

スポ進 NEWS

LETTER

Vol.17

稲城市スポーツ推進委員協議会



©K.Okawara - Jet house

巻頭記事

会長巻頭言

... 1

Event Report

5月20日(水) シルバーハイキング

～鶴見川源流を訪ねて～

... 2

Event Report

7月5日(日) いなぎあるくマップウォーキング④平尾編

... 3

Event Report

8月30日(日) 第40回市民水泳大会

... 4

Seminar Report

9月13日(土) 第6ブロック広域地区別研修会

健康・長寿に関わる推進員の活動

... 5

スポ進 Info

Introduction of Sports 競技の紹介(ボッチャ)

... 6

Event Schedule 平成27年10月以降のイベントのご案内

... 7

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27年10月1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

スポーツの秋到来

皆さま身体を動かしていますか？私たちスポーツ推進委員は市民ひとり1スポーツのもと、市民の方々のライフスタイルに合わせた色々なスポーツを提供してまいりました。これからの季節は、身体を動かすには大変良い季節となります。

10月以降には、体育の日スポーツフェアにて体力測定を行い、I祭りではファミリースポーツフェスタとし総合グラウンドにて、子供からお年寄りまで楽しんで行えるグラウンドゴルフ・ターゲットバードゴルフ・ポッチャ・フライングディスクの体験コーナーを設けております。

また上記以外にも、あおぞらスポーツ（障害者の方が多く参加する運動会）や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）等が有りますので是非参加してみてください。

さて稲城市スポーツ推進委員協議会では、この度全国スポーツ推進委員優良団体表彰を受ける事になりました。体育指導委員からスポーツ推進委員となり50年、市民の皆様へのスポーツ事業が評価された事は委員全員大変嬉しく身に余る思いです。これもひとえに市民の皆様のご理解、また今まで活動して頂いた歴代の委員の皆様のお陰と思い今回の表彰に恥じない様、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ので今後もしよろしくお願いたします。

稲城市スポーツ推進委員協議会 会長 渋谷 裕幸



5月20日(水)

シルバーハイキング ～鶴見川源流を訪ねて～



5月20日、39名の参加者とスポーツ推進委員5名、体育課職員2名、看護師1名で初夏の日差しを浴びながら気持ちの良いコースを歩いてきました。

稲城駅から多摩境駅まで電車で移動。駅からすぐのところに都立小山内裏公園があり、入口でストレッチとラジオ体操で体をほぐしてからスタートです。「久しぶりにラジオ体操をやったけど、いいですね。体が覚えていますね。」「ラジオ体操をやった後は元気に歩けますね。」などの声をいただき、あらためてラジオ体操のいいことを認識しました。

自然がたくさん残された小山内裏公園の外周をほぼ一周、チップがまかれた柔らかい道、体に優しい土の道を歩いて「いい公園ですね。近くなのに知らなかった。」という方がたくさんいらっしゃいました。

そして公園のひとつの出口から尾根緑道へ。別名、〈戦車道路〉昔戦車のテストコースだったそうですが今は気持ちの良い散策路で「桜の時期や紅葉の時期にまた来たいですね。」という声もありました。

南多摩斎場のそばを通り、気持ちのいい里山をしばらく歩き鶴見川源流へ。源流といっても源泉でこんこんと湧いている泉です。ここで昼食です。

自然が残された長閑な道を歩いて、よこやまの道へ。そして唐木田駅へ無事到着。自然を満喫できた約10キロのハイキングでした。今回から看護師が同行することになり、「安心して参加できるようになった。」という声もいただきました。(木村)



7月5日(日)

いなぎあるくマップウォーキング コース4(平尾編)

「いなぎあるくマップウォーキング」は、稲城市教育委員会と稲城市スポーツ推進委員協議会が協力して作成したウォーキングコースの中で、毎回1コースを選定し、皆様と一緒にウォーキングを行っている事業です。

事前の実踏によって、コース内に危険箇所がないか等の確認を行うのはもちろんのこと、皆様にぜひご覧いただきたい名所・旧跡等も確認したうえで、稲城市教育委員会の広報紙「生涯学習だよりひろば」により広く募集し、年に2度実施しております。

平成27年度の第1回目である、7月5日(日)平尾編は、残念ながら雨のため中止となってしまいましたが、コース内には天気の良い日に世界文化遺産にも登録された富士山が見えるおすすめポイントが2箇所もあり、皆様と共に豊かな緑の中、ウォーキングを楽しみたい素敵な4.6km・徒歩1時間20分程度のコースです。

次回は晴天に恵まれ、皆様と共にウォーキングを楽しめますようにと考えております。ご参加、お待ち申し上げます。(松浦)



平尾コース

平尾コースは稲城市だけでなく、一部隣接する川崎市を含むコースになっています。梅林や竹林などがあり、まだまだ懐かしい風景が残っています。コース内には、天気の良い日に、世界遺産にも登録された富士山が見えるポイントがあります。空気の澄んだ冬の天気の良い日には、おすすめのコースです。



約 4.6km 徒歩 1 時間 20 分程度

コースエリア



凡例 (Legend)

—	ウォーキングコース
①	コースポイント
—	高低差
—	文字
●	公園
●	学校
●	駅
●	バス
●	神社
●	公園
●	公園
●	公園

8月30日(日)

第40回市民水泳大会



夏の恒例行事となりました『市民水泳大会』。今回は記念すべき第40回大会が稲城市民プールで開催されました。今年はバタフライも種目追加。

午前8時30分から微妙な天候の中開催された水泳大会。気温も低く雨予報もあったため、残念ながら小学生を中心に棄権者もめだちました。それでも一般男子自由形を皮切りに大会モードに突入。つづく小学1・2年生の自由形では25mがやっとの男の子の泳ぎに、場内は熱い声援と、努力を称える拍手にあふれ、会場が一体となり盛り上がり始めました。途中から雨でしたが、フリーリレー、親子リレー、メドレーリレーとピークをむかえ、最後はどしゃ降りの中、無事最後までプログラムを終える事が出来ました。

昨年よりも参加者が少ない中、ほとんどの方が雨の中の表彰式まで皆さん残っていただき、祝福の拍手。昨年以上に盛り上がったように思います。大会の開催に協力してくれたボランティアの方々、応援に駆けつけてくれた方々、素晴らしい泳ぎを見せてくれた選手の方々に感動しました。皆さんに感謝感謝の、感慨深い素晴らしい記念大会となりました。

水泳を始めたばかりの方から、日ごろの練習の成果を試したい方など、どなたでも参加いただける大会です。とくに稲城市ならではの〈親子リレー〉や〈ビート板〉のレースには来年はもっともっと参加が増える事を願っています。(中野)



©K.Okawara・Jet Inoue



09.12(土)

平成27年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

健康・長寿に関わるスポーツ推進委員の活動

平成27年東京都スポーツ推進委員研修会（広域地区別研修会：第6ブロック）が、多摩市スポーツ推進委員協議会幹事のもと9月12日（土）多摩市立総合体育館で開催されました。

多摩・稲城・町田・日野・八王子市のスポーツ推進委員、東京都スポーツ推進委員協議会副会長の中川義英氏、講師の東京慈恵会医科大学 大学院医学研究科看護学 教授 櫻井尚子氏、多摩くらしと文化部 部長 東島亮治氏を招き行われました。

第一部では、「健康・長寿に関わるスポーツ推進委員の活動」をテーマとして、スライド・資料によって、「健康三要素（社会的健康・身体的健康・精神的健康）」と、それに対するスポーツ推進委員の役割を講義して頂きました。

第二部では、グループワーク形式で「活動発表で提示された課題」について、各市のスポーツ推進委員の方々が話し合い及び発表を行い、事業への参加、スタッフ（ボランティア）の確保、障害スポーツ事業への対応などが各市とも課題になっていました。

最後にまとめ、質疑応答、情報交換会が行われ、今回の研修会は閉会となりました。有意義な一日でした。（石井）



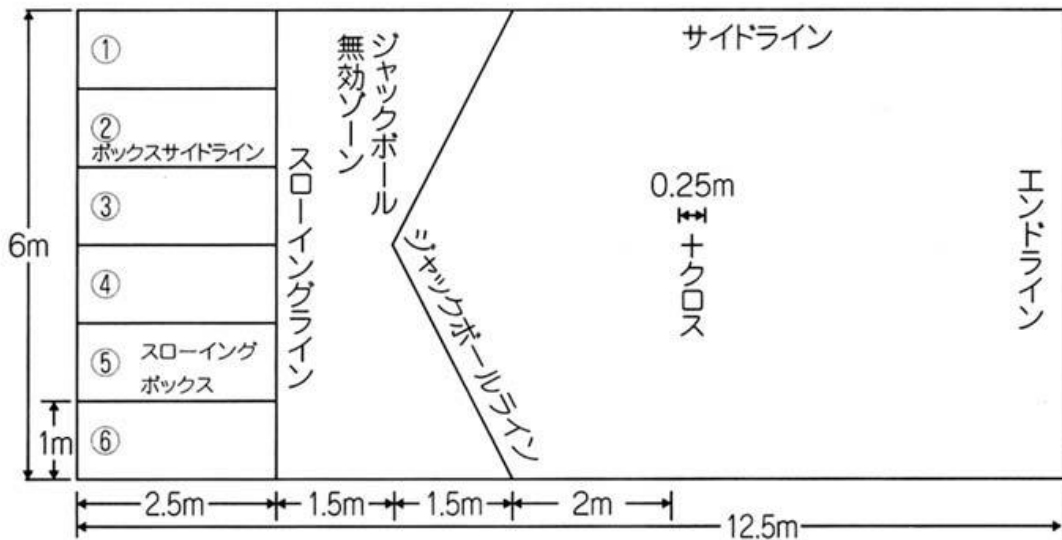


皆さんは「ボッチャ」というスポーツをご存知ですか？稲城市スポーツ推進委員協議会では、現在ボッチャを広めるべく活動しています。市内のさまざまなイベントで行っていますので、ぜひ一度体験してみてください。

●ボッチャとは

- ・重度脳性麻痺者、四肢重度機能障害者のために考えられたヨーロッパ発祥のスポーツです。障害のある方、ない方に関わらず行えます。
- ・パラリンピックの正式競技として行われています。
- ・ジャックボール（白いターゲットボール）に赤・青それぞれ6球ずつのボールを投げたり転がしたりして、より多くのボールをジャックボールに近づけるようにして得点を競い合います。
- ・障害の程度に応じたクラス分けがあり、男女の区別なくBC1～BC4のクラスに分かれます。
- ・個人戦（1対1）と団体戦（2対2のペア戦、3対3のチーム戦）があります。

●コートイメージ



今後の予定

平成27年10月～平成28年3月に企画されている行事のご案内

10月

12日

体育の日スポーツフェア

毎年好評の体カテスト等、様々スポーツに関するイベントを行います。

(会場: 稲城中央公園総合体育館・総合グラウンド・野球場)

24・25日

Iのまちいなぎ市民祭 ファミリースポーツフェスタ

各種スポーツの体験ブースやサッカーイベント、チアダンス披露会等を開催します。

(会場: 稲城中央公園総合グラウンド)

11月

1日

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

24ホールのラウンドトータルを、団体戦により競います。

(会場: 南多摩スポーツ広場)

7日

あおぞらスポーツ

障害を持った方にも参加しやすい内容のスポーツイベントを企画中です。

(会場: 稲城中央公園総合体育館)

25日

シルバーハイキング(秋季)

紅葉が見頃を迎える時期に、豊かな自然にあふれる八王子城跡をハイキングします。

(コース: 八王子城跡周辺)



© K.Okawara · Jet Inoue

12月

5日

稲城市・多摩区ふれあい「あるくマップ」ウォーキング

川崎市多摩区のスポーツ推進委員との合同ウォーキングを実施します。

(コース: 川崎市多摩区～稲城市)



© K.Okawara · Jet Inoue

平成28年1月

24日

第25回市民ロードレース大会

小・中学生を対象とした、ロードレース大会を開催します。親子の部もあります。

(コース: 稲城中央公園内特設コース)

2月

7日

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。

(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)