Sports & Recreation
いたスポ
in ITABASHI

いたばしスポーツ推進委員だより120号

平成 30 年 3 月 31 日

編集　板橋区スポーツ推進委員協議会
発行　板橋区区民文化部スポーツ振興課
TEL　３５７９－２６５２

緊張の一瞬（上）

白熱の決勝戦（最上段）　開会式（上）

高学年の部は桜川ドッジボールクラブが優勝
低学年の部は板七オールスターズが優勝

今大会は、低学年11チーム、高学年17チームの計28チーム、合計３８８名の選手が参加して、優勝を目指して熱い戦いが繰り広げられました。

年々、子ども達や指導者も真剣に取り組む姿勢が目立ってきています。一投ごとに生き生きとした感情がストレートに表現され、勝負にかける子ども達の熱い気持ちが周囲に伝わってきます。保護者の方の熱い声援も例年以上の盛り上がりでした。

仲間とともに戦って汗を流した経験は、必ず子ども達の将来に役立つものと思います。

予選リーグ・決勝トーナメントを勝ち抜き参加チームの頂点に立ったのは、低学年の部「板七オールスターズ」、高学年の部「桜川ドッジボールクラブ」でした。優勝おめでとうございます。残念ながら優勝に届かなかったチームの健闘も素晴らしかったです。来年の大会への参加を心よりお待ちしています。更にレベルアップした姿を見せてください。

大きなケガもなく、無事大会が終わりました。私たちスポーツ推進委員は、来年もより盛大な大会が出来る様に努めていきます。

＜結果発表＞

■高学年の部（小学５～６年生）

優勝	桜川ドッジボールクラブ
準優勝	中台ＤＣ☆Ａ
３位	加賀６ｂｌｕｅ
３位	前野ドッジボールクラブＩ

■低学年の部（小学３～４年生）

優勝	板七オールスターズ
準優勝	板一サンダース
３位	徳丸ファイターズ
３位	中根橋ファイターズ

第4回いたばしウォーキング大会　11月3日（金・祝）
徳丸ケ原野球場～教育科学館～グリーンホール

小春日和の文化の日、第4回いたばしウォーキング大会に、約900人が参加して開催されました。

この大会は、板橋区の自然を楽しみつつ、商業施設や文化施設などを回ることで、参加者が新たな視点で区に興味を持つきっかけを提供することを目的として行われています。

Aコース5㎞、Bコース10.3㎞、Cコース14㎞の3コースが設定され、自分の体力に合わせて選ぶことができます。

早くゴールに到着しようと一生懸命歩く人、友達や家族とワイワイ楽しみながら歩く人など、参加者は、それぞれの楽しみ方を満喫していたようです。

開会式では東京家政大学チアリーディング部による演技などのイベント、途中ではお菓子の提供などのおもてなし企画が行われ、大変盛り上がっていました。

私たちスポーツ推進委員は、誘導・パトロール・チェックポイントを担当し、参加者の安全確保等にあたりました。

これからも、区民の皆さんの健康増進の手助けをしながら、運動することの楽しみを伝えていきたいと思います。

参加者を盛大に送り出す
板橋区吹奏楽団による演奏

いたばしプロレス
も協力（右）

東京都地域スポーツ支援研修会【全域】
2月17日（土）・18日（日）

今回のテーマは、中高年のスポーツ未実施者への効果的なアプローチの仕方です。

一日目は班毎に分かれて課題の発表です。師岡文男教授（上智大学）による「第2期スポーツ基本計画とスポーツ推進委員」では、スポーツ実施率を週1回65％にしましょうと言う目標に向けた講義の後に、地域でできることの企画提案をしました。また保健師による「安全管理の基礎」では、軽度認知症の方が運動教室に参加したケースを想定し、現状把握と対策、目標をまとめました。

二日目は実技と講義です。トレーナーによる指導のもと、キネシオテープの使い方と、未実施者を引き込む手法として、ラダーゲッター・室内ペタング・手のひら健康バレー・カーレットの4種目を体験しました。

野村一路教授（日本体育大学）の「スポーツ未実施者への参加促進法」では、運動に接する機会につなげる、支援の講義がありました。

スポーツ実施率向上の役に立つ研修でした。

シンスプリントのテーピングとキネシオテープを併用する方法の実演

カーレットは、カーリングを手軽にどこでもできるよう考案されたゲームです

第58回全国スポーツ推進委員研究協議会茨城大会
11月9日（木）・10日（金）

「ファンスポーツ！」～すべての人にスポーツの楽しさを～を大会テーマに、つくば市のつくばカピオアリーナに全国から3800人を超えるスポーツ推進委員が一堂に会しました。

この大会では、地域スポーツの課題について協議し、スポーツ推進委員の資質向上を図るため、2日間に亘りシンポジウムと分科会が開催されました。全体会のシンポジウムでは、「スポーツの力で楽しい未来を創る」と題して、人生を楽しく健康で生き生きとしたものにするために、私たちスポーツ推進委員の果たすべき役割について、シンポジストがそれぞれの立場から意見交換を行いました。

いたばし健康まつり2017
11月15日（水）・16日（木）

グリーンホールにおいて、一日目の15日に「ふるさといたばし体操」の実技講習を行いました。

プログラムの最後まで残られた方や「これから体操ですね」と来られた方を迎え、体を動かしながら、どこが伸びているか、「反動をつけずに無理をしない」など、ポイントの説明を受け、持ち時間の30分間、参加者の方々は指導の動きにあわせながら熱心に取り組んでいました。

東京マラソン2018　2月25日（日）

12回目を迎え日本新記録が生まれた今大会には、3万6千人のランナーが参加し、1万2千人のボランティアが大会を支えました。板橋区スポーツ推進委員協議会からは2名が朝8時から夕方5時過ぎまで、他区のスポーツ推進委員17人と一緒に30キロ付近の銀座数寄屋橋交差点周辺でコース整理員を務めました。

ランナーと沿道の皆さんの安全確保のため道路にコーンを設置したり、ランナーに応援の声かけをしながらコースの清掃や身体を傷めたランナーの誘導も行いました。間近で見る車いすランナー、エリートランナーの激走にも感動しましたが、18％が外国籍ランナーと国際色豊かな大会で、様々なウェアや仮装で走るランナーとのやり取りもあり、とても楽しい一日となりました。

Topics　少年・少女スポーツ考

最近はスポーツをする子どもとしない子の差が極端であるように感じます。

またする子でもサッカーやバレーボールなど特定の競技に特化し過ぎているようです。

幼いうちから特定の競技のみをプレーしていると、その競技の技能は高まったとしても全体的な体のバランスが悪くなってしまいがちです。

そうなると成長するにつれケガをしやすくなる恐れがあります。成長期にケガの治療に長期間を費やしてしまうことは、本人はもちろん指導者や親にとっても辛いものです。

早いうちから色々な競技に親しみバランスの良い体を作ることで、技能を上達させつつ長くスポーツを楽しむことができると思います。

総合型地域スポーツクラブ
PRIMULA
NPO法人 志村スポーツクラブ・プリムラ

NPO 法人志村スポーツクラブ・プリムラ
理事長　浅見宗弘

「e スポーツ」という言葉、最近よく耳にしませんか？　そうあれです。対戦型のバトルゲームを中心としたコンピュータゲームです。海外では日本よりポピュラーで、プロの大会では賞金が１億円以上というのも珍しくありません。これもスポーツです。

昨年ある日曜朝の情報番組で、森の中で行うドローンのレースをスポーツコーナーで取り上げていた時に司会者が「これはスポーツではありませんが」と前置きしていました。映像を見て元プロ野球選手が「こんなものは遊びで、スポーツじゃない」と切り捨てていました。それに対してほかのパネラーもうなずいていたのでがっかりしました。前にも書きましたが、SPORTS のうまい日本語訳がないために、諸外国より狭い意味で捉えられているようですが、武道などを除けば野球もサッカーもバスケも最初はみんな遊びでした。ルールは後から付いてきたのです。プリムラは総合型地域スポーツクラブですので、こういった要望があればもちろん取り組んでまいります。

ふるさといたばし体操　座位バージョン「すわってエクササイズ」

『ふるさといたばし体操』は年齢に関係なく、年齢を問わずに無理なくできるように考えられたストレッチ体操です。座位バージョン「すわってエクササイズ」も完成し障がい者スポーツ大会等で披露しています。このたび「ふるさといたばし体操」と「すわってエクササイズ」が収録されたDVDや動きをイラストで説明したパンフレットが、近々完成する予定です。板橋区のホームページにも掲載される予定です。本誌紙面や板橋区スポーツ推進委員協議会ホームページでもご案内します。

下段の画像は、分かりにくい動作と「すわってエクササイズ」独自の動きを解説しております。ご家族、お友だち、職場の皆様で覚えて、毎日の健康づくりに役立ててみてはいかがでしょうか。

『ふるさといたばし体操』＜座位バージョン＞の制作は、約4年前から開始しました。松井前委員長のもと、その時の体操委員メンバーでひとつひとつの動きを確認し、座って出来る体操を考案しました。ストレッチ体操として、より効果が高まるような動きに、音楽とリズムの流れを考え、少しずつ手直ししながら、ようやく「すわってエクササイズ」が完成しました。

今年度より、いよいよDVD制作が本格的に始まり、分からない専門用語に首をかしげながら、なんとか撮影を終えることができました。撮影で一番苦労した点は、今回のテーマでもある『笑顔でエクササイズ』の笑顔がひきつり、なかなか自然な笑顔が出せずに何度も撮り直しました。まだまだ撮り直しをしたいのが本音です。

また、編集の段階では、ナレーションやテロップが長すぎて入らず、言葉の言い回しを変えたりカットしたりと苦労しました。

体操委員メンバーも慣れない作業に苦労もありましたが、沢山の方にご協力頂き完成した映像です。自信を持って今後の普及活動に努めて参りたいと思います。

ふるさといたばし体操普及委員会委員長　松川恵子

片腕を引っぱり体側を伸ばします

足を広げ、股関節を伸ばし、座ったまま足をストレッチ。更に肩を内側に入れ背中・腰も伸ばします

腕を抱え込み肘のあたりを押さえ、肩から上腕部をゆっくり伸ばします

腕を前に広げ、背筋を伸ばし上体を前に倒します

腕を大きく振りながら元気よく足踏みします

手のひらを前に向け上体を左右に振り腰を伸ばします

片足を伸ばし、指先をつま先に触れるように腕を伸ばします

編集後記

今年度も、さまざまな行事やニュースポーツに取り組んできました。

４面では普及用動画が完成した「すわってエクササイズ」を特集しました。

次年度も、様々な内容を皆様にお伝えできるように、取り組んでまいります。

ホームページもご覧頂けますようよろしくお願いいたします。

お知らせ

第22回いたばしウォークラリー大会

5月13日（日）

板橋地区周辺で開催します（板橋第四小スタート）

詳細は『広報いたばし』3 月 24 日号でお知らせしております

お問合わせ　区民文化部スポーツ振興課　ＴＥＬ　３５７９－２６５２

いたスポは、各地域センター・区立体育館でも入手いただけます