

# くにすぽ

発行: 国立市教育委員会生涯学習課

編集: 国立市スポーツ推進委員会

〒186-8501 富士見台 2-47-1

TEL: 042-576-2107(直通)

平成24年9月1日発行



国立市スポーツ推進委員だより ~ 第2号 ~

(旧 国立市体育指導員)

「スポーツ推進委員」について、みなさんのご質問、ご要望にお答えします。お気軽にお問い合わせください。

## 「スポーツこどもの日」で4種目の競技を体験！！

平成24年3月4日(日曜)午前10時から午後3時30分まで、くにたち市民総合体育館で、社会体育事業のひとつで毎年恒例となった「スポーツこどもの日」を開催しました。今年は、市内の小学1年生から6年生までの児童40名が参加して、ソフトラクロス、バスケットボール、ウエイトリフティング、ダンスの4種目の競技を全員が体験しました。

スタッフは、スポーツ推進委員、市職員をはじめ、実技指導をしていただいた一橋大学女子ラクロス部の先生と学生さん、東京女子体育大学バスケットボール部の学生さん、東京女子体育大学ダンス部の学生さん、東京都ウエイトリフティング協会の方々、および参加児童のお世話をしてくれた東京女子体育大学の学生さん、あわせて総勢63名でした。

ソフトラクロスは、参加した児童たち全員が初めて体験する競技でしたが、約30分の実技指導を受けただけで、ラクロスのスティックを使ったボールのパスやキャッチ、シュートができるようになり、最後にはミニ試合もできるまでに上達していたのには驚かされました。



## 国立市教育委員会より

国立市スポーツ推進委員の皆様におかれましては、地域のスポーツコーディネーターとして、日頃より地域スポーツの振興のために様々なスポーツ教室の開催や企画事業を主体的に企画・運営していただき、心より感謝申し上げます。

スポーツの振興は、高齢者をはじめとする市民の健康増進はもとより、青少年の健全な育成、さらには地域の活性化に必要不可欠なものです。

今後とも、スポーツに触れる機会をつくり、行政と共に地域スポーツの振興を図りましょう。

国立市教育委員会

生涯学習課長 津田 智宏

## 平成24年度 社会体育事業年間予定

詳しくは、「公民館だより」の紙面等でお知らせいたします。

なお、予定ですので事業等を変更する場合があります。

対象	事業名	回数
子ども向け	小学生の初心者水泳教室	8回（事業終了）
	小学生のテニス教室	3回（事業終了）
	小学生の水のサバイバル教室（着衣泳）	3校（1校1回） （事業終了）
	キッズフットサル	6回（申込終了・事業 実施中）
	スポーツ子どもの日	1回
おとな向け	初心者バドミントン教室	6回（事業終了）
	みんなの水中運動&水泳教室	8回（申込終了・事業 実施中）
	60歳からの健康体操教室	8回（申込終了）
	はじめてのテニス教室	6回
	スポーツを安全に楽しむための講習会	1回（事業終了）
	街を・山を歩く	4回（2回終了）
ファミリー向け	ミニ体力測定会【ファミリーフェスティバル内】	1回（事業終了）
	ファミリーアウトドア教室	1回（申込終了）
	トレッキング教室	5回（申込終了）
	出張健康体操教室	5回まで

スポーツ推進委員より

☆堀委員（水泳）

市民のみなさんに水泳・水中運動の楽しさをお伝えしたり、水の事故から身を守るための取り組みを行っています。さあ、一緒にスポーツライフを楽しみましょう！

☆和田委員（ダンス）

思いっきり心も体もはずませて、キッズからシニアまで！！

リズムに乗ってレッツダンス！！

☆坂委員（水泳）

いつでも、どこでも、だれでもスポーツを楽しむ、そんなクニタチを目指してがんばります！

## 「ファミリーフェスティバル」でミニ体力測定を実施！！

平成 24 年 5 月 5 日（土曜）のこどもの日に、国立市体育協会と（公益財団法人）くにたち文化・スポーツ振興財団の共催で、くにたち市民総合体育館周辺の施設を利用して「ファミリーフェスティバル」が開催されました。その中の一つのイベントとして、今年もスポーツ推進委員が測定を担当して「ミニ体力測定」（測定項目：①長座体前屈、②握力、③立ち幅跳び、④上体起こし、⑤反復横跳び）を行いました。

参加者総数は、3歳の幼児から70歳代のお年寄りまで含めて243名で、これまで実施してきた4年間で最高の参加人数になりました。また、東京女子体育大学の学生さん8名が測定員のお手伝いをしてくれました。

測定が終わった参加者のみなさんが、自分の測定結果と全国の同世代の平均値と見比べながら、喜んだり、首をかしげたりと、さまざまな反応をされていたのが印象的でした。



## テイ～・タイム

「スポーツと外傷について」

◆池田スポーツ推進委員

（公認アスレチックトレーナー・柔道整復師）



備えあれば憂いなし。自分がスポーツの現場でトレーナー活動する時に心掛けてる事です。自と荷物は多くなりますが色々なアクシデントに備え最低限の装備を準備します。想定外という言葉は通用しません。次号では救急道具について書いてみます。

## 東京マラソン 2012 ボランティア報告！

国立市スポーツ推進委員 2 名がボランティアに参加しました。

ランナーが安全に走れるようにスタート地点より 500m での沿道支援。

ランナーたちの生き生きした表情が印象的でした。





《スポーツ祭東京2013国立市開催競技》

## ウエイトリフティングの魅力『体力と知力』

平成25年、東京では54年ぶりに国体が開催され、国立市は「ウエイトリフティング」の競技会場になっています。ウエイトリフティングを知らない方はいらっしゃると思いますが、その魅力を詳しくは知らないという方は多いのではないのでしょうか。

ウエイトリフティングは「スナッチ」と「クリーン&ジャーク」という2種類の挙げ方により競います。「スナッチ」は一気に頭上まで持ち上げるもので、すばやくバーベルの下に入り込み、足のバネを使って挙げていきます。「クリーン&ジャーク」はまず鎖骨のあたりで止め、次に頭上まで挙げるという2段階の挙げ方で、「スナッチ」よりも重い重量を挙げるすることができます。

ウエイトリフティングは「筋肉・カ・バーベルを挙げる」というシンプルなスポーツに思われますが、自分の体重の2倍から3倍の重さを挙げる選手たちが、体の筋力をバランスよく、そして最大限に効率よく出し切るためには、トレーニングに裏打ちされたテクニックはもとより、何よりも「精神力」の強さが重要になります。

試合当日はセコンドが付き、アップ場から競技場に向かうまでの歩く距離までも計算し、ベストな状態で競技に臨めるように管理し、選手は自分のことだけに集中できるように環境を整えます。

また、さらにし烈を極めるのは選手間での体重によるかけ引きです。ウエイトリフティングは階級制のスポーツなので検量（計量）があり、同じ重量を挙げた場合は体重の軽い方が勝ちます。バーベルは3回しか挙げられず、一度重量を重くすると軽くすることはできないので、体重発表の後には挙げていくバーベルの重さをどれくらいにするかのかけ引きが勝負の重要な決め手になります。そしてウエイトリフティングの検量（計量）はボクシングのように前日ではなく試合2時間前なので、ぎりぎりまで「10グラムでも軽く」と体重のことを気にしていなくてはならないというハードさもあります。

ウエイトリフティングの選手はさまざまな筋トレを行います。特に足のバネの力は重要で、ジャンプ力はバレーボール選手以上だと言われています。それほどまでに鍛えられている選手たちですが、一瞬で力のすべてを出し切るために「体力」のみならず、精神力や状況に合わせた判断力などの「知力」を合わせ持つというウエイトリフティングの選手たち。その魅力を是非会場でご覧下さい。



今年は国体開催地で前年に行われる「リハーサル大会」（男子社会人選手権大会・女子選抜選手権大会）が、11/21～25の日程でくにたち市民総合体育館にて行われます。選手たちの熱い闘志と、緊張感につまれた一瞬を是非競技会場でご体感ください。

### 三宅宏実さん ウエイトリフティング競技48キロ級

### ロンドンオリンピック銀メダル！

これまでの努力と苦勞で、父、義行さんと一緒に勝ち取った「銀メダル」。  
ウエイトリフティング競技を行う国立市としては、さらにうれしいニュースとなりました。