

『集まれ くにっ子！スポーツ子どもの日』 ～ 小学1、2年生88名が参加して4種目の競技を体験 ～

平成26年3月2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として毎年恒例となった「スポーツ子どもの日」を開催しました。今年は市内の小学1年生と2年生の児童88名が参加して、テニス・卓球・フットサル・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と市職員をはじめ、実技指導をしていただいた国立市サッカー協会の方、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、

それにスポーツ推進大使「ゆりーと」も加わり、総勢46名+1羽(?)でした。

どの競技も最初は子どもたちの動きはぎこちないものでしたが、指導者の皆さんがくり返し丁寧に教えてくださいましたので最後のころになるとほとんどの子どもたちが、すべての競技をスムーズにできるようになっていました。

「今日いろいろやったけど何が一番楽しかったかな？」
「お昼にみんなで食べたお弁当！」（森本）



東京都スポーツ推進委員広域地区別実技研修会を開催

テーマ「アダプテッド・スポーツを考える」

平成25年11月2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実技研修会を開催しました。第8ブロック実技研修会は昭島市、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25年度は国立市が担当しました。今回は「アダプテッド・スポーツをみんなで考える」というテーマで行いました。5市のスポーツ推進委員を6グループに分け、それぞれのグループで「こんな障がいのある人がバレーボールをやりたい。サッカーをやりたい。どんな所を工夫するとみんなができるようになるか？」を考えてもらいました。

各グループには国立市のスポーツ推進委員が入り、それぞれでそのことを考慮に入れながら考え、それぞれのグループで新しいルールを創りあげていきました。

最後は、各グループで考案した「アダプテッド・スポーツ」を発表してもらい、新しい形のバレーボールとサッカーが見事に完成しました。

参加者からも「違う形でその種目を見ることができて参考になりました。」という声もいただき、研修会としては大成功だったと考えます。

今後、社会体育事業でも障がいのある方たちが参加しても安心してスポーツが行えるように、私たちスポーツ推進委員もがんばっていきたくと思っています。(増田)



『東京マラソン2014』ボランティア参加



平成26年2月23日(日)、第8回東京マラソンが開催されました。都庁前をスタートしたランナーは36,000名。車椅子の選手が猛スピードで通過した後、招待選手らトップランナーに続き、カラフルなランニングウェアの選手たちやコスプレランナーが笑顔を振りまきながら楽しそうに走って行きます。

私たちは選手たちが安全に走れるように沿道の応援の人たちの見守りの担当で、レース前のカラーコーンの設置などの準備から最終ランナーの見送りまで、寒さの中大変でしたが、ボランティアもいいものです。(堀)

社会体育事業報告

■ 60歳からの健康体操教室

平成25年10月21日から12月16日まで週1回の8回連続で実施いたしました。内容は、①音楽を使つての準備運動、②記憶の訓練・手遊び、③手具を使って体を大きく動かす、④マットに転がり筋肉補強とストレッチ・マッサージです。そのほかに、運動をするときの注意事項（飲物の補給・服装など）や脳卒中・骨そしょう症などの予防のために生活習慣での注意や食事の方法なども交えて指導していきます。また病気になったときの症状なども説明します。

そうした中で運動の重要性を説き、日常的に意識して運動が生活に取り入れられるように運動材の提供をしていきます。具体的な自分の数値（最適体重・脈拍・血圧）を知り、現在の健康状態を確認してもらいます。

また体の健康維持のほかに大切なことは仲間作りをして楽しくスポーツ運動を続けることです。そのためにもコミュニケーションの機会作りを支援することも私たちスポーツ推進委員の大切な役割です。受講された方々のリハビリにも役立っているようです。（塩野）



■ キッズフットサル教室

平成25年11月6日から週2回のペースで計6回、午後4時から6時まで、くにたち市民総合体育館で開催しました。小学校にあがる前の児童が対象で延べ186名が参加しました。この教室の最大の目的は、子どもたちにフットサル（サッカー）の楽しさを伝えることです。

1回目・2回目はボールに慣れること、ボールと遊ぶこと。3回目・4回目は基礎練習＝ボールを蹴ること、ドリブル・シュートをすること。5回目・6回目で試合を経験すること。以上の内容で実施しました。

6名前後を1班とし、各班に東京女子体育大学の学生

さんがまとめ役として付き添ってくれました。回を重ねるごとにだんだんと上達していくのがわかりましたが、同時に空いた時間に勝手に遊んでしまう子どもも出ました。これは今後の課題として工夫が必要かと思えます。

全体として子どもたちには楽しんでもらえたと感じました。しかし振り返ると、もう少し試合の時間を増やし、ゲームの楽しさをもっと伝えたいほうがよかったのではないかと考えています。

この教室がきっかけとなり、一人でも多くの子どもたちがフットサル（サッカー）を楽しんで続けていってくれたら幸いに思います。（仁科）

■ ファミリーソフトボール教室 （北京オリンピック金メダリストを講師に迎えて）



平成25年11月17日（日）、東京女子体育大学ソフトボール専用コートで小学1年生から6年生のいるファミリーを対象に、ソフトボールの3つの基本的な技術（投げる、捕る、打つ）を学びソフトボールの楽しさを知ってもらい普及を図ることを目的に実施しました。参加者は28家族70名（大人34名、子ども36名）で、メイン講師は佐藤理恵先生（東京女子体育大学講師・同ソフトボール部部長・北京五輪金メダリスト）、その補助として東京女子体育大学ソフトボール部員6名に参加してもらい、それにスポーツ推進員5名と市職員3名がスタッフとして加わりました。

参加家族を子どもの年齢順に4つの班に分け、班ごとに分かれてウォームアップ体操のあと、佐藤先生により、①上投げ、②下投げ（ウインドミル投法など）、③ゴロの捕球、④バッティング、4つの基本動作を先生自らの模範演技をまじえながら指導してもらいました。

最後には多くの家族が佐藤先生と一緒に記念写真を撮ってもらい満足そうに会場を後にしました。（森本）

■第7回トレッキング教室（早春の多摩川）

平成26年3月16日(日)、快晴。今回のトレッキング教室は、少し長い距離を歩くことを狙いしとて、約18kmの多摩川ウォーキングにトライしました。

羽村駅→阿蘇神社→羽村取水口→福生市の多摩川中央公園→拝島自然公園→昭島市くじら公園→立川市立日橋までの「徒歩き」です。

青梅線の羽村駅前に9時に集合し、堤防沿いの阿蘇神社のお社を出発点として、下流の立川・国立を目指しました。多摩川の河口から55kmの標識を見ながら、足取りも軽く羽村の取水場に到着。玉川兄弟の銅像の前では、遠く江戸の昔に思いを馳せました。多摩川の流れと遠方に富士山を垣間見ながら、水辺のカルガモ・カワウ・シラサギなどの水鳥に暫し見入ってしまいます。

河川敷の運動公園では、少年野球や少年サッカーの関係者で溢れていました。少年たちの真剣で元気な姿が眩しいぐらいでした。堤防沿いの桜並木は、つぼみが大きく膨らみ初め、開花の刻を押し量っている様です。昭島市のくじら公園まで脚を伸ばし、昼食と休憩を少し長めに取りましたが、当初、予定した所要時間よりも、約一時間近く短縮した時間で、無事に目的地の立日橋に到着しました。(浜田)



国立市スポーツ推進委員名簿

(任期:平成25年4月1日から平成27年3月31日まで)

氏名	専門スポーツ
塩野 啓子 (議長)	体操
森本 敏幸 (副議長)	ソフトボール
堀 政代	水泳
池田 将典	テニス
浜田 建司	アウトドアスポーツ
新井 一騎	バドミントン
和田 春恵	ダンス
坂 なつこ	水泳
遠田 マチ子	バドミントン
保坂 智子	水泳
仁科 渡	サッカー
増田 徹	障害者スポーツ

ティ〜タイム



『正しい用具を選びましょう』

桜の季節も終わりスポーツシーズンに突入です。楽しく怪我なくパフォーマンスするには自分のからだに合ったシューズやウエアを選ぶ事がとても大切です。サイズが合わないシューズだと靴擦れや捻挫、疲労骨折などにもつながります。特に成長期の子供たちには注意をしておいてください。大きいとシューズの中で足が動いて足指や踵に障害が起こります。小さすぎると足指が詰まって浮き指になり、走る・歩くことにも支障が出てきます。大人の方もジャストフィットを心掛けて下さい。特にマラソンやジョギングを楽しむ方は長時間走っていると足は浮腫んできます。スタート時は丁度でも長時間になるとだんだん足の甲が痛み出し、そのまま続けると疲労骨折を起こす症例が多数でています。靴を選ぶときは午後の遅い時間に購入するように心がけてください。

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)

平成26年度 社会体育事業年間予定

対象	事業名
こども向け	小学生の初心者水泳教室【事業終了】
	小学生のテニス教室
	小学生の水のサバイバル教室(着衣泳)
	サッカー教室
	ストリートダンス教室
	スポーツ子どもの日
おとな向け	バドミントン教室 初級者向け【事業終了】
	みんなの水中運動&水泳教室
	60歳からの健康体操教室
	スポーツを安全に楽しむための講習会
	ママビクス 街を・山を歩く
ファミリー向け	ミニ体力測定(ファミリーフェスティバル内)
	ファミリーアウトドア教室
	ファミリーソフトボール教室
	みんなの卓球教室
	スポーツ講演会
	出張健康体操教室

事業ごとに詳細が決まりたい「公民館だより」の紙面等でお知らせいたします。これらは予定ですので事業等を変更する場合があります。