

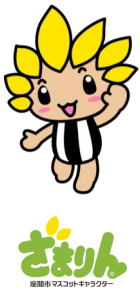
スポーツ推進委員 だより

座間市スポーツ推進委員協議会

第 53 号

発行日 平成29年9月30日
 編集 座間市スポーツ推進委員協議会
 発行 座間市健康部スポーツ課
 住所 〒252-8566
 座間市緑ヶ丘1-1-1
 電話 046-252-8177
 F A X 046-255-3550

今年もよく頑張りました！



3年連続の参加で、一年目はおんぶと抱っこ、二年目は半分自力ハイキング、今年には鶴巻温泉駅から下山まで自力でハイキング。最後は背中が一休みでしたが、一年の成長はすごい、とみんな感動していました。



さあ、出発！！

天候に恵まれた5月27日、今年度初めての行事、弘法山ハイキングが

ふれあい弘法山ハイキング

実施された。参加者43名のうち、70歳以上の親子参加は1方8名、親3組28名で、最少は4歳の男子の子。

★揚げたての野草の天ぷらはサクサクで絶品★



今年も行列ができました！

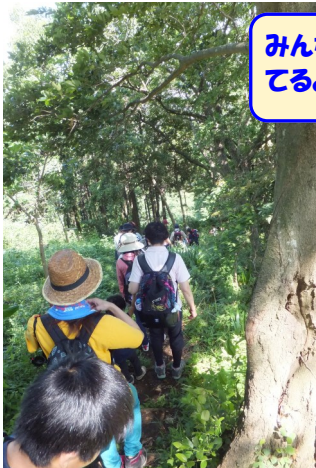


富士山も見えたよ！



お楽しみは頂上に到着してからのお昼タイム。例年のように、野草の天ぷら、草笛など草花遊びで楽しみました。特に野草の天ぷらは、みんなの楽しみで、行列のお店の盛況で、揚げる人も一人では足りず二人体制で頑張っていました。また、頂上にある権現山からは秦野市街の先に富士山がきれいに見えました。

★新緑が鮮やかだね★



みんなの参加を待ってるよ♪



勾配のある山道も歩きますが、健康と楽しむを兼ね備えた企画です。来年度の参加をお待ちしています。



弘法山ハイキングは、毎年5月に開催されていますが、小さいお子さんから70歳代の熟年の方にも楽しめる企画です。

高尾山研修

5月20日(土) 晴天に恵まれ、スポーツ推進委員19名元気に高尾山に登る。

昨年とは逆のコース取りで、下った道から登り、登った道を下ったが、こんなにすごい道程だったのかと違いがわかり、委員のみなさんの元気にビックリ!



下山時にケーブルで降りてきた委員達は景色が素晴らしく、晴らしかつたと言っていました。

登山の後は健康センターで疲れをとり、新入さん紹介・登山の感想を一言ずつ話し、反省会も楽しく過ごせました。



ムササビは昼間は居ない…でも何か動いたかも?

往きは良い(でもなかった)
帰は大変(下り坂が大変だった)

新任委員紹介



New Faces!

伊牟田 健人(いむた けんと)



市の推薦を受けてスポーツ推進委員になりました、伊牟田健人と申します。

私自身幼少期から体を動かすことが大好きです。

このスポーツ推進委員の活動を通して、少しでもスポーツの楽しさを伝えられるよう努めていきたいと思えます。よろしくお願い致します。

菅根 直人(そね なおと)



座間市で生まれ育ち、幼い頃からサッカーに打ち込んで来ました。

一昨年までフットサルのリーグで選手をしていた経験を活かして、皆様の様々なスポーツ活動を楽しくサポートしていきたいです。

田中 博之(たなか ひろゆき)



初めまして。本年よりスポーツ推進協議会委員を拝命した田中博之です。

スポーツの楽しさを市民の皆様へ伝えられるよう頑張ります。よろしくお願ひします。

これからの事業

★ニュースポーツ教室★

日付…10月13日(金)

場所…座間市民体育館

ソフトバレーとバウンスポール

★ニューフィールドゲーム★

日付…11月4日(土)

場所…芹沢公園芝生広場

いろんなゲームで楽しもう!

★市民健康マラソン大会★

日付…11月26日(日)

場所…相模川グラウンド周辺

全部で4コース、みんな健脚!

★ソフトバレーボール大会★

日付…1月14日(日)

場所…座間市民体育館

恒例行事!人気のソフトバレー

編集後記



九月九日(土)、陸上の百メートル男子で桐生祥秀選手が日本人初の夢の9秒台を出しました。

高校時代から注目を浴びた桐生選手でしたが、決して順風満帆というわけではありませんでした。八月の世界陸上では百メートル代表の座を逃しました。

しばらくは練習に身が入らなかったようですが、体幹を鍛えなおし猛練習を再開し、どん底から這い上がり、再び頂点に立った桐生選手に日本中が感動しました。

当日の三市の交流大会では、桐生選手に刺激を受け、スポ推の方々、若い頃を思い出し、大いに頑張りました。簡単なゲームでしたがとても盛り上がりました。しかし、久しぶりに体を動かしたので、さすがに筋肉痛です。

さあ、スポーツの秋です。皆さん、どんな種目でも結構です。外に出て体を動かしてみませんか。

編集担当(総務部)

橋本武・近山光代・有山周一
下山康代・井上千尋・依田玄基・石井厚廣・春木祐子・萩原奈奈子・山本広美・野村みさを
伊牟田 健人



文 近山光代
絵 有山周一

【認知症予防運動コグニサイズ】

コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題(計算・しりとりなど)を組み合わせたもの cognition (認知) exercise(運動)を組み合わせた呼び名です。みんなで集まって間違ったら笑う。実はよく笑う事が効果があるそうです。いくつかご紹介しますので、チャレンジしてみてください。

① あいうえおの50音を3つずつ区切って大きな声で言います。残り2つは足踏みと手拍子。「あいう」と言って手拍子2つ、次は「えおか」また手拍子2つと言う具合で最後まで。



② 足を右足、左足の順に1歩前に出し、戻します。戻った時から100を数え、次はそこから7を引いて行きます。かなり難しいのでゆっくりと。間違ったら笑ってください。皆が出来る様になったら、次のステップに移ります。

③ 簡単なものとしては肩から上にパー、グーと出します、これを肩から上、横、前と行います。少し慣れてきたら、片手ずつどうぞ。



この絵のモデル、..
僕かな?
ウフフ...



関東スポーツ推進委員研究大会



6月9日(土) 10日、栃木県宇都宮市にある総合文化センターで開催されました。

関東一都六県に長野県を加えた2千人弱の推進委員が参加し、功労者表彰、アトラクション、サッカーのセルジオ越後氏による基調講演がありました。



座間市は、24年間スポーツ推進委員として活躍した、高橋廣氏が功

労者の表彰を受けられました。

基調講演では、「人を創るスポーツ」と題し、地域内では隣のチームは敵だが、地域対抗になると友になる。基盤が大きくなるほど友が増えるというのが、スポーツを通じて友を作るという事。高齢化社会においても生涯スポーツを通じ、友を広げよう、といった講演を頂きました。



三市交流大会

9月9日(土) 三市スポーツ推進委員交流大会がありました。

この大会は海老名、綾瀬、座間の三市が持ち回りで開催している大会です。今年海老名市が主催で海老名運動公園総合体育館が会場となりました。

キャッチング・ザ・スティック



今回は委員同士の交流を深める為にとという事で、三市混合の6チーム編成でした。

それぞれのチームが①キャッチング②ロップ・ジャンピング③バンブーダンス④ネット・パス・ラリーの4種目にチャレンジし得点を競いました。交流とはいえ各チームが体力の続く限り全力で楽しい時を共有できました。その後、場所を移し、仲間意識も強まり、和やかでより活発な情報交換会になりました。

バンブーダンス



カラーリング教室

6月17日(土)、スカイアリーナ座間にてカラーリング教室が開催されました。



ルールもちゃんと勉強したよ!

カラフルなジェットローラーを床に滑らせ、ポイントゾーンに停止させて合計得点を競い合います。「カラーリング」をヒントに誕生したニュースポーツです。

教室では、用意された各コートにチームごとに分かれ、ゲームを行いました。なかなか思い通りに床を進んでくれないジェットローラー。どのコートでも一投ごとにアドバースや声援が聞こえ、熱のこもったゲームが展開されました。初めての方でも楽しめる『カラーリング』。次回の皆様のご参加をお待ちしております。

みんな真剣な表情だ!



カラーリング大会

7月23日(日)、スカイアリーナ座間に多くの参加者が集まりカラーリング大会が開催されました。



これがカラーリングだよ!!



ざまいん
座間市マスコットキャラクター

人生経験豊富な熟年揃いの「一般の部」5チーム16人の熱い戦いは、チームワーク抜群で投げるローラー一投・一投に力強さを感じました。



祝

一般の部
優勝
緑寿会4

「ジュニア・ファミリーの部」は6チーム19人の参加ですが、親子和気あいあいの姿があったり、子供が親をリードする姿など家族の絆を感じました。



祝

ジュニア・ファミリーの部
優勝
やるっきゃないしょS・G

3回目となる今回は相手が投げるコースをふさいでガードしたり、相手のローラーにぶつけて押し出し、自分のローラーがポイントゾーンに残るなど、素晴らしい戦いが見られた大会となりました。

あー!手元がくるったかな~??



狙いを定めて〜、さあ!いけ~!!



チャレンジデー 2017

5月31日(水)、さあ、チャレンジデー2017の開幕です。座間市は3度目の挑戦です。今年こそは初勝利!と望む対戦相手は「米沢牛」で有名な山形県米沢市。

米沢市は2回目の挑戦という事ですが、油断はできません。今年はおープニングイベントにプロボクサーの井上浩樹選手も応援に来てくれました。さすが3回目の挑戦ということもあり、前半から参加率は順調に伸びていきます。

スパーでの集票活動、市内の小中学校や企業、各種団体のたくさんのご協力もありました。

そして、見事初勝利です! 参加者56,8%、514人、参加者43,8%と昨年の結果を大幅に上回った勝利です。



ざまいんも頑張ったよー!

来年も市民の皆様と一緒にチャレンジデーに取組んでいきます。