



# 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：109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)	井口 茂 (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)	澤口 勝広 (第6)
		広報部会	高島 一義 (第2)	森田 眞里 (関内)

## 健康ア・ラ・カルト⑬

### 【水分補給】

水分は体内で主に3つの働きをします。1つ目は溶解作用(物質を水に溶かすこと)、2つ目は運搬作用(栄養物の運搬・老廃物の排泄など)、3つ目が体温調節(水の比熱の大きさによって体温を維持すること)です。

異常に体温が高くなると発汗して気化熱により体の熱を奪い、体温を下げます。この状態を水分補給なしで続けると

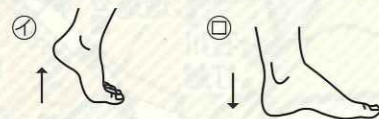
脱水症状となります。前段に書きましたが、水には3つの主な役割があり、体温調節に水を使いすぎると、溶解作用・運搬作用に支障が出てくるため、体温上昇のリスクを負ってでも汗を止めて、溶解作用・運搬作用に水をまわします。この3つの作用のバランス(防御システム)が崩れると熱中症になります。よって水分摂取のタイミングがとても大切になります。

## 健康ア・ラ・カルト⑭

### 【第2の心臓、下腿三頭筋(ふくらはぎ)を動かしましょう】

血液は心臓の拍動により、動脈に送り込まれ、静脈を通過して心臓に戻ります。静脈は心臓の拍動の影響が薄く、筋肉の収縮によって心臓に血液を戻します。ふくらはぎは筋収縮(ポンプ)作用により、静脈の血液を心臓へと戻すために大きな役割をします。

①かかととの上げ下げ(④つま先立ち、③かかと着きを交互に×30前後行う。)



余裕がある人はペットボトルなどを持って負荷を与えてみましょう。

### ②タップステップ

①1・2・3・拍手(4拍子)



②1・2・3・1・2・3(3拍子)

③は左図の手拍子なし

(1.かかと→2.つま先→3.スタンプのステップを、脚をスイングしながら行う。これを左右交互に×10前後行う。左右の体重移動を素早く行うことがリズムに乗れるコツです。)

# Do sports 中 第10号

～ 中区スポーツ推進委員だより ～



発行日：平成31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.224-8135 FAX.224-8215

## 日常的なウォーキングの効果について



中区スポーツ推進委員連絡協議会 会長 米山 満

平成30年9月13日(木)に中スポーツセンターで、平成30年度てくてくウォーキング事業のウォーキングリーダー研修会(中区役所福祉保健課健康づくり係主催)が行われました。

ウォーキングには8つの効果があるそうです。①血圧を正常値に近づける②善玉コレステロールを上げる③血糖値を下げる④若さを保つ⑤肥満の予防⑥腰痛・肩こり予防効果⑦ストレス解消効果⑧自律神経の働きを整える。

また、様々な病気・症状を予防するためには、適切な歩数のウォーキングと、強度・時間を意識した運動を、併せて実施することが大切ということを勉強しました。⑦うつ病の予防：4,000歩+中強度の運動5分以上⑧心疾患、脳卒中、認知症、要支援、要介護の予防：5,000歩+中強度の運動7.5分以上⑨骨粗しょう症、骨折、動脈硬化、がんの予防：7,000歩+中強度の運動15分以上⑩メタボ(75歳以上)、高血圧症、糖尿病、脂質異常症の予防：8,000歩+中強度の運動20分以上⑪メタボ(75歳未満)の予防：10,000歩+中強度の運動30分以上⑫肥満の予防：12,000歩+中強度の運動40分以上。



▲文明開化ウォークラリー(大通り公園にて)

ちなみに、準備運動として実施されることも多いラジオ体操は、13項目の運動から構成されていますが、この運動がウォーキングにも重要とのこと。私も、ウォーキング前に行っています。

私も5,6年前、健康診断でメタボと診断されました。保健指導を受け、まずは軽いウォーキングから始めました。平成26年11月、横浜市の「よこはまウォーキングポイント」の歩数計をいただき、今では一日平均12,000歩を基本に歩いております。みなさんも、一歩踏み出してみませんか。



## オリンピック・パラリンピック東京大会“よもやまばなし” 第六話

オリンピック・パラリンピックまであと1年余りとなりました。スポーツで夢に向かう選手たちの感動やドラマが日本から生まれると思うとワクワクしてきますね。

今回は皆さんに簡単なクイズ(?)を出してみたいと思います。答えはあえて掲載しませんので、正解はスポーツ推進委員に聞か、パソコンなどで調べてみてください。①オリンピックではいくつの競技、パラリンピックではいくつの競技が実施されるでしょうか? ②東京大会ビジョンには3つの基本コンセプトがあります。①未来

への継承、②多様性と調和、さてもう一つは何でしょうか?③オリンピックで日本人として初めて金メダルをとった人は誰でしょうか?④マラソンの距離はどのようにして測るのでしょうか?⑤パラリンピックのシンボルマーク‘スリー・アギトス’の3色のなかで赤・心(スピリッツ)、青・肉体(ボディ)、もう一つの緑は何を意味しているのでしょうか? 東京2020大会を目指す選手の皆さん、もうひと頑張りです。横浜出身の選手がたくさん選出されるよう祈っています。

## ◆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)	山形 美子 (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)	菅野 具教 (新本牧)
高島 一義 (第2)	

**編集後記** いよいよオリンピック・パラリンピックが迫ってきました。本号が発行される平成31年3月10日の2日後は、東京2020大会開催の500日前にあたります。今年は「東京オリンピックまであと一年!」を掲げるイベントが本格的に増えてくるでしょう。楽しみですね。近年、「人生100年」との言葉を耳にします。言葉通り100年生きるためには、体を健康に保ち続けたいですね。効果的なのは、何か運動を習慣的に行うことだと思います。そこでオススメなのが「ウォーキング」です。スポーツが苦手な人や、運動に自信のない人でも簡単に取り組むことができるのではないのでしょうか。意識的に歩くことを習慣化し、健康を維持しましょう。スポーツ推進委員は、あらゆる世代の人々が参加し、楽しめるイベントをこれからも企画していくつもりです。どうぞご期待ください。  
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 3/1(金)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 045-625-0300  
横浜市中スポーツセンター 検索  
中区新山下3-15-4 P23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。

**生活習慣病予防**  
木 11:10~12:40 対象 50歳以上  
キャプテンわん(公財)横浜市体育協会  
日常生活の中に潜む生活習慣病をウォーキング、リズム体操、レクゲーム、筋トレ、ストレッチなどで改善していきます。  
指定管理者：公益財団法人 横浜市体育協会

**平成30年度表彰者の紹介** ●横浜市スポーツ推進委員永年勤続者表彰  
○勤続10年表彰(6名) 山本 恵一(第3地区) 土屋 勇(第4南部) 沖山 秀(第3地区) 目黒 和子(第4南部) 橋口 善則(第3地区) 井口 茂(本牧・根岸)  
○勤続20年表彰(1名) 北見 明彦(第1中部)  
○勤続25年表彰(1名) 石川 秀樹(第4南部)  
「おめでとうございます!」

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

5月  
MAY

## 中区文明開化ウォークラリー

平成30年5月20日(日)、春にしては強い日ざしの中、文明開化ウォークラリーが開催されました。山手の道では富士山が美しく見えて、公園の中には色とりどりの花が咲き、参加者の皆さんの顔には、道に迷いながらも最後にはゴールした喜びの汗が輝いていました。  
(近藤)



10月  
OCT

## 5メートルダッシュ!(ハローよこはま)

平成30年10月7日(日)、ハローよこはまで、毎年恒例の行事となった「5メートルダッシュ」を運営しました。当日は汗ばむほどの秋晴れの下、今年も多くの方が参加しました。子どもが懸命に走る姿をゴール付近でカメラを構え、パチリ!親子のほほえましい姿が見受けられました。  
(梁田)



10月  
OCT

## 横浜マラソン2018

平成30年10月28日(日)、横浜マラソン2018が開催され、中区のスポーツ推進委員の約半数である50名が、スタート地点会場「パシフィコ横浜」において、会場整理などの運営協力を行いました。会場はランナーでいっぱい、案内をしても迷うほど。当日は天気にも恵まれ、ランナーたちはとても気持ちよさそうに走って行きました。  
(事務局)



11月  
NOV

## スポーツ推進委員・青少年指導員合同研修会

平成30年11月6日(火)、中区役所で青少年指導員との合同研修を行いました。来たるオリンピック・パラリンピックを見据え、「パラスポーツの魅力を知ろう!」というテーマで、横浜ラポール スポーツ課 事業推進担当課長 田川 豪太 氏を講師に迎え、障害者スポーツの取組状況を学びパラスポーツの体験を行いました。参加者は、車いすマラソン用の「車いす」の扱いの難しさや、ポッチャ体験を通し、理解を深めたようです。  
(橋本)



11月  
NOV

## 第9回小学生ドッジボール大会

平成30年11月18日(日)、第9回小学生ドッジボール大会を中スポーツセンターで開催しました。好成績を取っている常連校が全力でぶつかり合って、特に3、4年生の力強さを感じた大会でした。さらに、参加者は中区ルールをしっかり身に付けていて、きびきびとした態度で試合に臨んでおり、従事者からは賞賛の声がたくさんあがりました。  
【優勝 大鳥小学校放課後キッズクラブA 準優勝 戸部小学校放課後キッズ 3位 横濱中華学院Aチーム】  
(森田)



1月  
JAN

## 第5回中区小学生国際なわとび大会

平成31年1月27日(日)、第5回中区小学生国際なわとび大会が中スポーツセンターで開催されました。チーム一丸となって団体種目に挑む姿や、個人種目で決勝に残った選手を応援する様子は、選手同士の絆から生まれた宝物のように感じました。競技の後、なわとびのギネス記録を持つ生山ヒジキさんに、華麗なパフォーマンスを披露していただきました。  
(事務局)



2月  
FEB

## 第22回中区ソフトバレーボール大会

平成31年2月17日(日)、女性部会が毎年務めている、年間活動の大トリ、中区ソフトバレーボール大会(第22回)が中スポーツセンターで開催されました。女性・一般・40歳以上の3部門30チームが熱戦を繰り広げました。今回特に目立ったことは、各チーム自前のユニホームでの参加が増えたため、事前に用意したピブス(ベスト)を着用したのは数チームだけでした。この事からも、来年はもっと盛り上がる大会が期待できます。  
(林)



平成30年 その他の活動

5月12日 2018世界トライアスロンシリーズ横浜大会  
9月30日 第9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6地区

第6地区では、さわやかスポーツデーを計画して、卓球、グラウンド・ゴルフ、ソフトボール大会の他、大勢が白熱する「健民祭大運動会」、新春恒例「ちびっ子マラソン」等の行事を開催し、地域で運動を楽しんでいます。



## 第3地区

平成30年10月21日(日)、横浜市立仲尾台中学校の校庭に、第3地区の運動会で13町内会が秋晴れの中、テントをならべました。各町内会の会員年長者から、可愛い幼稚園のお友達まで、幅広い年代の参加者たちがボールを追いかけ、大福もちで顔が白くなり、人気のラムネ飲み競技ではビンの中のビー玉に大苦戦!楽しい一日が過ごせました。



## 本牧・根岸地区

平成30年11月11日(日)、新本牧地区と合同で毎年恒例になっているベタンク交流会を開催しました。晴天に恵まれ、多くの参加者の方々と楽しい1日を過ごすことができました。当地区では、毎月実施しているベタンクの練習会や、小学生向けのグラウンド・ゴルフの体験会など、定期的に行っています。これからも様々な催しを通し、地域との交流をはかっていきたいと思ひます。



## 新本牧地区

平成30年11月11日(日)、「第4回ベタンク交流会」を本牧根岸地区と合同で開催しました。当地区青少年指導員の方々にもお手伝いを頂き、地域の方々とも大いに交流を図れた1日となりました。これからも地域の町内会と連携を取りながら、様々な行事や催しのお手伝いをしていきたいと思ひます。



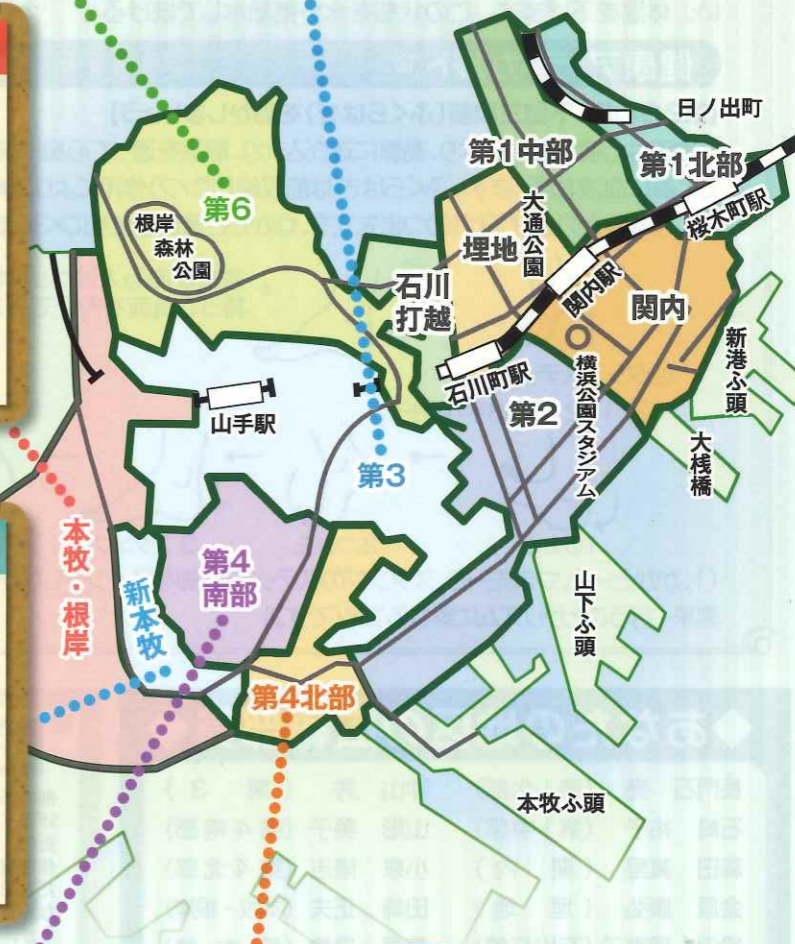
## 第4地区南部

平成30年8月に盆踊り大会を大鳥小学校で開催しました。子どもたちは、ヨーヨー釣りや金魚すくいを楽しみ、かき氷やポップコーンに大喜びでした。有名J-POPアーティストの曲にあわせて、やぐらの周りには老若男女とかわい子子ども達が彩る浴衣の華の輪ができていました。クライマックスには打ち上げ花火とナイアガラ花火が会場を照らし、とても綺麗で、地域の皆様に楽しんでいただけたと思ひます。



## 第4地区北部

平成30年6月3日(日)、第4地区北部で7町内会交流ソフトボール大会を小港南公園で開催しました。事前に参加者を募集し、初めてボールに触れる方も含めた大人から子どもまで、町内混合の3チームに分かれ、リーグ戦で対戦しました。楽しかった、またやりたいという要望も多数出るほどの盛況となりました。



第1北部地区、第1地区中部、関内地区、埋地地区、石川打越地区、第2地区の活動報告は次号で掲載します。