



# 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：104名

会長	橋本 裕正 (新本牧)	女性部会	池田 真 (第2)	青柳 隆之 (第1北部)
副会長	赤城 正 (第4北部) 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	赤城 正 (第4北部)	芹澤 淳司 (第6)
		研修部会	江波戸 理恵 (第4南部)	菅沼 豊子 (石川打越)
		広報部会	北見 明彦 (第1中部)	森田 眞里 (関内)

## 健康ア・ラ・カルト⑱

### 【免疫力を高めましょう!】

免疫力を高めるためには酸素・栄養が詰まった、そして滞りの無い血流が大切です。タフな血管を維持し、すばやく血液(酸素や栄養、ビタミン等)を全身に届け、強い生体をつくり、また老廃物を的確に回収、排泄し、生体を各種細菌・ウイルスから守るようにしましょう。体験を通して学習し異物を弱体化させ、生体を回復させる《獲得免疫》を高めることも大切です。(ワクチン接種はこのことを利用したものです)

恒温動物のヒトの血管は収縮・拡張により血液の量を変えて、体温を一定に保つ役割もしています。(暑さ、寒さに対処しています)また、生体に細菌・ウイルス等が侵入すると38度以上の体熱で異物を弱体化させようとします。これは体の防衛機能がある程度の高熱により活発化するという事です。しかしその高熱に生体が耐えられなくなったときは自身の体調が重篤となります。平素から自分の体温(平熱)を知っておき、体調管理・体力維持に留意しておくことがとても大切かと思えます。

## 健康ア・ラ・カルト⑳

### -ウィズコロナのために-

### 【免疫力向上のための運動】

- ①有酸素運動 → 心肺機能を高め、血流をよくしましょう。(ウォーキング、各種スポーツゲーム等)
- ②レジスタンス運動 → 筋肉量を増やし、栄養を運ぶための新しい毛細血管をつくりましょう。(ランニング、スクワット、腕立て伏せ等)
- ③ストレッチング運動 → 関節の可動域を広げしなやかな身体をつくり、血管に弾力性をもたらす血流が滞らないようにしましょう。(ヨガ、ピラティス、ラジオ体操等)
- ④ソーシャルキャピタル → スポーツ運動を行うことができる環境の事です。場所があること、仲間がいることでストレスの発散、パフォーマンスの向上、精神的な安定が期待できます。

### ●良い姿勢・良い呼吸を心がけましょう。

親指付け根を揃え、踵は少し開き、両足の小指は平行にして立ち、親指・小指・踵の三点でバランスをとる。腕は、胸を若干開き気味にして下方におろす。顎を軽くひき、首のうしろを伸ばし、鼻呼吸を8回を目安に繰り返す。



## あなたの地区の

### 広報部員

- 長門石 亮 (第1北部)
- 北見 明彦 (第1中部)
- 森田 眞里 (関内)
- 金原 康弘 (埋地)
- 徳永 恵 (石川打越)
- 井坂 友重 (第2)
- 沖山 秀 (第3)
- 山形 美子 (第4南部)
- 斎藤 慶子 (第4北部)
- 井口 茂 (本牧・根岸)
- 田崎 正夫 (本牧・根岸)
- 牧野 暁 (第6)
- 福永 靖示 (新本牧)



～ 中区スポーツ推進委員だより ～

# Do sports 中

## 第13号



発行日：令和4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

## 区会長あいさつ



中区スポーツ推進委員連絡協議会  
会長 橋本 裕正

※令和3年度から会長に就任しました

私が体育指導委員(現：スポーツ推進委員)になりたいと思ったのは、当時行われていた「横浜国際女子駅伝」の沿道警備の体育指導委員が着ていたコートが欲しいと言う単純な動機でした。中区に引越した時、ちょうど自治会で募集があり体育指導委員となりました。

それから25年が経ち、今期から中区スポーツ推進委員連絡協議会会長を務めさせていただくことになりました。

実は中区との係わりは体育指導委員になる前からありました。

「中区ふれあいフェステ(現：ハローよこはま)」と言う行事の中で、当時日本レクリエーション協会が推進する「全国一斉ウォークラリー 横浜会場」(後の中区文明開化ウォークラリー)の企画委員、コース作成班のお手伝いをさせていただきました。ウォークラリーとの関わりはそれ以来約30年になります。

今年度は、新型コロナウイルス感染症により、多くのイベント等が中止となってしまいました。その中で「ワールドトライアスロンシリーズ横浜大会」、「文明開化ウォークラリー」に従事できたことは、関係者の皆様のご尽力だと思ひ感謝申し上げます。

まだまだ油断はできませんが、来年度も各種イベントが予定されています。

スポーツ推進委員は積極的に協力して、皆様が気持ちよく参加できるよう努めてまいります。皆様におかれましては、ご支援、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

## オリンピック・パラリンピック東京大会“よもやまばなし”〈番外編2〉

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会、開催にあたっては様々なことがありましたが、両大会ともそれぞれの難題を乗り越え、無事に閉会しましたね。

時代背景、メディアの進化、スポンサーシップ、コロナ禍、年齢(経験値)等を鑑みると、筆者は前回(1964年)の東京大会とは全く別次元の大会に感じました。しかし、色々な困難はありましたが、アスリートの皆さんが日頃の成果を発揮できて良かったかなと思っています。アスリートの皆さん、また、東京大会が開催されたことを知る皆さんに

は、このレガシーをぜひ後世に語り継いでいって欲しいと願います。

パラリンピック・自転車競技で金メダルを2個獲得した杉浦選手の言葉、「最年少記録のチャンスは少ないが、最年長記録更新のチャンスは何回でもある!」はユーモアたっぷり、またスポーツの意義・楽しさの神髄を表していて、ほっこりしました。(杉浦選手の年齢はフィフティーン(15)ではなく、フィフティー(50)と聞いています。凄いですね👑)

中スポーツセンターで 指定管理者(公財)横浜市スポーツ協会

## コロナに負けない 体をつくろう!

ご利用者への 検温 定期的な 消毒 室場の 人数制限

感染症対策を行い運営してまいります。地域の皆様とともに元気な中区を!

横浜市スポーツセンター 営業時間 9:00~20:45 (最終受付20:00)  
みなと赤十字病院入口バス停 下車すぐ  
横浜市中区新山下3-15-4 TEL045-625-0300

## 編集後記

昨年は、感染拡大を防ぐために、テレワークや時差出勤、リモート会議など密を回避するための新しい行動様式が浸透しました。昨年末横浜アリーナで開催されたDREAMS COME TRUEのコンサートにて吉田美和氏が、相方である中村正人氏とも9ヶ月会えなかったと話していました。オリンピックは1年遅れで開催され無事に終わりましたが、学校行事の方はやはり中止が目立ちました。一番の思い出になるはずの修学旅行が無くなってしまふのは可哀想ですね。スポーツ推進委員の行事も軒並み中止になってしまい、広報の記事のネタがなく、原稿の作成には非常に苦労しました。新たな変異株も広がりどうなることやら。基本的な感染対策はもちろん重要ですが、健康な体作りのための運動も大切です。いきなり激しい運動をする必要はありません。まずはウォーキングなど、軽い運動から始めてみてはいかがでしょうか?

Do sports 中 広報部会長 北見 明彦

## 令和3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		横浜市スポーツ推進委員連絡協議会退任者表彰
○勤続 15 年表彰 (8名)	○勤続 25 年表彰 (7名)	○勤続 30 年以上の退任者
長門石 亮 (第1北部)	加藤 敦夫 (関内)	高島 一義 (第2)
黒柳 育義 (第1中部)	織茂 浩章 (埋地)	○区会長歴任退任者
高橋 美樹 (関内)	齋藤 美恵 (石川打越)	米山 満 (第1北部)
近藤 恵子 (第3)	石井 隆 (第4南部)	
菊地 功 (第3)	江波戸 理恵 (第4南部)	
上野 強 (第3)	赤城 正 (第4北部)	
三上 保則 (本牧・根岸)	橋本 裕正 (新本牧)	
永野 勇 (本牧・根岸)		

おめでとうございます

# 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

## トライアスロン

2021年5月15日(土) 例年同様シルクセンター前～開港広場を担当しました。コロナ禍での当日人員不足の為、待機エリアの出入柵の開閉と横断路での歩行者の誘導のお手伝いが急遽加わりましたが、冷静に、そして的確に臨機応変に「参加者、観客の安全第一」を考えて皆様に行動して頂き無事に終える事が出来ました。午後からは日射しも観客も増えて体力を消耗されたと思います。今回の反省を活かし次回に繋げて行きたいと思っています。ご協力本当にありがとうございました。



6月  
JUN

## ウォークラリー

2021年6月12日(土)のウォークラリーは、コロナ禍で中止もささやかれましたが、無事に開催され、65組188名の参加をいただき、お天気にも恵まれ楽しい一時となりました。4歳くらいの女の子がお母さんの手を握り、バンダナをマントの様にヒラヒラさせながら右に左にとしっかり歩いて、ゴールした微笑ましい様子に感動しました。



# 文明開化ウォークラリー特集



## 4kmコース

「文明の史跡をたどる道しるべ」  
(関内、本牧・根岸、第6、新本牧)

「文明の史跡をたどる道しるべ」4kmコースは、優美さや爽やかな香り立つ外国の匂いがある元町公園プールをスタートし、先人の史跡を各ポイントに入れるコースに致しました。華やかな中華街の中で一際きらびやかな道教(・儒教・佛教)において最高位の女神「媽祖」をお祀りしている、横濱媽祖廟を観察ゾーンと致しました。 薦の絡まるホテル跡に当時の華やかさを伝え、大砲の大きさと重厚さに感嘆し思わず手を触れてしまう。近代日本の下水道を学びつつ精密さに舌を巻く。近代日本の出発点象の鼻から国の命運を掛けて欧米に旅立った先駆者に思いをはせる。横浜発祥を知る事により先人達の心意気を感じ、近代日本の礎を築いた人々達に敬意を表し誇りを持つ事に重きを置いてコースを作成しました。  
(第6地区青少年指導員 西前)

## 5kmコース

「山から海への散歩」  
(第1北部、第1中部、埋地)

今回「山から海へ」5kmコースは東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に因みまして野毛山公園にある1964年オリンピック東京大会の石碑を巡りました。横浜で57年前の大会石碑は珍しいですね。他に野毛山には水泳国体の碑もあります。山頂展望台からの景色を見たあと横浜文明開化となる鉄道記念碑に寄りまして赤レンガパークへ行きます。海がある横浜の風景も素敵ですよ。 難易度を楽しめる面白い課題も取り入れています。迷わせる課題では赤レンガパーク内の碑から「当時のラーメンの価格は？」このCP(チェックポイント)を探るのに迷う方も多かったと思います。コース制作者の性格がでますねとのご意見もありました。皆さんもコース作成してみませんか? 楽しいですよ。  
(第1北部地区スポーツ推進委員 萩生田)

## 7kmコース

「横浜・山手 あるある新発見散歩道」  
(第3、第4南部)

令和2年度のウォークラリーが新型コロナウイルス感染症の影響により中止となり、3年度はその延長上として2年度に作成したコマ図で、そのまま行う事でございました。しかしながら今年の1月に再度コースを歩いてみたところ、コースに変化を付けた方が面白くなるかなと思ひ、コース変更を行いました。 変更に当たっては、数回コースを歩き、今まで課題にしていなかったところや問題の内容等を工夫し、数回の試走を行いコースを作成しました。 参加者からは、山手にこんな所があるのかという驚きの声や、またリピーターからも今回面白かったと良い感想をいただきました。今回の目玉は、観察ゾーンをいかに難題にするかに注視して課題を考えました。観察ゾーン課題で満点が出なかった事は、作成者側としては、ちょっと満足しています。 さらに、今年度は第4地区南部の方々にお手伝いをして頂きました。昨年まではゴールイベントに従事していたので、新鮮な気持ちで臨むことができ大変いい経験になったのではないかと思います。 ウォークラリーに参加していただいた方々に感謝申し上げますとともに、来年も参加していただけることを祈念しております。  
(第3地区スポーツ推進委員 上野)

### ゴール受付担当(埋地、本牧・根岸、第6)

参加者の皆さんを「おかえりなさい!」「お疲れさまでした!」と笑顔で迎え最後の観察ゾーン課題記入場所に誘導。ゴールタイムが書き加えられ、採点係が幾度も確認して点数が付けられます。 各コース担当は「迷子はいないかな?」と毎回ドキドキしていますが、元気に怪我なくゴールでした参加者を迎えることが出来ます。 来年度に向けて「文明開化ウォークラリー検討委員会」も動いています。又、皆さんとお会いできることを楽しみにしています。

### 会場イベント担当(石川打越、第2、第4北部)

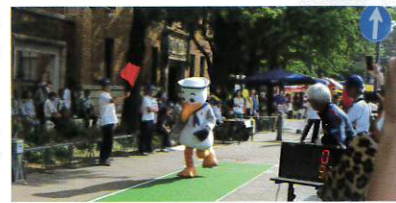
さわやかスポーツの種目として、簡単に誰でもできる輪投げ、ラダーゲッター、ナインゴールを行いました。たくさんの方に参加して頂いたのですが、表彰式後は参加者が少なく寂しい雰囲気でした。もっとたくさんの方に参加して頂けるように周知していきたいです。会場では同時開催イベントとして「インクルーシブスポーツ体験会」が開催され、車いすバスケットボールやボッチャの体験ができました。



# 各部会の活動紹介

## 活動部会

活動部会では、2010年から老若男女誰もが気軽に参加できる『5メートルダッシュ』を中区民祭り「ハローよこはま」や「ウォーク&健康フェスティバル」で開催してきました。そして「ハローよこはま」では、キャラクターガチンコ対決と銘打って、お祭りに参加している『ゆるキャラ』も挑戦し、毎年人気を博しています。 この2年間は、コロナ禍の影響で、「ハローよこはま」などのイベントが軒並み中止となり、活動休止状態ですが、コロナ禍が収束した際には、また区民の皆様が気軽に参加できるイベントを開催し、スポーツの普及と振興を図ってまいります。



## 研修部会

研修部会では、健康で活気ある「まちづくり」を目指し、地域の皆様の健康づくりのお手伝いができるよう、スポーツ推進委員の知識向上に向けた研修会を年数回実施しています。そこでは、幅広くテーマを取り上げ、私たちの活動の指針となっています。 「バラスポーツの魅力を知ろう」(2018年11月開催)では、障害者スポーツ文化センター横浜ラポールと協力し、車椅子マラソン用の車椅子を実際に体験し、障害者スポーツの取り組みを学びました。また、横浜 YMCA と協力して行った、認知症予防体操「脳トレ コグニサイズについて学ぼう」(2017年11月開催)では、人生後半へ向けた健康への取り組みの重要性を再認識しました。そして、ラグビーワールドカップ2019決勝戦横浜開催を控えた2016年には、ニュージーランド出身のダグラス・ピクン氏からラグビーの魅力を知り、地域へ伝え、ワールドカップ盛り上げに一役買いました。さらに、2016・2017年には、横浜市と友好交流協定を結んでいる飯能市で一泊研修を実施。ウォーキングや宿泊を通じ、都市間の繋がりを深めました。 これらの取り組みは中区青少年指導員協議会と連携を取りながら共同開催し、地域での展開をさらに層の厚いものとしています。 この他にも、新任者研修や、他市・区の研修会・講演会への参加を実施しており、スポーツ推進委員の幅広い活躍を今後とも力強く後押ししていきます。



## 少年少女部会

少年少女部会の主な活動としては、毎年11月に開催している小学生ドッジボール大会です。残念ながら昨年2年連続コロナの影響で中止となりましたが、ここ最近では参加チームも増え常連さんに加え、区外の西区からの参加もあり、回を増すごとに盛り上がりを見せています。 各チームとも、日頃の練習の成果か、試合運びやスピード感もUPしており、審判サイドも適格でスピーディなジャッジが求められるようになってきています。 審判講習会等を重ね、スムーズな試合運びができるようレベルUPを図っていきます。そしてこれからも、この大会を継続し、子どもたちにドッジボールの楽しさを広げていければと思っています。



## 女性部会

女性部会は「主に女性を対象にスポーツの普及と振興をはかる」を目的に設立され、誰もが気軽に参加できる「ソフトバレーボール」の普及を目指して開始しました。 ソフトバレーボールは専用の軟らかいボールを使い4人制で行い、幅広い年齢層が楽しめるレクリエーション競技です。 中区スポーツ推進委員連絡協議会では、毎年度最後のイベントとして中スポーツセンターにて中区ソフトバレーボール大会を開催して参りました。 女性の部・一般の部・40歳以上の部の3部門で総勢30チーム以上約200名の選手が各チーム自前のユニホームを身にまとい楽しく熱戦を繰り広げました。 しかし、残念ながら地域の皆様の安心・安全を考え2年続けての開催取りやめとなりました。この大会に向け日々練習等を続けてこられた各チーム・選手の皆様にとっては非常に残念な状況だと思ひます。 来年は開催が出来ることをお祈りしつつ、この2年間の鬱憤を晴らすべく盛り上がる大会になることを期待します。



## 広報部会

広報は形となって残るものですので、できるだけ「現場の雰囲気を届けたい」という思いの下、実際に各事業に参加して原稿を書くよう努力しています。今回は青少年指導員、スポーツ推進委員合同で実施している「文明開化ウォークラリー」コマ図作成者の方々の想いを伝えたいと考え、原稿執筆の依頼をしました。これからも皆様に手に取って読んで頂ける広報紙を目指し活動していきます。

