

# 瑞穂町スポーツ推進委員だより

みんな元気 健康スポーツのまち みずほ

第 33 号

2015年 7月 1日 発行

編集 瑞穂町スポーツ推進委員協議会

発行 瑞穂町教育委員会教育部社会教育課

住所 瑞穂町大字箱根ヶ崎2475番地

電話 042-557-7071



## 残堀川ふれあいウォーキング 5月10日

快晴の青空のもと6回目の残堀川ウォーキングが開催されました。当日は約500名の参加者が、新緑の六道山を気持ちよくウォーキングしました。

ビューパークをスタートし、ジュンサイ池、六道山公園、玉林寺公園、残堀川を経て、狭山池がゴールという、瑞穂町の自然と歴史を満喫でき、新緑の季節にピッタリのコースです。狭山池ではお花のプレゼントとお雛子の音色で疲れも癒え、様々な催しものを楽しむことができました。

瑞穂町の自然、文化に触れ、健康づくり、人と人とのコミュニケーションに溢れた、素晴らしい1日でした。是非、来年もみんなで参加しましょう。



## ボッチャ体験交流会 2月12日

奥多摩町スポーツ推進委員の皆様をお迎えし、ボッチャの魅力を伝えることとボッチャの普及の2つを目的として、ボッチャ体験交流会を開催しました。ゲームでは、タオルで目を隠す、車イスに座る、といった状況でボールを投げる体験をしました。

この体験交流会を通して、私たちも障がい者の方にボッチャをどのように教えればいいのか？ボッチャのおもしろさを知ってもらうにはどうしたらいいのか？という課題も見つかりました。そのためには、今以上にボッチャのことを良く知り、障がい者への知識、理解を深めていくことが大切だと学ぶことができました。この経験を生かし、今後の活動に力を入れていきたいと思えます。



## 視察研修 2月21日

今回の視察研修は、千葉ポートアリーナで開催された第16回日本ボッチャ選手権大会本大会へ行ってきました。ボッチャは、パラリンピックの正式種目で、団体戦、個人戦があり、障害によってクラスが分かれています。この日は個人戦が行われていましたが、私たちが想像していたものとは違い、選手一人ひとりの迫力あるプレーに圧倒されました。それは「アスリート」という言葉以外は当てはまらないものでした。

また、東京ボッチャ協会の高山会長からお話を伺い、選手集め、練習場所、普及活動、ボランティアの方々の応援等、大変参考になりました。

私たちスポーツ推進委員は、健常者、障がい者の隔てなく、スポーツの普及に取り組んでいかななくてはならないと改めて思いました。



平成26年度のスポーツ推進委員自主研修として、大和興産(株)の大和弘氏を講師にお迎えし、ボクササイズを行いました。ボクシングでエクササイズ？かなりハードなイメージでしたが…思ったとおりハードでした。リズムが速いといつていくのが精一杯で、一風変わったダンスになってしまい、大爆笑を巻き起こしました。普段あまり使わない筋肉を使うので、筋肉痛になること間違いなしです。心地よい汗、心地よい疲労感があり、楽しい研修になりました。



## ボクササイズはダイエットに効果抜群！

1. 有酸素運動なので体脂肪の燃焼効果が大きい。
2. 音楽に合わせて行うので、リズムカルで楽しい。
3. 筋カトレ効果があるので、体が引き締まってモデルのような体型になれる。

モデルのような体型！？これはやらなくては。

皆さんも機会があったら挑戦してみてください！！



## 森林ウォーキングに参加してみませんか！

平成27年度 実施予定日

実施日	場所
7月4日（土）	みずほエコパーク
8月1日（土）	
9月5日（土）	
10月3日（土）	野山北・六道山公園西口広場
11月7日（土）	
12月5日（土）	
1月9日（土）	
2月6日（土）	
3月5日（土）	

ウォーキングを通して得るものはたくさんあります。体脂肪の燃焼、脳の活性化、生活習慣病の予防など、様々な効果が期待できます。日頃、運動不足を感じている方、気分転換したい方など、気軽に森林ウォーキングに参加してみてください。

毎月第1土曜日に開催中の森林ウォーキングですが、10月から場所を「野山北・六道山公園西口広場」に変えて実施します。引き続きよろしく願います。

### ちょっと一息 ～世紀の植物～

右の写真は、みずほエコパークにある「リュウゼツラン」という植物です。メキシコ原産であり、一生に一度だけ花を咲かせ、熱帯地域では10～20年、日本では30～50年で開花するそうです。別名はセンチュリー・プラント（世紀の植物）と呼ばれています。そんな世紀の瞬間に咲く素敵な花、見てみたいですね。



早く花が見たいな～

# 平成27年度 事業計画 今後の予定

私たちスポーツ推進委員は、平成27年度も全力投球で、頑張ります！

実施日	事業名	場所
毎月第1土曜日	森林ウオーキング	みずほエコパーク 野山北・六道山公園西口広場
8月2日(日)	総合体育大会「水泳競技」(協力事業)	町営プール
10月11日(日)	町民体育祭	ビューパーク競技場
10月24日(土)	スポーツフェスタ(協力事業)	青梅市
10月25日(日)	こどもフェスティバル(協力事業)	ビューパーク競技場
11月15日(日)	産業まつり(協力事業)	町内
11月23日(祝)	町民ハイキング	未定
1月1日(祝)	新年歩こう会	六道山
1月17日(日)	駅伝競走大会	町内
未定	ニュースポーツ(ボッチャ)教室	未定

## 新任スポーツ推進委員紹介

瑞穂町スポーツ推進委員は、強力な即戦力2名を迎え入れ、念願の定員16名になりました。私たちの持味はチームワークですが、そのチームワークに磨きがかかり、さらにパワーアップすること間違いなし！これからも一丸となって事業を盛り上げていきますので、よろしくお願いします。

現在も競技者(陸上・スキー・空手)として活動しています。スポーツ推進委員として町民の皆様にも少しでもスポーツの楽しさをお伝えできればと思います。よろしくお願いします。



高水 昌彦  
石畑地区



原 幸子  
殿ヶ谷地区

スポーツ推進委員として、スポーツ、レクリエーションを通して、地域の方々とふれあい、交流を深められたらと思っています。頑張りますのでよろしくお願いします。

ニューフェイスをよろしくお願いします！！