

# 瑞穂町スポーツ推進委員だより

スポーツでつながる 輝く元気なまち みずほ

VOL.  
43

2018年12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 瑞穂町大字箱根ヶ崎2475番地

電話 042-557-7071

編集 瑞穂町スポーツ推進委員協議会

## ニュースポーツ体験教室



7月8日(日)ニュースポーツ体験教室を元狭山コミュニティセンターで開催し、輪投げ・ラインカップ・ポッチャを体験してもらいました。今回は、参加者をグループ分けせずに競技の進行状況をみながら実施してもらい楽しんでいただけたと思います。体験後、ポッチャを試合形式でチームごとに分かれて行なったところ、子供チームが大健闘して大変盛り上がりました。今回は日の出町のスポーツ推進委員の方々が見学に来られ、コート作りなどから一緒に参加していただき競技体験もされましたが、教える難しさと楽しさを伝える難しさを実感することができました。

## 二市一町スポーツ推進委員交流会

平成 30 年 6 月 30 日

6月30日(土)に瑞穂町・羽村市・福生市のスポーツ推進委員交流会が福生市で開催されました。今年度は福生市が担当幹事で「アルティメット」競技について研修を行いました。ちなみにアルティメットとは、どんなスポーツなのかを説明するとフライングディスクをパスしながら、コートエリア内の味方に渡すことができれば得点となる競技です。2028年度にアメリカで開催の夏期五輪での追加競技入りの可能性があるスポーツです。



日本国内では最近多くの試合が行なわれており、人気のスポーツとして取り上げられています。研修では、フライングディスクの「投げ方」「受け取り方」「パスの出し方」などを中心に学び、各チームに別れて試合をおこない大変勉強になりました。今後はニュースポーツとして多くの皆さんが楽しめる競技として広げていければ、素晴らしいと考えております。

## しんりんけんこう 森林健幸ウォーキング

毎月第一土曜日に開催中

森林健幸ウォーキングは、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、気軽に参加いただけるように企画して取り組んでおります。

現在、みずほエコパークは、今年10月の台風の影響で樹木などが倒れてしまい、全面利用はまだ出来ておりませんが、毎月楽しみに来てきていただいている方も多いため事業なので試行錯誤しながら、参加していただいた方が気持ち良い時間を過ぎしていただけるように実施しております。参加された皆さんとの交流も推進委員一同楽しみながら実施しておりますので今後もより良い事業になるよう取り組んでいきます。皆さんの参加をお待ちしています。お一人様でも大歓迎です！





# 第7ブロック研修会

平成 30 年 9 月 1 日



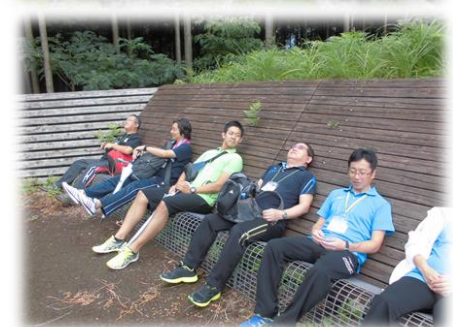
東京都スポーツ推進委員  
広域地区別研修会(第7ブ  
ロック)が9月1日(土)に奥多  
摩町で開催されました。「地  
域スポーツ活動に通じる健  
康づくりを考える」をテーマ  
に、講演や実技、他の市町村  
のスポーツ推進委員との情  
報交換会を行ないました。

農学博士の香川隆英氏よ  
り「森林セラピーとスポー  
ツ」と題し、医学的な検証を  
もとにした森林セラピーの  
効果について講演をいただ  
きました。

森林の歩行を一時間ほどすることによりストレスホルモンの低下や免疫力を高めることができ、一ヶ月程度効果が持続することが確認されているそうです。実技では、ウォーキング、ヨガ、アロマ体験などを行ないました。奥多摩駅からほど近い「登記トレイル」というコースで季節の草木を眺めたり触れたりしながら約一時間のウォーキングを行いました。

ヨガでは、初心者でもできる無理のない姿勢で呼吸を意識しながら自分の体と向き合い、心と体を整える貴重な体験となりました。アロマ体験では、参加者それぞれが好きな香りのオイルをブレンドしオリジナルのアロマを作りました。

これらの体験を通じて、意識して五感に働きかけることでリラクゼーション効果をもたらし、少しの運動を足すことにより体の健康につながることがわかりましたので、瑞穂町なりのスポーツを通じた健康づくりに生かしていきたいと思えます。





# 第45回総合体育大会水泳競技

平成30年8月5日

8月5日(日)第45回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、一般の部に別れて競技が行われます。今年は、連日の猛暑で熱中症が急増している中で予防対策として表彰式を省略(後日各学校で表彰)し時間短縮に努めました。

参加選手は観客の熱い応援を受け懸命に泳ぎました。選手の皆さん暑さの中お疲れ様でした。



# 瑞穂町と日の出町との交流会

平成30年9月22日



9月22日(土)瑞穂町と日の出町のスポーツ推進委員の交流会が開催されました。日の出町でのボッチャ大会に向け、ボッチャの基本や、試合形式で実施しました。実際に競技や審判を一緒に行なうことで、ルールや戦略などのやり方を体験していただきました。今回の交流で、日の出町のスポーツ推進委員の方々とは親睦も深めることができました。



## 平成30年度の今後の事業予定

◎平成31年

1月/新年歩こう会(1日)、駅伝競走大会(20日)、ニュースポーツ体験教室(26日)

2月/スポーツ推進委員協議会視察研修

3月/スポーツ推進委員協議会自主研修