員も、思わず納得してしまう所です。

65歳以上でも、片足開眼立ちで2分30秒近く頑張れる足腰の強い方、毎年挑戦しているから健康チェックのためにと反復横跳びもこなす方（それもかなりの得点の方が多数）、親子や家族でいらっしゃる方も多かったようです。上体起こし（腹筋）をお父さんと並んで挑戦したお子さんは、お父さんを上回る記録を出しガッツポーズ。若いお兄さんのグループは、毎年信じられない記録をたたき出してくれます。これまた楽しみです。

アリーナの中央は、ポッチャ体験コーナー。市内各地域で既に体験されている方も多くなり、審判がそんなに説明しなくてもスムーズに進行ができていたと感じました。

トランポリン体験コーナーもたくさんのお子達が集まっていました。普段なかなか経験できないことなので、この日を楽しみにしている子達がたくさんいるようです。

いろいろな年齢の方々が体を動かして楽しめる良い機会となっていました。（戸田）



10月20日(土)

ファミリースポーツフェスタ



10月末としては、汗ばむほどの気温の下で開催され、延べ409人の参加者で賑わいました。

今年は、グラウンドゴルフ、ポールウォーキング、ポッチャ、球速測定の各ブースが設置されました。

家族や友達が揃って一緒に競技を行う事はなかなか無いので、いつもとはちょっと違う楽しみがあったのではないのでしょうか。

あちらこちらで歓声があがっていました。

今年より始まった球速測定では、お父さんが良い所を見せようと一生懸命スピードボールを投げ込む姿を子供達が応援する微笑ましい光景が見られました。

きっと、家に帰ってそれぞれ楽しかった事を話ながら食卓を囲んでいるのでしょうね。

秋の空と同じ、清々しい気持ちのスポーツデーでした。（高橋）



©K.Okawara・Jet Inoue

縮城市

10月13日(土)

スポーツ推進委員協議会研修会～座学&大丸多摩川沿線ウォーキング～

本研修は稲城市スポーツ推進委員協議会メンバー16名の、自らのスキル向上と今後の活動方針等検討していく研修会です。

今回はいなぎあるくマップウォーキング、シルバーハイキング等、定着化してきたウォーク事業が、参加者の市民の皆様にとって更に効果的かつ有意義なものとするために、新たなる切り口から知識・見解を深めようと、稲城市立病院診療部長腎臓内科部長の河原崎宏雄先生へ講師をお願いし「運動で身体と頭の若返り」をテーマに講義と実技ウォーキングを実施しました。

【講義】

内容は「生活習慣病の改善を目的とした運動習慣について」でした。はじめに生活習慣病についての総論、生活習慣の積み重ねがその後の健康、健康寿命を大きく左右することを述べられました。健康寿命の柱である「栄養」、「社会参加」、「身体活動」について紹介され、次にその中の「身体活動」について詳細な話がありました。講師の先生は多くの腎臓病患者さんを診察されています。腎臓病は生活習慣病と深い関係があり、腎臓病を患うことによって身体機能が低下すること、さらに身体機能の低下がその後の健康寿命を左右するため、運動によって身体機能を維持させる重要性について述べられました。「サルコペニア」、「フレイル」といった身体の虚弱を表す言葉の意味や認知機能の低下（認知症など）についても触れられ、その予防のための運動の重要性についてお話されました。そして楽しく運動（主にウォーキング）を継続するためのコツを提案されました。

【実技】

運動の重要性についての座学講義が終わると、会場の外に出て、スポーツ推進委員と腎臓病の診療に携わられている看護師さん、理学療法士さん、そして腎臓病患者さんと一緒に準備運動、あらかじめ設定した散歩コースを散歩、整理体操をして1日の研修が終わりました。

【まとめ】

この日は先生の外来患者さんや病院の看護師さん、聖マリアンナ医科大学の理学療法士さんも参加され、終始和やかで且つ活発な意見が飛び交い、充実した研修会でした。

本年は稲城市が東京都スポーツ推進委員広域地区別研修会の幹事年であり、稲城市の素晴らしい人材である先生のお力をいただき、実のある素晴らしい研修会にしたいと考えております。また、いなぎ「あるくマップ」ウォーキング、シルバーハイキングの更なる充実を図り、市民の皆様への健康の一助になれるようにと考えております。

2020年は東京オリンピック・パラリンピックの年であり、市民の皆様への各種競技への理解を深める活動も推進してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

(松浦)

～～～ 河原崎宏雄先生のプロフィール ～～～

稲城市立病院 診療部長、腎臓内科部長

アタマよりカラダ、カラダ以上にハートを重んじて、
軽いフットワークで展開する医療を目指してます。

平成12年 長崎大学医学部卒

平成25年 聖マリアンナ医科大学腎臓高血圧内科 講師

専門/担当分野：腎臓病全般、高血圧

日本移植学会移植認定医

日本内科学会認定内科医・総合内科専門医・指導医、日本腎臓学会専門医、

日本透析医学会専門医、日本高血圧学会専門医、日本臨床腎移植学会腎移植認定医



© K.Okawara・Jet Inoue

稲城市

11月3日(土)

第50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30年11月3日(土・祝)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。

この会場になって3回目の開催。お馴染みの参加者の方々は、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う、人工芝の芝目や傾斜を読みながらのプレーをととても楽しんでいました。

今回が第50回という記念大会は23チーム(125名)が集まり、準備体操の後和やかムードの中、競技がスタートしました。

開始して直ぐに、多方面からホールインワンに歓喜する声や、ミスショットをしてしまった方の声など、色とりどりの声が聞こえ、とても楽しくプレーされていました。

そして、ラウンドが終わる毎にスコア掲示の前には沢山の方が集まり、喜んだり、讚えたり、感心したり、驚いたり、気合を入れたりと、とても盛り上がっていました。

記念大会のチーム成績は、1位 二打クラブ、2位 iクラブB、3位 iクラブAでした。男子個人表彰は、向寿会4と二打クラブの2名の方が、女子は、押立高砂会B、坂浜常盤会B、iクラブBの方がそれぞれ受賞されました。おめでとうございます。

この大会は、老若男女問わずみんなで楽しく出来るスポーツです。次回の第51回大会もたくさんの方々に参加してもらいたいです。グラウンドゴルフの楽しさ伝え、広めて頂けたら嬉しく思います。次回更なる盛り上がりを楽しみにしています。(中野)



11月14日(水)

シルバーハイキング 皇居東御苑

今年度2回目のシルバーハイキングは、皇居東御苑。京王線で稲城駅から九段下駅まで乗り換えなく行けるので、アクセスが良いのもおすすめ。

当日の朝は少し寒さを感じましたが、日中はポカポカ陽気になりました。苑内は手入れが行き届いたとてもきれいな庭園でした。



この日はコースの一つとなっている二重橋に行けなくなり残念に思っていたら、そこへ数台の馬車が・・・。なんと、乗車されているのは天皇皇后両陛下。後に続く馬車には、皇太子殿下。興奮して思いっきり手を振ると、中で会釈をしながらお手を振って下さる陛下をみて、只々感動!

海外から来たご来賓を東京駅までお見送りされたそうで、まさに偶然の出会い。素晴らしいサプライズでした。

ランチタイムには不定期に行われる皇居警察音楽隊のランチタイムコンサートがあったのも素敵なサプライズでした。

郊外に出向くことの多いシルバーハイキングですが、都内にありながら、緑豊かな閑静なたたずまいが揃っている皇居、東京の魅力を実感できるスポットでした。これからも皆さんに楽しんでもらえるコースをご案内したいと思います。(亀井)

12月8日(土)

稲城市・川崎市多摩区「ふれあいあるくマップ」ウォーキング

ウォーキングを通して稲城市民と川崎市民の交流を深め、地域の活性化を図ることも目的としている「ふれあいあるくマップ」ウォーキングですが、平成25年から始まったこの事業、今回で6回目となりました。開始当初は、川崎市多摩区と稲城市をまたぐコースで、川崎市発、稲城市発を毎年交互に繰り返していましたが、両市を行き来するコースだけでなく、お互いの良いところも紹介し合えるように、前回から各市内のコースとしました。

去年は川崎市日本民家園周辺をウォーキングしたので、今年は稲城市側ということになり、スポーツ推進委員で6月からコースを練ってきました。コースは川崎市民の方も参加しやすいように、南多摩の大丸公園を出発し、ゴールは稲城長沼です。

当日は好天で日差しも暖かく絶好のウォーキング日和でした。

- ・大丸公園を出発したのち、まずは城山公園に向かいます。川崎市の方はスーパーマーケットのすぐ近くに、こんなにウォーキングに向いた自然に囲まれた道があることを知り、大変喜んでもらえました。
- ・次は稲城中央公園野球場そして総合グラウンドです。立派な施設だと感心して頂けました。
- ・その後、中央公園を抜け三沢川分水路入口に向かいます。稲田堤駅の近くを流れる三沢川が氾濫しないようにこの分水路があることを興味深く見て頂けました。
- ・そして、上谷戸体験学習館から若葉台公園下まで行きます。蛍の時期にまた来てみたいという声が上がりました。
- ・ここから折り返しです。尾根幹線から長峰のメイン通りを歩き、再び総合グラウンドに向かいます。オリンピックの自転車ロードレースが行われる道路ということで盛り上がりました。
- ・その後、百村の住宅街を抜け保健センターに出て、ペアリーロードを通って青謂神社、そして稲城長沼駅ペアテラス前でゴールしました。

約10kmを3時間半でウォーキングしました。参加者42名ケガも無くなにより！稲城市内の新しい街と従来からの伝統のある街の両方を感じて頂けて、とても好評でした。来年も是非多くの皆さんの参加を期待しています。(山口)



12月15日(土)

第1回稲城市ボッチャ大会

■東京2020オリパラ競技大会開催を前に、近年稲城市各地で、気軽に取り組めるボッチャ競技の体験会を実施しています。

市民大会によってますますの普及に繋げ、市民の健康増進と交流を図るべく、第1回稲城市ボッチャ大会を総合体育館で開催しました。

■市内在住・在勤・在学の小中学生25チーム全93人（1チーム3～5人）でトーナメント戦を行いました。

市のスポーツ推進課とスポーツ推進委員協議会が主催し、市内の地区体育振興会の方に準備・審判・集計等の協力を得て運営しました。

■9時15分開会。島崎審判長(スポーツ推進委員)から「第1回の大会に多数ご参加頂いて感謝します」の挨拶と競技説明がありました。

本大会は1試合2エンド制とし、できるだけゲームをたくさん楽しめる競技方法としました。

競技の注意事項他3点を説明しました。

◇シミュレーションを行い、3対3の団体戦の進め方とボールの転がり方の実演。

◇赤先攻(青後攻)赤1の人が的の白(ジャックボール)を投球し続いて1個を的近く投球。

◇相手より白(的)に近づける競技で赤、青の採点ルールを説明。

■みなさんラインを踏まない様に注意しながら、白(的)近くに力加減や角度を考えて投球していました。小中学生は学校の授業で経験しあらかじめ作戦を立てていました。ボールをコントロールして逆転の場面も見られ、コート周囲の応援からも歓声が沸きました。大人チームには2年前に、稲城市民祭での体験から始めた方もいました。「手軽で楽しい」「運動になり仲間と作戦を立てられ面白い」と話していました。決勝は大人チーム対小学女子チーム。大人側の勝利で終わりましたが、終了後は、対戦相手チームの小中学生と笑顔で握手、優勝のおじさん達が小学生にアイスをプレゼントする等のふれあう雰囲気印象的でした。

■表彰(チーム名)…優勝: オレンジフォー、準優勝: スターロケッツ!!、第3位: 城山MC1。閉会時に鷹野スポーツ推進委員が「接戦で相手のプレーも称え、大会が盛り上がりました」と挨拶しました。今回、市内の各地区体育振興会の方にもコートで活躍していただきました。

■本競技は男女の区別なく小学生から高齢者までいろいろな世代が参加可能で、且つ、障がいのある方はランプ(勾配具)を使い介助者の方に指示を出し投球することもできるので、障がい者健常者共に同一チームで楽しむことができます。まさにユニバーサルスポーツの代表です。大会を振り返り、ボッチャの正式なルールを復習しながら、全体のスケジュール、運営等を身に付け、地域活動に反映出来ればと思います。

来年もボッチャ大会を予定しています。ぜひ、ご参加ください。

(本城)



12月2日(日)

第28回稲城市民ロードレース大会

昨年まで1月に開催していたのですが、その時期は霜が降りてぬかるみ、トラックを使用できませんでした。子供たちに安全なコースを走ってもらうために2年間の準備期間を経て12月に変更しました。初めての12月開催です。グラウンドから外周への出口が狭いので、これまでも出口で選手同士の衝突がありましたが、今回トラックを1周半してから外周に出る様にすることで、選手が程よく分散して危険も無くなりました。

参加申し込みは昨年より少なめの総人数1,273名。長沢璃久くん、今井南歩さんの元気な選手宣誓のあと、ちょっと肌寒い曇り空の中、小学1～4年生女子の部からのスタートです。



スターターは今年度から就任した加藤明教育長です。続いて親子の部など計9つに分けたクラスでいずれも事故無く、熱いレースが繰り広げられました。

昨年は新記録ラッシュでしたが今年も5部門で新記録、1部門でタイ記録が生まれました。しかも小3男子では3位までが新記録でした。日本のマラソブームは稲城の子供たちのレベルアップにつながっているのでしょうか。

12月に変更しても中学生の参加が少ないという課題は残ってしまいましたが、開催時期の変更、コースの変更に尽力くださった、島崎実行委員長、ヴェルディ・トライアスロンチームの山倉さんのおかげでいい大会になりました。お疲れさまでした。(木村)

3月17日(日)スポーツ推進委員研修会兼

「いなぎあるくマップ」ウォーキング 稲城市役所～妙見寺

今回は、健康運動指導士の石井純子先生をお招きして、運動効果も上がり脳の活性化も期待できるウォーキングについて教えて頂きました。いつもより参加者が多く、日頃から運動を習慣化されている方の、健康への意識の高さを感じられました。姿勢・歩き方・腕振り等のポイントを教わっていざ出発！皆さん習ったことをすぐに実践しようとするので、必然的にペースが上がります。先頭を歩く私を追い越さないで～とお願いするほどでした。

山道に入る前に水分補給、このコースは土のにおいのする山中を歩くととてもいいコースです。菜の花、のらぼう菜、日本ミツバチの巣箱。春らしさを味わいながら登っていきます。

見晴らしのいい場所で、「そんなに急がないで、少し景色を味わいませんか？」とご提案を頂きました。爽やかな青空に菜の花の黄色、四季折々景色や風を肌で、耳で感じることで「快感」が広がり、脳も活性化すると教わったばかりでした。

農園や炭焼き小屋を抜け、妙見寺に到着。冬至の日に行う星の祭事には、参拝者の列が長沼から連なるほど盛大なものだったそうです。有名な「蛇より神事」の萱の刈り取りも、北斗七星に因んで七人の選ばれし者のみで刈り取る決まりでした。それはそれは重労働だったと、経験者からのお話も伺いました。



時間の関係で、ここから市役所に向かうルートをとりましたが、元気な有志の方は本来のコースの続きにある普寛教会、豎神社へと足を伸ばされました。(戸田)

今後の予定

平成31年4月～令和元年9月に企画されている行事のご案内

4月
4.20

あおぞらスポーツ

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
5.22

シルバーハイキング

自然に親しみながら、体力づくり・健康づくりのハイキングを行います。

6月
6.2

「いなぎあるく」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
8.25

第44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
9.14

東京都スポーツ推進委員広域地区別研修会 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生かします。



明日に向かって
元気に走り出そう！



©K.Okawara・Jet Inoue

稲城市