



中区スポーツ推進委員連絡協議会の構成

(カッコ内は地区名) 委員総数：111名

会長	米山 満 (第1北部)	女性部会	林 博 (第1中部)	太田 清美 (石川打越)
副会長	石井 隆 (第4南部) 森田 眞里 (関内)	活動部会	磯 優二郎 (埋地)	畑野 良弘 (本牧・根岸)
監事	近藤 恵子 (第3)	少年少女部会	石井 隆 (第4南部)	赤城 正 (第4北部)
		研修部会	橋本 裕正 (新本牧)	飯田 政和 (第6)
		広報部会	高島 一義 (第2)	森田 眞里 (関内)

～ 中区スポーツ推進委員だより ～

Do sports 中

第7号

中区の花 チューリップ

発行日：平成28年3月10日
発行：中区スポーツ推進委員連絡協議会
事務局：中区役所地域振興課
TEL.224-8137 FAX.224-8215

全国スポーツ推進委員大会に参加して



中区スポーツ推進委員連絡協議会 会長 米山 満

平成27年11月12日(木)、13日(金)の2日間、第56回全国スポーツ推進委員研究協議会愛媛大会に出席し、「スポーツ推進委員功労者」として表彰していただきました。全国47都道府県から3,000余名が集まり、横浜市からは8名が参加し、講演やシンポジウム、分科会など充実した大会となりました。

全国スポーツ推進委員連合 齊藤 斗志二会長からは、「日本の女性が長寿世界一」とのお話がありましたが、これからも世界一の健康長寿を維持するためには、食生活とともに身体を動かすことが大切だと考えます。

私たちスポーツ推進委員は、地域における様々なスポーツ行事を通して、区民の皆さまの健康づくりに取り組んでいます。また、一緒に身体を動かすことで、地域のつながりを深めていただくことも重要な役目だと考えています。

取組の一例として、中区では、「ラジオ体操」を推進しています。老若男女問わず誰でも行えるうえ、身体全体をバランスよく動かすことができます。また、私も参加している「よこはまウォーキングポイント事業」は、歩いた分だけポイントが貯まるという、楽しみながら健康づくりに励むことができるものとなっておりますので、ぜひご参加いただきたいと思います。

結びに、愛媛県スポーツ推進委員協議会 森 正雄会長の開会の御挨拶の中で、「愛顔」で皆さまをお迎えます。という言葉がとても印象的でした。

私も、「愛顔」を大切に、地域の皆さんと一緒にスポーツの推進に取り組んでいこうと思います。



▲みんなでラジオ体操(横浜文化体育館にて)

オリンピック・パラリンピック東京大会“よもやまばなし”

前号で横浜開催を熱望した東京オリンピック・パラリンピックのトライアスロン競技は東京エリア開催決定となりましたが、世界トライアスロンシリーズ横浜大会は引き続き横浜で開催されますので市民の皆様のご声援、ご協力よろしくお願いたします。

1964年の東京オリンピックは横浜で開催された競技が3種目あります。バレーボール、バスケットボールの各予選が横浜文化体育館で、サッカーの予選が現・三ツ沢競技場で行われました。横浜文化体育館は横浜開港100周年記念事業の一環として1962年に建設されました。三ツ沢競技場は当時では数少ないサッカー

専用スタジアムで1955年三ツ沢蹴球場という名称で神奈川県国体のために建設されました。また空の輸送手段不足解消のために東京オリンピック開催にあわせ、海の玄関口として横浜港に国際客船ターミナルが1964年に完成しました。輸送手段としての寄港はもちろんですが、ホテル不足を補うためにホテルシップとして豪華客船が多数寄港、停泊したそうです。

いずれの建築物も1964年東京オリンピックのレガシー(遺産)と言っても過言ではないと思います。ちなみにバレーボール競技は女子が優勝、男子は3位でした。2020年東京オリンピック・パラリンピック、心に残る大会を期待したいですね。

〈参考文献：東京オリンピック1964・ブルーガイド〉

健康ア・ラ・カルト⑦

ロコモティブシンドローム

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を、ロコモティブシンドロームと言います。移動機能が衰えると、日常生活に支障をきたし、要介護、寝たきりになるリスクが高まります。

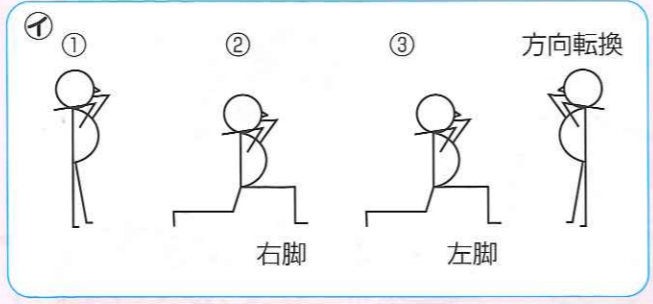
す。運動器は骨・関節・筋肉や神経で構成されていますが、筋肉は骨・関節に比して耐久性があり、刺激を与えると老化を抑制することができます。適度な筋トレと栄養補給で筋力を保持し、関節の支えをしっかりさせ、移動機能の低下を防ぎましょう。

健康ア・ラ・カルト⑧

下肢の筋力衰えていませんか?!

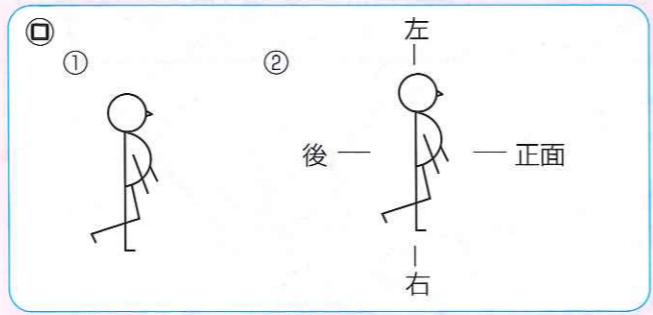
今回は下肢の筋力、バランス能力を高める運動を紹介します。

①大腿の前面・後面の筋力、股関節の柔軟性を高めます。
①首の後ろで手を組んで立つ。②右脚を前に出し、大腿が水平に、一方の脚は膝が地面すれすれになるまで腰を下げ、5秒前後静止する。③左脚を前に出して②をおこなう。向きを変えて左脚を右足に揃え、①②③をおこなう。
膝はつま先より出ないようにする。2～5 往復おこなう。



②大腿・下腿の筋力、筋由来のバランス能力を高めます。

①片足立ちで手は脱力してバランスをとる。②膝を若干曲げ、片足で90度ジャンプして左向き、後向き、右向き、正面向きになる。正面に戻ったら逆回りをおこなう。
軸がぶれないよう同じポイントに着地すること。左右の脚で1～3 往復おこなう。



◆あなたの地区の広報部員◆

- | | |
|---------------|---------------|
| 長門石 亮 (第1北部) | 沖山 秀 (第3) |
| 石崎 祐子 (第1中部) | 高木 晃 (第4南部) |
| 森田 眞里 (関内) | 小泉 隆志 (第4北部) |
| 金原 康弘 (埋地) | 田崎 正夫 (本牧・根岸) |
| 梁田 理恵子 (石川打越) | 中根 巖 (第6) |
| 高島 一義 (第2) | 屋鋪 要 (新本牧) |

編集後記

昨年はスポーツの話題がたくさんありました。横浜初の市民参加型フルマラソンが開催されました。横浜DeNAベイスターズの観客動員数は過去最高とのことでした。また、「よこはまウォーキングポイント」参加者は15万人を突破しました。私たちスポーツ推進委員は皆さんが参加するスポーツのお手伝いを今年も頑張ります！
Do sports 中 広報部会長 高島 一義

入会金・年会費なし！気軽に通える公共施設 4月からの定期教室 3/7月より空き申込開始!! 広告

横浜市中スポーツセンター

お問合せ
横浜市中スポーツセンター 検索 ☎045-625-0300
中区新山下3-15-4 ㊦23台/2時間300円

スポーツ & 健康づくり教室
毎週決まった時間に行う定期教室や当日申込で参加できる特別教室など、赤ちゃんから大人まで楽しめる充実のラインナップ。

NEW コツコツ体操

金 9:00~9:50 対象 60歳以上
キャプテンわん@ゆず華 (公財)横浜市体育協会

60歳以上のシニアの方を対象とした体操です。骨の強化はもちろん、健康維持、介護予防に身体を動かして「コツコツ」と取り組みます。

指定管理者：公益財団法人 横浜市体育協会

平成27年度 表彰者の紹介「おめでとうございます」

- | | | |
|------------------------------|---------------|----------------------------------|
| ●全国スポーツ推進委員連合会表彰 | ○勤続15年表彰(5名) | ○勤続25年表彰(2名) |
| ○功労者表彰(1名)
米山 満 (第1北部) | 青柳 隆之 (第1北部) | 木村 芳郎 (第1中部) |
| ●横浜市教育委員会表彰 | 鈴木 真由美 (第1北部) | 上中 和 (埋地) |
| 米山 満 (第1北部) | 藤城 正光 (第1中部) | |
| ●横浜市スポーツ推進委員永年勤続者表彰 | 磯 優二郎 (埋地) | ●横浜市スポーツ推進委員連絡協議会退任者表彰 |
| ○勤続10年表彰(1名)
太田 清美 (石川打越) | 金原 康弘 (埋地) | ○勤続30年以上の退任者(1名)
佐藤 昌宏 (石川打越) |



次ページからスポーツ推進委員の活動を紹介します

中区スポーツ推進委員連絡協議会 この1年の活動

3月 横浜マラソン 2015

市民参加型フルマラソンとして生まれ変わった、「横浜マラソン 2015」が3月15日(日)に開催され、中区スポーツ推進委員 70名が山下公園前を中心としたエリアの沿道警備に従事しました。
 これまで何度もフルマラソンに参加している第4地区南部の田村さんは「高速道路や横浜港の埠頭内など他の大会にないところを走れるという楽しみがありました。特に高速道路上では景色も違い一般道では味わえない道路の起伏や傾きを体感でき新鮮でした。」という感想でした。(高木)



5月 中区文明開化ウォークラリー

平成27年5月24日(日)3か所のスタート地点からゴールの象の鼻パークを目指しました。
 7キロコース「やまて歴史さんぽ」61名参加(第3)、5キロコース「よこはま公園めぐり」40名参加(1北、1中、埋地)、4キロコース「歴史がかけぬけた街を歩く」113名参加(関内、本牧根岸、第6、新本牧)。ゴール会場では、ラダーゲッター(石打)、ナインゴール(第2)、輪投げ(4南)、ペタンク(4北)を行いました。
 このイベントはスポーツ推進委員と青少年指導員が協同して企画からコースづくり(コマ図作成)試走と、悩んで歩いて考え作り上げています。
 平成28年度のウォークラリーも開催に向けて企画・検討を始めましたので、皆さん、どうぞご参加ください。(森田)



7月 第6回小学生ドッジボール大会

平成27年7月12日(日)中スポーツセンターにおいて参加チーム9チーム・130人が集い、元気いっぱいのドッジボール大会が開催されました。
 優勝 大鳥小はまっ子 2位 横浜山手中華学校 3位 横浜中華学院(初出場)でした。
 優勝した大鳥小はまっ子チームのメンバーは機敏な動きで、ドッジボール(避球)の語源「逃げる、かわす」の型で観客を「はらはら、どきどき」手に汗握る試合をし、個性豊かなまとまりのある元気なチームでした。来年も優勝!と力強い言葉をいただきました。(森田)



10月 5メートルダッシュ! (ハローよこはま)

平成27年10月11日(日)ハローよこはま会場で「5メートルダッシュ」を行いました。
 その日は朝から雨。開催を心配するスタッフから電話が入る。
 その都度「台風じゃないからやります」と答える。
 そして…雨が上がる。さすがに出足は悪く人の流れはまばら。
 しかし恒例の「ゆるキャラガチンコ対決」を境に、人の流れは止まず、最終的に906名の入場者。
 ご来場いただいた皆様どうもありがとうございました。(畑野)



1月 第2回中区小学生国際なわとび大会

平成28年1月24日(日)子どもたちの体力向上、国際交流を目的として「中区小学生国際なわとび大会」が横浜文化体育館において開催されました。
 競技種目は「長なわ連続とび」で、なわを回す人(2名)と跳ぶ人(12名前後)がリズムを合わせて、3分の間に何人が跳べるかを競いました。また競技とは別に前とびを3分間ひっからず跳び続けることができるかの「なわとびマラソン」、ダブルダッチ世界チャンピオンチーム「ZERO」によるパフォーマンス&ダブルダッチ体験会も行われました。(小泉)



2月 第19回中区ソフトバレーボール大会

平成28年2月21日(日)中スポーツセンターにおいて、一般の部12チーム、女性の部10チーム、40歳以上の部12チーム、合計34チーム185名の選手が参加して「第19回中区ソフトバレーボール大会」が開催されました。
 春の大雨が心配されましたが、晴天に恵まれ、素晴らしい熱戦が繰り広げられました。
 女性部会としても、共に楽しむ学びの多い大会でした。(近藤)



平成27年 その他の活動

- 5月16日 世界トライアスロンシリーズ横浜大会
- 8月5日 中区スポーツ推進委員新任研修会
- 10月25日 第6回横浜シーサイドトライアスロン大会

各地区活動報告

第1北部地区

良い天気にも恵まれ、約100名の皆様が集まり、親子ハイキング&みかん狩りを楽しみました。京急長沢駅から武山山頂を経由してみかん園までを元気よく歩き、美味しいみかんと子供たちがついたお餅や温かい豚汁をたくさん食べました。おなかも心もいっぱい一日になりました。



第1地区中部

私達の地区は、毎年スポーツ推進委員のみならず多くの方々の協力のもとボウリング大会、ラジオ体操、親子バーベキュー、親子ハイキング等の行事を行っております。毎回多くの皆さんに参加頂いております。



関内地区

10月3日(土)気温25度を超える夏日のなか、ワールドポーターズ屋上にてバンゴルフ大会を開催し、横浜吉田中・本町の生徒・児童・先生・保護者、約50名で18ホールを回り楽しく汗を流しました。



埋地地区

埋地地区は11月「恒例あるけあるけ大会」、南吉田小学校の餅つき大会等で活動しています。
 スポーツ推進委員8名は活気があり、地域とのコミュニケーションを大切に昨年「第1回埋地地区餅つき大会」にも積極的に企画、運営に参加しています。
 今年も地域住民とのコミュニケーションの場を提供していきたいと思っております。



第2地区

第2地区では、毎週日曜日の朝、太極拳を行っています。自由参加なので散歩中の人や観光客が参加することもあります。夏はラジオ体操や各町内会の祭り等に参加、秋にはウォークや焼き芋大会、正月は餅つきなどを行っています。



石川打越地区

平成27年10月31日(土)、石川小(南区)放課後キッズと協力し、さわやかスポーツと紙飛行機作りを行いました。ラダーゲッターや5メートルダッシュ、ナインゴールのほか羽根つきなど、子どもたちは普段とは違う遊びを楽しみました。

