



# スポ進 NEWS

## LETTER

Vol.19  
稲城市スポーツ推進委員協議会



<b>巻頭記事</b>	会長巻頭言	… 1
Event Report	5月18日(水)シルバーハイキング ～八王子城跡を散策して～	… 2
Event Report	7月24日(日)いなぎあるくマップウォーキング コース7(坂浜・若葉台編)	… 3
Event Report	8月28日(日)第41回市民水泳大会	… 4
Seminar Report	9月17日(土)平成28年度 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	… 5
Information	「稲城市スポーツ推進計画」が策定されました！	… 6
Event Schedule	平成28年10月以降のイベントのご案内 今後の予定	… 7

スポ進  
Info



## 会長巻頭言

### 2020年に向けて

今年は、リオオリンピック・パラリンピックが開催されました。日本選手団の活躍が、感動や勇気をもたらしてくれた事に大変うれしく思います。

また、メダリスト及び入賞者の中には、10代・20代前半の若い選手がたくさんいて、2020年東京オリンピック・パラリンピックも大いに期待が持たれます。

さて、稲城市は今年度から、稲城市スポーツ推進計画を策定いたしました。基本方針の中の1つに、スポーツの魅力とふれ合うことができる「みるスポーツ」があります。まさにアスリートの競技や試合を、観戦しスポーツを楽しむ機会をつくり、スポーツの魅力を感じて頂きたいと思います。

スポーツ推進委員協議会も、他のスポーツ団体と連携しながら、市民の皆様にはスポーツの楽しさ・魅力を感じて頂く様、努力してまいります。その事が、4年後の東京オリンピック・パラリンピック成功につながると思っています。



稲城市スポーツ推進委員協議会 会長 渋谷 裕幸

5月18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昨年の秋、開催した八王子城跡のハイキングコースと同じコースを歩いてきました。前回とは季節が変わり、風薫る5月、新緑の中を散策しました。

当日は早朝から良く晴れ、5月中旬とは思えないほどの照り付ける太陽がまぶしい日でした。参加者は41名、スポーツ推進委員6名、体育課職員2名、稲城病院看護師1名、総勢50名でのハイキングとなりました。稲城駅で集合し、京王線を調布で乗り換え、高尾駅にて下車。バスに乗り、八分ほどで八王子城跡入口に着きました。

八王子城跡のガイダンス施設まで歩き、そこで八王子城の概要が分かるビデオを観ました。八王子城は、小田原に本拠を置いた後北条氏の三代目氏康の三男、北条氏照が築いた山城です。

広場にて参加者全員でラジオ体操とストレッチをした後、3つのグループに分かれて、ボランティアガイドさんの説明を受けながら、御主殿跡を目指して、歴史ある林道を歩きました。八王子城の正面口であったとされる大手門跡を入り古道をぬけ、曳橋を渡り、当時のものをそ

のまま利用して、忠実に復元された虎口の石垣や石畳を通り、御主殿跡に行きました。

お昼休憩をとった後は起伏の激しいコースになる為、希望者のみで、金子曲輪まで登りました。高尾の山らしい急斜面を登っていくと平らな場所に曲輪跡が出てきました。尾根をひな壇状に造り敵の侵入を防ぐ工夫がなされています。

その先の道は、小宮曲輪、八王子神社、本丸跡、松木曲輪と続きますが、今日は金子曲輪までの登りとなり、ガイダンス施設へと戻りました。

日差しの眩しい日でしたが、高尾の山からの涼しい風が新緑を抜け体に気持ちよく、さわやかなハイキングとなりました。

八王子城跡には、くちばしや目の周りが青いサンコウチョウという珍しい鳥がこの時期います。運の良い参加者の方は、ハイキング中に見かけたとのことでした。

次回のシルバーハイキングの希望地など話が弾み、参加者の方々と、楽しい時間を過ごすことが出来ました。(菊池)



7月24日(日)

## いなぎあるくマップウォーキング コース7(坂浜・若葉台編)

歩くマップウォーキング「坂浜・若葉台編」コースを開催しました。今回は早朝ウォーキングにも関わらず沢山の方々に参加して頂きました。

坂浜地区は現在区画造成工事が行われている為、一部新しくなった道を歩き、また風景も前回と違った所が観られました。残念だったのは光仙ばあさんの祠が無くなっていた事です。

当日早朝には坂浜地区で火災があり、ルート変更なく行けるか心配されましたが、鎮火され、予定通り歩くことができました。

大塚牧場では沢山の動物(牛・ヤギ・羊・タヌキ・ハクビシン・ウサギ・ニワトリ・鹿・馬)と触れ合う事が出来、参加者の皆さんにとっても喜んで頂けたのではないかと思います。大塚牧場→天満神社→高勝寺→上谷戸緑地→若葉台公園の間は山花などを観賞しながら自然とふれあい、気持ち良くウォーキング出来ました。

アンケートに於いて、ほとんどのの方がとても良かったとお答え頂きました。

ウォーキング後の反省会では看護師さんより天気が良かったので熱中症対策としてスタート時参加者の方に、10分から15分に一度、各自で水分補給をする様伝達するといいいですね、とアドバイスを頂きました。今年度は3月に第2回目の歩くマップウォーキングを開催予定です。また沢山の方のご参加者をお待ちしております。(大和田)



## 8月28日(日) 第41回市民水泳大会

なぜかいつも雨に降られる水泳大会。競技開始後は雨も収まりましたが、スタートを待つ選手は寒そうでした。

低学年の自由形でのワンシーン。緊張からかスタートした直後、手は平泳ぎ、足はバタ足という人もいましたが、それでも25mを必死で泳いでくる姿に胸をうたれました。個人メドレーでは、70歳台の選手も見事な泳ぎを披露してくれました。リレーではお母さんチームの活躍も目立っていました。応援していた子ども達が、「ピッチはそんなに速くないのに、進み方がすごい！」と専門的な感想を漏らしていたのも印象的でした。



一番の盛り上がりを見せるのが、最終のメドレーリレー。一般女子、中学生男子ともに、大会新記録達成。（今年は全部で8つの新記録が出ました）

一般男子はチーム構成を替えてきた「城小熱血組」と昨年度の覇者「若葉ファイン」の一騎打ち。序盤から離されないように追いつけた「城小熱血組」が最後に逆転するという見応えのあるレースでした。

表彰式でもらったメダルとともに記念写真を撮りながら、「あれ、なしのすけだ！」

（メダルのデザイン）と気づいて思わず笑顔。

今年は、「低学年だけど50m泳ぎたい」という選手もいました。来年も参加者のやる気に火をつける大会にしたいと思います。（戸田）



© K.Okawara・Jet Inoue



9月17日(土)

## 平成28年度 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

「2020年東京オリンピック・パラリンピック開催決定を契機とした多摩地域の活性化」  
～スポーツ推進委員による障がい者スポーツの推進～

第6ブロックの研修会が八王子市役所で開催されました。稲城、多摩、日野、町田、八王子の各委員、市役所担当課合わせて総勢111名が集合し、テーマ「スポーツ推進委員による障がい者スポーツの推進」として、中央大学の小林勉教授をお招きし、勉強しました。



- ・障がい者は加齢が原因の人もいる。決して他人事ではない。
- ・「ソーシャルエクスクルーション」(社会的排除)は先進国での暗い影。
- ・「ソーシャルインクルージョン」(社会的包摂、包み込み)を目指さなければならない。

とにかく、そんなこと分かっていると考えがちなテーマではありましたが、時折体験演習を挟み、先生の楽しいお話しにみな引き込まれていきました。

障がい者体験とその関わり方の演習では、

1. 「ペアを組み、一人が目をつぶり一人がリードして、100人もいる部屋の中をぶつからずに歩く」というもの。視覚障害者の気持ちも分かり、誘導する側も難しいことが分かりました。
2. 「12人のグループで声や指文字を使わず、誕生日順に並ぶ」というもの。手をたたいたり、足のステップ等で、難しいと思われたコミュニケーションも意外と取れることが分かりました。

社会と繋がっていく手法の実践演習では、

3. 「二人で左手で握手しジャンケンし、勝った方が素早く相手の手を叩く、相手は逃げる。叩いたら1点として相手を変え、7点取るまで繰り返す。」
4. 「12人のグループでボールをパスし、受け取った人は自分のニックネームを名乗り自己紹介。グループ全員のニックネームを覚える。」ゲームを通して初対面の人と楽しく接触し、短時間で名前を覚えることが出来ました。

包摂型の共生社会を形成するために、人と繋がる機会を作ることが重要であり、スポーツは競技だけではなく、その手助けとなる重要なツールとなること、そして、スポーツ推進委員にはその重要な役割があり、繋がり架け橋を担っていることを学びました。(宮内)

## 「稲城市スポーツ推進計画」が策定されました！

近年の社会状況の大きな変化に伴って、スポーツの新たな価値や意義が見出され、スポーツが果たす役割の重要性も高まっています。また、様々な目的から自発的にスポーツ・レクリエーション活動に関わる市民の数が増える一方で、運動をする人・しない人の二極化が進み、子供たちの体力低下も懸念されています。

このような社会背景や市民の状況を踏まえ、平成28年3月に「スポーツが暮らしを彩るまちいなぎ」をキャッチフレーズに「稲城市スポーツ推進計画」が策定されました。

本計画は、稲城市が掲げる「市民ひとり1スポーツ」を目標に、今後も市民が生涯にわたってスポーツ・レクリエーションを楽しめるよう、総合的かつ計画的に進められ、平成37年度（2025年）までに週1回以上のスポーツ実施率が70%以上となることを目指しています。稲城市のHPに掲載されていますので、ぜひご覧ください。

本編

概要版

稲城市スポーツ推進計画  
～スポーツが暮らしを彩るまち いなぎ～



©Kikawa Hiroshi / JPOUR

平成28年3月  
稲城市

スポーツが暮らしを彩るまち  
いなぎ

稲城市スポーツ推進計画  
【概要版】

平成28年度（2016）～平成37年度（2025）

平成28年3月  
稲城市

### 計画の策定にあたって

近年、健康増進、体力の維持・向上が期待されるだけでなく、多岐にわたる交流を通じた、新たな価値を生み出すためのスポーツ・レクリエーション活動が盛んに行われるよう期待されています。しかしながら、スポーツ・レクリエーション分野で停滞している一方で、運動をする人・しない人の二極化が進んでおり、後継者不足などの体力低下の懸念も指摘されています。このようなスポーツ・レクリエーション活動に対する市民の関心を踏まえ、「稲城市スポーツ推進計画」が策定されました。

本市では、平成25年（2013）に「稲城市健康増進基本計画」を、平成27年（2015）には「スポーツ推進目標と実施計画（仮称）」を策定し、スポーツ・レクリエーション活動の推進について、スポーツ推進目標と実施計画（仮称）の策定を踏まえ、市民の体力低下を防止し、健康増進に努めることに取り組んでまいりました。

本計画は、「市民ひとり1スポーツ」を目標とし、多岐にわたるスポーツ・レクリエーション活動の推進を図ります。

10月

10.10

#### 体育の日スポーツフェア

総合体育館メインアリーナで体力測定、ウェルネスアリーナでポッチャの体験コーナーを行います。

10.22

#### iのまちいなぎ市民祭

総合グラウンドで、色々なニュースポーツの体験コーナーを行います。

10.29

#### 多摩区連携事業

稲城市と川崎市多摩区にまたがったコースで、あるくマップウォーキングを行います。

11月

11.03

#### 第48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

稲城長峰スポーツ広場サッカー場で、恒例のグラウンドゴルフ大会を開催します。

11.05

#### 平成28年度 あおぞらスポーツ

総合体育館メインアリーナで、障害のある方とない方が交流する、楽しい運動会を行います。

11.16

#### 平成28年度 シルバーハイキング(秋季)

小平市の玉川上水にて、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。

1月

01.22

#### 第26回市民ロードレース大会

総合グラウンドで、毎年恒例の市民ロードレース大会を開催します。



# スポ進 NEWS LETTER

編集・発行

稲城市スポーツ推進委員協議会  
広報部会

発行日

平成28年10月1日

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内)

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