

東京2020公認プログラム

『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にチャレンジ ～

東京2020公認プログラムとして、子ども達の自信と勇気を育てるオリンピック・パラリンピック競技の体験イベントである「スポーツ子どもの日」が平成30年2月18日(日)、東京女子体育大学で開催されました。

今回の体験種目「車いすバスケットボール」、「体操競技」、「陸上競技」に国立市在住の小学1年生から6年生までの66名が積極的に取り組んでくれました。体操競技ではオリンピック選手が使用する器具に挑戦、陸上競技では速く走る方法を学んだあと、正式のタイマーを使

って50m走の記録を測定、また車いすバスケットボールでは、車いすを操りながらのドリブル、パスなど貴重な体験ができたことと思います。

最初はおそるおそる取り組んでいた子ども達が、指導者の声かけにより自信を持ち嬉々とした表情に変わって行く様子が印象的でした。

次回は平成31年2月17日(日)に東京女子体育大学で開催します。多くの子ども達の参加をお待ちしています。(長谷川)



社会体育事業報告

■ 街を・山を歩く

～ 親しみのある街から森林公園までを巡る ～

《実施日》 平成30年3月19日(月)

《参加者》 46名

《コース》 谷保駅集合→分倍河原(京王線)→笹塚駅下車→幡ヶ谷六号通り商店街→幡ヶ谷第三公園→本町氷川公園→幡ヶ谷不動尊→初台商店街→代々木八幡宮→代々木公園→国立競技場→東京体育館前広場(千駄ヶ谷駅すぐ)解散

幡ヶ谷六号通り商店街は、道幅も狭く小さい商店街ですが、落ち着いた店構えの多い通りです。本町氷川公園から幡ヶ谷不動尊までは、静かな住宅街の中の用水路を歩行者専用舗装されていました。

初台商店街は人通りも多く飲食店の店先での呼び込みが盛んでした。代々木八幡神社は時間の関係で省略して、代々木公園に直行し、約1時間程度の休憩と昼食時間としました。

代々木公園は、かつての近衛連隊の練兵所でしたが、東京オリンピックの時に記念公園として開放された公園です。新国立競技場は2020年に向けて着々と建設が進み、大型のクレーンが幾本も青空にのびていました。

■ 街を・山を歩く

～ くにたち近郊の魅力を再発見 ～

《実施日》 平成30年5月29日(火)

《参加者》 42名

《コース》 国立駅集合→光町もみじ公園→稲荷神社→富士本90度公園→並木町公園→鳳林院→窪東公園→恋ヶ窪駅→満福寺→内藤神社→西恋ヶ窪緑地→熊野神社→東福寺→姿見の池緑地→西国分寺駅解散

当日は高曇りで幸い雨の心配もなく、国分寺と国立の地形の異なりが顕著な「ハケ」と言われる断層が見られる「光町もみじ公園」から始まり、神社仏閣を中心に見て歩き、府中街道の窪東公園で昼食を取り、恋ヶ窪駅で解散を希望している2名とお別れをして、次の目的地に向かいました。

恋ヶ窪駅から満福寺と戸倉神社を巡り、内藤神社から西恋ヶ窪緑地を抜けて、熊野神社から東福寺境内の『一

葉松』を見ました。

平安末期から鎌倉時代の武将・畠山重忠と恋ヶ窪の遊女「夙妻太夫(あさづまたゆう)」との悲運の恋に由来しており、夙妻太夫の死を哀れんだ里の人々が墓標として植えた松です。不思議な一本葉の松で、夙妻太夫の一途な思いの現れとも云われ、いつしか『一葉松』(ひとはまつ)と呼ばれています。

国分寺は湧水池や農業用の用水路も数が多い事を学びながら、予定のコースを全員が完歩し、西国分寺駅で解散しました。(浜田)



姿見の池緑地(国分寺市)

■ 小学生の初心者水泳教室

～ 水泳は呼吸から! ～

水泳は特殊なスポーツです。陸上でのさまざまなスポーツと異なる点は呼吸です。水に浮き、呼吸をし、進むことが水泳です。

バタ足や面かぶりクロールで10m進めても、泳げるとは言えません。この段階で「水泳は苦しい、苦手だ、嫌いだ」と諦める子どもはとても多いのです。

ドル平(どるひら)泳法で呼吸をマスターすれば、わずか8日間の練習で25mを泳げるようになります。毎年大きな成果をあげています。4月から44名(8日間延べ330名)が教室に参加、全員が見事25mを泳げるようになりました。(保坂)



■ ファミリーソフトボール教室

(講師:北京五輪金メダリスト佐藤理恵先生)



平成29年11月12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4年生までの子どもと親を対象に、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、スポーツの普及を図ることを目的に実施しました。参加者は22ペア(44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长・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委員5名と市職員2名がスタッフとして加わりました。

ウォームアップ体操のあと、親子でキャッチボールをしながら、①ボールの投げ方、②捕球の仕方(グラブの使い方)を佐藤先生より模範演技をまじえながら指導してもらいました。そのあとバッティングを教わり、最後にはミニ試合を行い、ソフトボールの楽しさを知ることができました。

今年度は平成30年11月11日(日)に開催します。多くの参加をお待ちしています。(森本)

■ 65歳からの健康体操教室

平成30年度は10月より南市民プラザと北市民プラザに出向いて開催します。

できるだけ市民の皆さんのそばに出向いて行き、参加しやすいように実施していきます。

- 体にやさしい体操(血液循環を良くする)
- 筋肉を鍛える体操(筋力の低下を予防)
- 脳トレ体操(多少複雑で脳の活性化を促進)

を取り入れて1コース4~5回の講習を実施し、日常的に自宅で自分の気に入った運動を取り入れて、自宅での運動実施の継続ができるように指導します。(塩野)

■ 車いすバスケットボール大会観戦

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向け、市内の小学生に、しょうがいしゃスポーツに理解を深めてもらうことを目的に、平成30年1月28日(日)に武蔵野総合体育館で開催された「第18回東京都障がい者スポーツ大会(車いすバスケットボール)」を観戦しました。

試合はとてもアグレッシブで、まさに「カッコイイの一言。参加した子ども達35名も大きな声援を送り、試合後には、選手と一緒に記念撮影をしてもらう子ども達もいました。(吉野)



都スポ協 研修会報告

■平成29年度第8ブロック広域地区別研修会

(会場:くにたち市民芸術小ホール)

(講師:長谷川智先生 一橋大学講師・山伏)

平成29年9月16日(土)の「第8ブロック広域地区別研修会」は現役の山伏である長谷川智先生を講師にお招きし、開催しました。

「生涯スポーツを続けるための新しい身体の使い方」というテーマを掲げ、元柔道家として大学院でスポーツ科学を修められた長谷川先生に、「東洋的身心論の視点からのアプローチ」として実技を交え、説明いただきました。

ヨガや古武術、近代スポーツの身体技法を融合させた身体論はユニークで、話術もすばらしく、笑いが絶えず、体も心もほぐれる充実した研修会となりました。(坂)



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スポーツイベントに協力しています。

ふれあいスポーツのつどい

平成29年10月15日(日)、「第41回ふれあいスポーツのつどい」が開催されました。当日は朝から雨が降っていたため、くにたち市民総合体育館で正午までの開催となりました。体育館の中は約800名の参加者で満杯になりました。私たちスポーツ推進委員は東京都摩障害者スポーツセンターやボランティアセンターと協力して「マラソン競技」への支援予定でしたが、雨のため中止になりました。室内のパン食い競争や宝探しなどの競技と一緒に参加し、声援を送りました。数多くの福祉関係の団体が実行委員会を組織し開催しています。今年度は、平成30年10月21日(日)に開催される予定です。多くのみなさんの参加をお待ちしています。(塩野)

ミニ体力測定

スポーツ推進委員は毎年5月5日こどもの日に行われているファミリーフェスティバルでくにたち市民総合体育館第2体育室に於いてミニ体力測定を実施しています。

フェスティバルに訪れた市民の方を対象として老若男女どなたでも参加できる簡単な測定です。種目は①長座体前屈②立ち幅とび③反復横とび④上体起こし⑤握力の5種。それぞれに点数をつけ集約し、個人の成績から国立市の平均、全国平均と数値で比べられます。また、昨年・一昨年の自分の成績とも比較できます。

来年度も実施予定です。是非参加され、ご自身の体力を測定されたいかがでしょうか。(仁科)



パラリンピック正式競技『ボッチャ』

●● 体験教室を定期的に開催しています ●●



パラリンピックの正式競技「ボッチャ」とは、ヨーロッパで考案された、子どもからお年寄りまで、また、しょうがいの有無を問わず、だれでも楽しめるスポーツです。ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青それぞれ6個のボールを、投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。平昌オリンピックで有名になった「カーリング」によく似たスポーツです。

市民のみなさんに「ボッチャ」の面白さを知ってもらうための体験教室を、スポーツ推進委員が指導者となって定期的に開催しています。一度体験したら、面白くて「やみつき」になるスポーツです。お一人でも参加できますので、ぜひ体験してみてください。

●● ボッチャ体験教室 (これからの開催予定)

期 日	曜	時 間	会 場
H30年10月24日	水	15:30~17:30	総合体育館第二体育室
H30年11月24日	土	12:30~14:30	総合体育館第三体育室
H30年12月26日	水	15:30~17:30	総合体育館第二体育室
H31年 1月26日	土	12:30~14:30	総合体育館第三体育室
H31年 2月27日	水	15:30~17:30	総合体育館第二体育室
H31年 3月23日	土	12:30~14:30	総合体育館第三体育室

体験教室は定期的な開催のほかに、以下のような国立市内の各種イベントでも実施していますので、ぜひ体験してみてください。

- ・ファミリーフェスティバル (5月5日:こどもの日)
- ・LINKくにたち (5月中旬:日曜日)
- ・くにたちウォーキング (10月:体育の日)