

楽しかったよ！ 親子で1泊キャンプ ～裏高尾・日影沢キャンプ場でファミリーアウトドア教室～

平成24年10月13日(土)～14日(日)に裏高尾の日影沢キャンプ場で社会体育事業の「ファミリーアウトドア教室」として、1泊2日の親子キャンプを実施しました。参加家族は5世帯14名、スタッフとして、国立市スポーツ推進委員の浜田、池田、塩野、和田の4名、助手として東京女子体育大学の学生4名、市職員3名が参加し、総勢25名でした。

両日とも晴れてはいるものの10月で気温が上がらず

スタッフは心配しましたが、参加されたみなさんが全員積極的にキャンプ活動に取り組んでくれていました。子どもたちは、カレーライス作りやテント張りも楽しそうに手伝ってくれました。夜は「キャンプファイヤー」や「ナイトハイク」を行い、近くの沢に仕掛けを入れてテントに戻り就寝しました。翌日、沢に仕掛けを見に行くと魚が数匹かかっており、子どもたちは大喜びで、たくさんの貴重な体験ができた楽しい活動でした。(浜田)



高尾山頂にて



途中で休憩



テント張りと夕食準備



カレーライス作り



キャンプファイヤー



東京都スポーツ推進委員広域地区別研修会を開催 テーマ「子どもとスポーツ」

平成24年10月27日(土)、くにたち市民総合体育館で、東京都スポーツ推進委員第8ブロック広域地区別研修会を開催しました。第8ブロック研修会は昭島市、国立市、立川市、東大和市、武蔵村山市の5市が輪番制で担当しますが、平成24年度は国立市が担当で、平成19年度に国立市の担当で開催した『子どもを取り巻く現状とスポーツのかかわり方と体育指導委員の役割と可能性を模索する』というテーマを引き継いで、今年度は、第一部『子どもとスポーツ』と大きくテーマを広げて基調講演を企画しました。

講師として、東京女子体育大学教授で幼児教育が専門の佐藤喜代先生に、「子どもにとってスポーツとは何か」、特に幼児期の運動についての考え方を、一橋大学講師のハラルド・ポルスター先生に、「能力トレーニングかスキルトレーニングか」、「サイコモーター・コーディネーショントレーニングの概要」、特に子どもたちにとってどんな運動が必要かというテーマで講演していただきました。第二部はお二人の先生と池田将典・尾崎良一の国立市スポーツ推進委員の4名による公開討論会を行いました。佐藤先生は幼児指導の造詣が深く、ポルスター先生はドイツのスポーツクラブでの子どもたちの器械や手具を使った具体的な運動を紹介してくださり、内容はとめどなく広がっていきました。5市より70名ほどのスポーツ推進委員・市職員が集まり、大変有意義な研修会となりました。(塩野)



講師のハラルド・ポルスター氏(左)と佐藤喜代氏



「インドア・ペタンク」を体験

～第8ブロック実技研修会～

平成24年9月8日(土)に昭島市スポーツセンターで、東京都スポーツ推進委員第8ブロック(昭島市、国立市、立川市、東大和市、武蔵村山市)の実技研修会が開催されました。国立市より8名のスポーツ推進委員が参加して、「インドア・ペタンク」というニュースポーツの実技指導を受けたあと、グループ対抗試合を行い、この競技の楽しさと奥の深さを実感しました。(森本)



社会体育事業報告

■小学生のテニス教室

平成24年7月23日～25日の3日間、谷保第三公園内テニスコートで、小学1～3年生145名の参加で「小学生のテニス教室」を開催しました。毎年多数の参加希望があり抽選により60名で行ってきましたが、本年は希望者全員が参加できるようにして開催しました。

プロのテニスコーチをはじめ東京女子体育大学テニス部OG、一橋大学生の協力のもと楽しくテニスの基本、ルールやマナーを覚えました。小学生の真剣な眼差しがとても印象的でコーチ陣も熱が入りました。(池田)



■トレッキング教室 『チャレンジ・ザ・富士山!』 (第1回 高尾山)

平成24年から2年越しでトレーニングを積み25年7月末に富士山頂を目指すという壮大な企画の1回目を、平成24年9月30日、台風が迫る中、高尾山でトレーニングしてきました。メンバー全員が富士山登頂に並々ならぬ思いを持ち参加されています。スタッフ一同も安全第一で全員登頂を目指しております。今後のトレーニングや来年の本番の報告を楽しみにしてください。我こそはという方は是非来年度参加してください。(池田)



■みんなの水中運動&水泳教室

平成24年9月5日から10月31日の毎週水曜日に8回シリーズの「みんなの水中運動&水泳教室」を、くにたち市民総合体育館室内プールで開催しました。水の特性(浮力、抵抗、水圧、水温)を活用した水中運動や泳力別にクラス分けをして泳ぎの基本から四泳法の習得を目指す内容です。毎回、真剣に取り組む皆さんの姿に指導スタッフ一同、感激しました。(堀)

■60歳からの健康体操教室

平成24年10月1日から12月17日の毎週月曜日に計8回の教室をくにたち市民総合体育館第3体育室で開催しました。定員30名の予定でしたが多数の申し込みがありましたので、37名まで増員し延べ参加者数は226名にのぼりました。準備運動から始まり、フォークダンスや椅子を使っでの安心体操、マットを使ったストレッチなどを行いました。(塩野)

『第23回くにたちウォーキング』に ボランティア参加

平成24年10月9日の体育の日に、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、第23回くにたちウォーキングが開催されました。Aコース8.6km、Bコース11.6km、市内の自然の中を歩きます。スポーツ推進委員会から塩野、堀の2名が城山公園付近の交通整理・誘導スタッフとしてボランティア参加しました。たくさんの笑顔に出会えた楽しい一日でした。(堀)



ティ～タイム

『救急用具について』



ご家庭でもサークルやチームでも救急箱は用意されていると思いますが、我われトレーナーが持っているなかでいざという時に役立つ物を紹介します。

人口呼吸用マスク、使い捨て手袋、防寒保温シート、滅菌ガーゼ、三角巾、瞬間冷却パック、創傷被覆材(ハイドロコロイド)などがありますが、使い方が解らないという方もいらっしゃるでしょう。次回は簡単な救急方法を紹介します。よく湿布剤をたくさん救急箱に入れているのを見ますが、かさばるだけであまり役に立ちません!アイシングか冷却パックにしましょう!

国立市スポーツ推進委員 池田将典
(公認アスレチックトレーナー、柔道整復師)

第68回国民体育大会(スポーツ祭東京2013)

ウェイトリフティング競技リハーサル大会が開催される

平成24年11月21日から25日まで5日間の日程で開催された「ウェイトリフティング競技リハーサル大会」は皆様のおかげをもちまして無事終了いたしました。

選手はもちろんのこと、それを支える関係者も私たち大会運営側も、さまざまな緊張感の中で熱い戦いが繰り広げられ、とても充実した5日間でした。

何よりも、延べ350名のボランティアの皆様にお手伝いいただいたことはとても大きな力であり、皆様の「おもてなしの心」は全国から来場した選手監督や関係者の方々に国立の良い思い出として心に残ったことと思います。

スポーツ推進委員からは救護所のボランティアとしてお手伝いいただき、ケガにより救急搬送された選手もいる中、落ち着いて業務を遂行され、今後に向け

て気が付いた点なども報告していただきました。ご協力いただいた委員の皆様、本当にありがとうございました。

いよいよ、平成25年は本大会です！市民の皆様にはさらにお力添えをいただき、大会を盛り上げていきたいと考えております。今後とも、どうぞよろしくお願いたします。

スポーツ祭東京2013 国立市実行委員会事務局

みんなの力で成功させよう！

スポーツ祭東京2013 ウェイトリフティング競技

日程 平成25年10月3日(木)～7日(月)
会場 くにたち市民総合体育館



いよいよ今年の本大会！ どうぞよろしくお願いたします。



東京に 多摩に 鳥々に 羽ばたけアスリート

スポーツ祭東京2013

第68回国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会

