

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

VOL.
40

2017年11月1日 発行

発行 瑞穂町教育委員会教育部社会教育課

住所 瑞穂町大字箱根ケ崎2475番地

電話 042-557-7071

編集 瑞穂町スポーツ推進委員協議会



ふれあい運動会 6月18日(日)

第37回瑞穂町ふれあい運動会が開催されました。町内の障害福祉団体、施設等の参加者が集い、会場は開会式前から熱気でいっぱいでした。プログラムは、借り物レース、パン食い競争、色鮮やかなパラバルーンなどを行い、通常のルールよりも簡単にしたボッチャでは、赤と青のボールをジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに近づける度に大きな歓声が上がりました。

障がいがある方もない方も競技を通して交流でき、非常に充実した運動会であったと思います。



ニュースポーツ体験教室 7月23日(日)

ニュースポーツ体験教室が、元狭山コミュニティセンターで開催されました。いろいろな競技を体験してもらいたかったので、輪投げ、ラインカップ、ボッチャの3つを準備しました。参加者をグループ分けして、特定の競技に偏りが出ないようにすることと、できるだけ待ち時間がないようにすることを念頭に入れ、グループごとにタイムスケジュールを組みました。しかし、競技により時間が異なるため、思ったとおりにはいかずやりくりが大変でした。

体験とはいえ、ただやるだけでは面白味に欠けるので、競技ごとに試合形式で行ったところ、大いに盛り上がりました。今後もニュースポーツ普及のため、体験教室を開催していきたいと思います。



総合体育大会 水泳競技 8月6日(日)

瑞穂町総合体育大会の水泳競技が開催されました。この大会は、小学生、中学生の部に分かれて競技が行われます。当日は朝から気温が高く、まさに水泳日和。選手たちは、太陽の暑い光と観客の熱い声援を受け、懸命に泳いでいました。



関東スポーツ推進委員研究大会

6月9日（金）関東スポーツ推進委員研究大会が栃木県総合文化センターで開催されました。大会のテーマは「ひろげっぺ 栃木の大地に輝け笑顔 スポーツの輪」、基調講演は、サッカー解説でおなじみのセルジオ越後氏でした。セルジオ越後氏は、サッカーの普及活動の他、アイスホッケーチームのシニアディレクターを務めるなど幅広くご活躍されています。

「人を創るスポーツ」という演題の中でスポーツに参加する競技者、それを応援する人、味方も相手もその場で直接ふれあうことが、私たちを内面から豊かにしてくれるとお話しされました。

今大会に参加させていただき、私たちスポーツ推進委員は、町民の皆さんが気軽にスポーツへ参加し、人とのふれあいをより多く持っていただけるように、これからも一層事業に力を入れていきたいと思っています。



東京都スポーツ推進委員広域地区別研修会

9月2日（土）東京都スポーツ推進委員広域地区別研修会（第7ブロック）が、青梅市で開催されました。「地域スポーツ振興に向けたスポーツ推進委員の関わり方」をテーマに「誰でも気軽にできる、効率的なウォーキング」をサブテーマとして、日本ポールウォーキング協会マスタープロコーチの坪井史治氏を講師に迎え、ポールウォーキングの講義、実技を行いました。

ポールウォーキングとは、2本の専用ポールを持って歩き、通常のウォーキングの効果をさらに高め、「より短時間で」「安全に運動効果が得られる」効率の良いウォーキングスタイルです。私たちに馴染みがあるのは、ノルディックウォーキングですが、歩き方、運動強度、ポールの形は違います。そのせいか実技では戸惑い、なかなかうまくできない人もいたようです。

ポールウォーキングのもともとの目的は、リハビリや健康促進であり、高齢者の多い私たちの地域にはピッタリだと思いましたが、今後の普及、推進については検討していきたいと思っています。



2市1町スポーツ推進委員交流会

6月24日（土）福生市・羽村市・瑞穂町による2市1町スポーツ推進委員交流会が開催されました。今年度の幹事は羽村市で、前回開催に引き続きラインカップを行いました。

ラインカップは、スウェーデンの伝統スポーツであるクップ（薪という意味）をもとに考案された日本生まれのスポーツです。一直線上に並べられたクップ（薪）をカストピンナ（丸棒）で倒し点数を競います。ルールはとても簡単ですが、珍プレー・好プレーありで、大変盛り上がりました。懇親会ではレクリエーションや歌とダンスで、楽しく親交を深めることができました。



けんこう 森林健幸ウオーキングに参加してみませんか！！

森林健幸ウオーキングは、毎月第1土曜日にみずほエコパークで開催しています。運動不足の解消、体質改善、ダイエット目的など、気軽に参加してみたいかがでしょうか。もちろんお一人様でも大歓迎です♪ ウオーキングには、他にも様々なメリット、いろいろな発見がありますよ！



TOKYOウオーク2017に参加しました！！



9月9日（土）青梅市で開催されたTOKYOウオーク2017（第3回）に参加しました。私たちの町では、年間でウオーキング事業を複数回行っていますが、受付方法や歩行方法など、多少なりともやりづらさを感じていました。そこで他の団体のウオーキング事業は、どのような方法でやっているのか、どのような運用をしているのかを知るために、参加したのが目的です。今回いろいろなことがわかったので、私たちがやりやすいように、参加者の皆さんがまた参加したいと思えるように、少しずつ変えていけたらと思います。今後もウオーキングだけではなく、外部にも見聞を広め、事業に役立てたいです。