

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 国立市富士見台 2-47-1
問合せ 電話 042-576-2107(直通)

国立市スポーツ推進委員だより（第8号） 平成29年9月1日発行

『スポーツ子どもの日 in 東京女子体育大学』

～ オリンピック&パラリンピック競技を楽しもう ～

平成28年度の「スポーツ子どもの日」は、「オリンピック&パラリンピック競技を楽しもう」というテーマで、東京女子体育大学の本格的なスポーツ施設をお借りして平成29年2月12日(日)に開催されました。小学1年生から6年生まで68名の子どもたちが参加して、体操・バドミントン・車いすバスケットボールの3つのオリンピック・パラリンピック競技を体験しました。

体操は、東京女子体育大学の体操部の学生さんがこの日のために制作してくれた「全部の体操種目をわかりやすく紹介したDVD」による競技の説明、「ゆか」と「平均台」の模範演技のあと、子どもたち全員が、跳馬、平均台、吊り輪、段違い平行棒などの種目を公式試合に使われる器具を使って体験させていただきました。

バドミントンは、ラケットの持ち方から教わり、バドミントン部の学生さんが打ちだしてくれるシャトルコックを打ち返す練習を何度も何度もさせてもらいました。

最初はラケットに当てることもできなかった子どもたちも、最後はラリーができるようになるまで上達していました。

車いすバスケットボールは、多摩障害者スポーツセンターの協力により、実際のプレイヤーである先生に来ていただき、車いすの操作からドリブル、パスなどを教えていただき、最後はミニゲームを楽しみました。

子どもたちは普段なかなか体験できない競技に一生懸命取り組んでいました。一日で3種目というハードスケジュールにもめげず、生き生きと取り組む姿は未来のオリンピックアンの予感を感じさせました。(森本)



社会体育事業報告

■ 街を・山を歩く（くにたち近郊の魅力を再発見）

《実施日》 平成 29 年 1 月 17 日(火)

《参加者》 37 名（女 29 名・男 8 名）

《コース》 市役所→城山さとのいえ→石田寺（土方歳三の菩提寺）→万願寺歩道橋→向島用水親水路→高幡不動尊→甲州街道駅

城山(じょうやま)公園の茅葺きの古民家や、ヤクルト研究所の近代建築とのコントラストが面白い。流域下水処理場に併設の運動公園を抜け、日野バイパスから石田大橋を通り多摩川を渡る。土方歳三の菩提寺を巡り、浅川の堤防沿いから万願寺歩道橋へ。

向島用水親水路の小径を抜けて高幡不動尊に到着。各自休憩と拝殿後に、全員集合し体調を確認後、川崎街道を進みモノレールの甲州街道駅で解散した。



■ 街を・山を歩く（多彩なまちの公園めぐり）

《実施日》 平成 29 年 3 月 8 日(水)

《参加者》 44 名（女 29 名・男 15 名）

《コース》 国立駅→中野駅→新井薬師→哲学堂公園→南長崎花咲公園→鬼子母神堂→雑司ヶ谷霊園→南池袋公園→JR 池袋駅

中央線中野駅北口広場から新井薬師を目指して出発。薬師堂から哲学堂公園に向かった。この公園の中には哲学者井上円了(いのうえ えんりょう)東洋大学創設者が、ソクラテス、カント、孔子、釈迦の四聖人を祀る四聖堂が建立されている。南長崎花咲公園には、手塚治虫氏ら漫画家集団『トキワ荘』の住人達の記念碑が有り、昭和のレトロ溢れる街並が混在していた。

池袋駅のガード下をくぐり、明治通りを鬼子母神堂に

向かい御本尊を参拝し、雑司ヶ谷霊園へ。霊園には夏目漱石、ジョン万次郎、竹久夢二、泉鏡花、永井荷風、小泉八雲、サトウハチローなど、著名人の墓石が在る事で知られている。

豊島区役所の 10 階展望台に昇る予定であったが、展望台専用のエレベーターが一台の為、全員が昇るには時間が掛かりすぎるので今回は断念した。豊島区役所裏手の南池袋公園で、参加者の体調を確認後、JR 池袋駅改札口まで引率し解散した。(浜田)

■ 小学生の初心者水泳教室

『水に顔を入れられない。』『顔に水がかかるのは嫌。』と、声が聞こえてきます。

水の中では呼吸ができません。毎年5月～6月に開催する水泳教室では『呼吸』の練習から学びます。呼吸が確保出来れば、直ぐに 25m泳げるようになり、他の泳法のマスターも安易に出来るようになります。水泳に縁がなく苦手なお子さんも同じです。国立市の小学生全員が、楽しく泳げるようになることを目指しています。平成 29 年度は小学 4 年生から 6 年生の 43 名が参加して、5 月 17 日から 6 月 29 日までの 10 日間で実施しました。今年も教室の最後には全員が 25mを泳げるようになりました。(保坂)

■ 60歳からの健康体操教室

この教室は、高齢者の健康増進・健康維持を目的に、平成 15 年に始まり、今でも年に 1 度開催されています。

現在は高齢者が参加しやすいように市民総合体育館の他に、北市民プラザ・南市民プラザや南区公会堂・集会所など公共施設を利用して週 1 日、計 5 回のコースで実施しています。

「運動することの大切さとそのやり方・高齢者の病気予防」などを講義し、次に「手軽にできる体操やスポーツの体験・紹介および脳トレーニング」など日常活動につなげていけるように指導をしています。「運動の楽しみと健康生活の維持」を目標に継続の大切さを説明します。

高齢者にこの企画の趣旨を理解・体験していただきましたが、開催後のアフターケアができるクラブや団体があれば、より日常的にスポーツを楽しみ、また健康増進をすることができると思います。(塩野)

都スポ協 研修会報告

■平成28年度広域地区別研修会

(会場:昭島市武蔵野会館)

(講師:柳谷登志雄先生 順天堂大准教授)

平成28年9月17日(土)、東京都スポーツ推進委員広域地区別(第8ブロック)研修会が昭島市立武蔵野会館で開催され、国立市からはスポーツ推進委員6名、生涯学習課職員1名が参加しました。

テーマは「生涯スポーツ振興とスポーツ推進委員の役割」で、前半は科学的な分析に基づく中高年向けのトレーニング法の説明と簡単な実技、後半は少人数のグループに分かれて、スポーツ推進委員の役割について討議を行いました。映像や音楽と簡単な実技も交えた講義、他市のスポーツ推進委員とのグループ討議、ここで得られたものを今後の活動に活かしていきたいと思います。(五十嵐)

■平成29年度広域地区別実技研修会

(会場:昭島市総合スポーツセンター)

(種目:インドアペタンク)

平成29年7月8日(土)、東京都スポーツ推進委員広域地区別(第8ブロック)実技研修会が昭島市総合スポーツセンターで行われ、国立市からはスポーツ推進委員7名、生涯学習課職員2名が参加し、ニュースポーツの「インドアペタンク」を体験しました。

インドアペタンクはカーリングに似たフランス生まれの競技です。2チーム(1チーム3人)がそれぞれ青かオレンジ色のボールを6個(ひとり2個)持ち、目標の小さなボール(ピュット)にいかに近くに投げられるかを競います。ポッチャという競技にも似ていて、子どもからお年寄りまで楽しめる競技ですが、ねらった方向にボールが行かなかったり、方向は良くてもボールが止まらなかったりして、簡単なようでとても奥の深いスポーツであることを知らされました。(森本・仁科)



スポーツ推進委員 その他の活動

国立市スポーツ推進委員は、自らが主体となって実施する社会体育事業のほか、他団体が主催するさまざまな市民のためのイベントに協力しています。

LINK くにたち 2017



「LINK くにたち」は国立市のさまざまな団体が協力し合って国立市のメインストリートである「大学通り」を競技場とし開催するイベントです。

往復約1.3kmの距離の「リレーマラソンコース」のほか、「ふれあいスポーツ広場」が設けられ、ここでは相撲・重量挙げ・車いすテニス・ポッチャなど普段はなかなかできないスポーツの体験教室もあります。

平成29年5月14日(日)に開催された第3回の「LINK くにたち2017」には、国立市スポーツ推進委員4名がパラリンピックでも注目される競技の『ポッチャ』体験教室で審判員や指導スタッフとしての役割を受け持ちました。多くの市民にポッチャ競技のやり方は単純ですがその奥深さに気づいてもらい、また楽しんでもらうことができました。これからしょうがいのある方もない方も共に楽しめるスポーツとして、場所や機会を提供していきたいと考えています。(塩野)

ふれあいスポーツのつどい

平成28年10月16日(日)、市立国立第五小学校校庭で開催された国立市社会福祉協議会主催の「第40回ふれあいスポーツのつどい」に、国立市スポーツ推進委員6名がボランティアとして参加しました。

「ふれあいスポーツのつどい」はしょうがいの有無に関わらず、くにたちで暮らす人達がふれあい、交流を深め

る運動会で、例年 1,000 名を超える方々が参加されます。

当日は「ふれあいマラソン」をサポート。参加された皆さんの笑顔溢れる姿に、私たちスポーツ推進委員が元気をもらった一日となりました。(吉野)

ファミリーフェスティバル

例年5月5日(祝)にくにたち市民総合体育館およびその周辺で開催される国立市体育協会、(公財)くにたち文化・スポーツ振興財団主催の「ファミリーフェスティバル」のイベントの一つとして、スポーツ推進委員が主体となって「ミニ体力測定」を実施しています。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、5項目の測定値を年齢別、男女別に得点化して、体力レベルを知ってもらう機会としていますが、親子で得点を比較したりして、楽しみながら取り組む方も多く、市民の体力向上へのきっかけとなっています。平成 29 年度のミニ体力測定の参加者は 244 名でした。

また、ファミリーフェスティバルの昼休みの時間を利用して「ポッチャ体験会」も実施しました。(長谷川)



くにたちウォーキング

平成 28 年 10 月 10 日(祝)、第 26 回くにたちウォ

ーキングが開催されました。これは毎年体育の日に開催されているもので、主催は国立市体育協会と(公財)くにたち文化・スポーツ振興財団ですが、多くの市民が参加するイベントのためスポーツ推進委員もボランティアとして協力しています。

国立市の緑豊かな自然につつまれたコースを、ゆったりおしゃべりしながらウォーキングを楽しみます。幼児からお年寄り、しょうがいのある方や車椅子の方など、どなたでも自分のペースで楽しく参加できる人気のイベントです。平成 28 年は 2 名のスポーツ推進委員が誘導係として参加しました。(土岐・浜田)



東京マラソン 2017

平成 29 年 2 月 19 日(日)、東京マラソン 2017 にボランティアとして初めて参加しました。

当日は天候にも恵まれ、東京都の一大イベントにスタッフ側として参加している喜びと緊張が、不思議な感覚として今でも残っています。

ランナーの息づかいや、沿道の方々の応援の声を間近で感じることができ、本当に多くの方が関わっているイベントだと思いました。その中の一人として参加できたことはいい経験になりました。(五十嵐・保坂)