

## 『集まれ くになっ子! スポーツこどもの日』

～小学生が89名参加して4種目の競技を体験～

平成25年3月3日(日)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89名が参加して、バドミントン、大縄跳び(ダブルダッチ)、卓球バレー、ヒップポップダンスの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国立市バドミントン連盟の方々、

東京都多摩障害者スポーツセンターの職員の方々、日本体育大学「ダブルダッチ」チームの皆さん、ヒップポップダンスの桑名さん、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、総勢80名でした。

どの競技もほとんどのこどもたちにとっては、初めての体験でしたが、指導者の皆さんの努力もあり、終わりのころになると、全員のこどもたちが上手に、すべての競技をできるようになっていました。こどもの学習能力の高さに驚かされた幸いです。(森本)





# トレッキング教室『チャレンジ・ザ・富士山！』

## 第2回（相模湖～明王峠～景信山～高尾山口コース）

平成25年6月22日、世界文化遺産に指定された「富士山」。平成24年9月から体力と気力を養成し、富士山頂を目指すという壮大な企画の第2回目のトレーニングとして、「トレッキング教室」を平成25年2月3日に行いました。

今回のスタッフ以外の参加者は老若男女合わせて27名で、相模湖駅からスタートし、明王峠、景信山、小仏を経て高尾山口駅までの歩行距離15kmを7時間かけて登ることとし、長時間の負荷に身体を慣らさせ、全身の持久力を高めることに主眼をおきました。

当日は節分で、幸い天候にも恵まれ絶好のトレッキング日和でした。本来このコースは東海自然歩道として良く整備されている高尾山から陣馬山を通り相模湖に抜けるコースが一般的とされていますが、今回は、『チャレンジ・ザ・富士山！』のトレーニングの第2弾であり、あえて急勾配の登りが長い多い明王峠から景信山を経て小仏・城山・一丁平から高尾山口駅までのコースに挑戦することとしました。

登山道は整備されていましたが、北斜面には残雪や、道がぬかるんでいる所も多くありました。しかし、参加者の皆さんは健脚揃いで、一人の脱落者もなく、何の不安もなく、予定のコースを時間通りに踏破することができました。（浜田）



## 社会体育事業報告

### ■ 出張健康体操教室

今年度は25年1月から3月27日まで4回の出張健康体操教室を開催しました。この事業は地域でスポーツ活動に参加しにくい市民グループに居住区近隣まで出かけて体操の指導をするという方法を取ります。

市民グループに会場の予約をしてもらい、指導者と時間の打ち合わせをして実施に至ります。その目的は、自分の日常に取り入れることのできる体操メニューを提供すること。仲間をつくり、より良いコミュニケーション

を図ることです。会場は市内の集会所や防災センター・福祉館など市内全域にある施設などです。

内容はく自分で毎日できる体操く椅子に座って安全にできる体操く肩こりほぐし体操・腰痛予防体操く体力筋力をつける体操くストレッチとリラックスくそして健康に役立つ情報の提供です。

運動する施設や対象に合わせて運動メニューに変化を持たせていきます。全くスポーツとは縁のなかったという市民にも出会え、身近に接することができて大変やりがいのある教室です。（塩野）



## ■ ファミリー・タグラグビー教室

平成 25 年 3 月 10 日(日)一橋大学ラグビー場で「ファミリー・タグラグビー教室」が行われました。

タグラグビーは、こどもからお年寄りまで楽しめるラグビーで、腰につけたタグを取ることがタックル代わりになり相手チームにタグを取られずボールを持ちゴールまで走ると得点になるゲームです。

参加者は、小学生とその家族で総人数 32 名、公認コーチ、一橋大学ラグビー部員、東京女子体育大学の学生、スポーツ推進委員(浜田・塩野・堀)がスタッフとして参加しました。楽しめるゲームで人工芝の素晴らしいグラウンドを思い切り走り回りゲームを楽しみました。(堀)



れ込むような人の波が 40 分間に渡り続いた。

人波の中には、キャラクターの着ぐるみやバレリーナ姿、ゆりーと軍団など、ユニークなユニフォームもあり、楽しそうに参加していた。「いってらっしゃーい!」「頑張ってください!」「気を付けて!」という私たちスタッフの掛け声に、「ありがとう!」と笑顔で答えてくれた。

ランナーを見送った後、私は道路清掃をしながら、ランナーの元気な走りやたくさんの笑顔を思い返し、充実感に浸っていた。

こうして念願だった東京マラソンのボランティアスタッフの仕事は、夢のような時間と共に幕を閉じた。(和田)



## 『東京マラソン 2013』 ボランティアに参加して



「東京がひとつになる日。」をスローガンに平成 19 年から始まった東京マラソンも、今年で 7 回目を迎えた。

平成 25 年 2 月 24 日、初めてボランティアスタッフとして参加した私は、都庁前のスタート地点からわずか 150m 程のコース最初のカーブ地点にいた。私は交通整理をしながら、目の前でウォームアップをするランナーから緊迫感が伝わり、間もなく始まる東京マラソンに期待も徐々に高まっていった。

ファンファーレが鳴り響き紙吹雪の舞う中、まずは車いすランナーがスタートし、脱兎のごとく駆け抜けていった。次にアスリートを含む一般ランナーがスタート。

約 3 万 6 千人のランナーが道路いっぱいになり、傾

普段の生活やスポーツ活動中に病気や怪我が起こることがあります。その時皆さんはどうしていますか?これから暑くなっていき、熱中症になりやすい季節です。もし家族やお仲間等が熱中症の症状(頭痛、吐き気、めまい、意識もうろう等)になったら、まず風通しのよい場所へ移動して衣服を緩めて水分補給をしてください。水でもいいですがスポーツ飲料の方がナトリウム補給になるのでベターです。首の後ろ、わきの下、足の付け根を氷のう等で冷やしてください。時折声をかけて返答がはいまいになったり意識がもうろうとしてきたら直ちに 119 番をして救急車を呼んでください。普段からこまめな水分補給を心掛けて体調管理を徹底して暑い夏を乗り越えましょう。

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)

## ティ~タイム



### 『救急方法について』

傾



# 国体のデモンストレーションとしてのスポーツ行事 「ウォーキング」が国立市で開催されます 9月29日(日)・谷保第三公園からスタート

この行事は、国体をきっかけとして、多くの都民にスポーツに親しんでいただくために行われる行事で、都内各地で57種目開催されます。国立市では、総合開会式の翌日の9月29日(日)に谷保第三公園をスタート・ゴールとする「ウォーキング」を行います。スピードではなく、自分のペースで、国立の“自然”や“今・昔”を感じられるコース(8kmまたは、

12km)を歩くものです。参加条件は、都内在住者であることのみ、どなたでも参加できる国体行事です。参加申し込みは、8月3日(土)から8月30日(金)まで、市民総合体育館で受け付けます。参加費は、一律300円(小学生以下は無料)、是非ご家族・ご友人とお誘い合わせの上ご参加ください。定員は900人、定員になり次第締め切りますのでお早めに。

## いよいよ本番！

### スポーツ祭東京2013(第68回国民体育大会) ウェイトリフティング競技

10月3日(木)～7日(月)／くにたち市民総合体育館

いよいよ今年の9月28日(土)調布市の味の素スタジアムにおいて、天皇皇后両陛下ご列席の中、東京都全体の総合開会式が行われます。全国47都道府県から、日々鍛錬を重ねてきた成果を発揮するため地元の代表として、多くの選手が東京都に集結し、11日間の熱い戦いの火蓋が切られます。東京都での開催は54年ぶりの3回目の開催となりますが、国立市ではもちろん初めてとなる記念すべき大会といえます。

国立市でのウェイトリフティング競技は、10月3日(木)より7日(月)までの5日間、くにたち市民総合体育館において、成年男子と少年男子の大会が行われます。少年とは、年齢的に高校生の選手で、将来日本を代表してオリンピックに出場する選手も出るはずですが、是非会場へお越しいただき、あの緊張感、音、振動を直接体感すると同時に熱い声援を掛けてください。

スポーツ祭東京2013国立市実行委員会事務局

いよいよ今年は本大会！どうぞよろしくお願いたします。



東京に 多摩に 島々に 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



ゆりーと