

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 49 号

発行日 平成27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

ふれあいハイキング

5月23日(土)、好天氣に恵まれ、まさにハイキング日和。かみが沢公園に家族連れ、親子3世代、友人同士等々が集合。

1才から80才まで、スタッフ合わせて総勢113名の参加。ラジオ体操で体をやわらかくして、各班に分かれて「出発・進行！」鶴巻温泉駅で下車。これからはハイキング開始。途中数回休憩をとり、目的地の弘法山山頂へ。

昼食時恒例の野草の天ぶらが楽しみ。「これ何の葉っぱ？」「おいしい〜」の声。一方では草笛教室。上手に鳴ると「ヤッター」の声。ピーピー。ワイワイ。

余韻を残し、さあ下山。全員無事に朝の集合場所へ帰ってきて、楽しい一日が終わりました。



恒例の野草の天ぶら
「これ何の葉っぱ？」



草笛作り♪
「わーい鳴った！」



下りの方が
足腰につらい・・・



健康ウォーキング2015春

6月13日(土)は、毎年二回行っている健康ウォーキングの「春の部」を実施しました。6月の実施でしたので、「春」というより「初夏」の日差しの中を歩くことになりました。

龍源院



心岩寺



しかし今回は、「座間市の湧水を巡る」という、とても魅力的な企画で、座間市内の様々な湧水の水の流れや水の冷たさに触れるたびに、暑さを忘れ、さわやかな気持ちになることができました。

番神水湧水



鈴鹿の湧水



立野台公園の菖蒲



芹沢公園の紫陽花



参加者の皆様にも、おおむね満足していただけたウォーキングとなりました。

カローリング教室

6月27日(土)、スカイアリーナ座間にて開催されました。会場に用意された10面のコートにチームごとに分かれ、ルールの確認・ジェットローラーの投球練習後、ゲームを行いました。

ジェットローラーの扱いに慣れ始めると、『良いコースだね!』『そのローラー押し出して!』『やった!!点数』



のところで止まった!!』等々あちらこちらで声が飛び交い、各コートで熱のこもったゲームが展開されました。ルールも分かりやすく、体力に自信のない方でも気軽に楽しめるニュースポーツ『カローリング』次回も多くの方のご参加を心よりお待ちしております。



第1回カローリング大会

8月22日(土)、スカイアリーナ座間に、ジェットローラーの花が咲きました。その名の通り「軽やかにローリングする」カローリングですが、第1回目の大会とあって、元氣イッパイ弾ける若さルールの「ジュニア・ファミリーの部」6チーム18人と、楽しく、力強く、人生の实りの時期を生き抜いてきた強者揃いの「一般の部」6チーム18人の激戦が大いに期待されました。



真剣な眼差し!



狙いを定めて!



ポイントゾーンでの停止位置を真上から見ると得点の判定がされますが、きわどい判定や得点の協議も両チームの副主将と審判で確認されるなど、マナーやルールが重視されます。



チャレンジするたくさん汗と笑顔に出会えた素晴らしい大会となりました。



激戦の勝者達



会長の大会講評

関東スポーツ推進委員 研究大会

6月5日~6日、千葉県総合スポーツセンターで開催され、大矢会長以下5名と事務局1名が参加しました。



関東圏一都八県、千八百名を超える委員が参加。アトラクションは、千葉県警の音楽隊とカローラーガードの隊(旗の演技)による演奏、バトントワリングによる演技で華やかに開会。元プロ野球投手、与田氏の「スポーツ指導者に求める姿」と題した講演では、所属した、星野、野村、原監督の指導方針は異なるが、「自分、現状、相手をよく知り、何が一番大事かを気付くこと」が指導であり、自分自身も気を付けている、とのことでした。



講演を行う与田氏

こんな脳トレ

できますか？

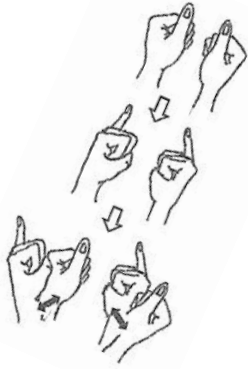
文 近山光代
絵 有山周一

指先の運動は脳を刺激すると言われています。普段、物をつかむときには良く使われますが、指先までしっかり伸ばすのは、かなり力がいらいます。

では、練習してみましよう。まずは、グー・パーをしつかり5回くらい練習しましょう。親指は外に出します。

① 練習 1

親指を立てて、残りの指は曲げます。次に小指を立てて残りの指は曲げます。これを何回か繰り返し、右手と左手で反対の事を行います。出来たらスピードをあげて！



② 練習 2

開く、閉じるの練習

親指と人差し指を伸ばし、残りの指を曲げます。次に親指と人差し指で輪を作り、残りの指を伸ばします。これを何回か繰り返し返したら、右手と左手で反対の動きをします。これも慣れてきたらスピードをあげます。



チャレンジデー2015

5月27日(水)チャレンジデーです。体を動かすには最高の快晴のもと、スカイアリーナ座間に各団体の方々150人の出席をいただき、座間市長の開会宣言が始まり、ボクシング世界チャンピオン井上尚弥選手の投票、全員参加のラジオ体操・『WELoveZAMA』健康体操で和やかに開会式が行われました。



チャレンジデーは、毎年5月最終水曜日に市内で運動した人の参加率を競うイベントです。15分以上体を動かして報告します。(スポーツ、ウォーキング、買い物、散歩、通勤、通学でもOK) その人達の集計を対戦相手の市と競うのですが、今年初参加の座間市の相手は友好交流都市の秋田県大仙市です。

開会式に引き続き、市内のピアゴ座間店と三和座間東原店の入口付近で市民の皆さんに参加報告シートへの記入協力をいただきました。今年秋田県大仙市との対戦でしたが、残念ながら参加人数、率ともに及ばず勝ちを譲る結果となりました。来年は5月25日(水)に行われます。次回の対戦相手は変わりますが必ず勝てるように多くの方々参加協力をお願いします。



店舗前でざまりんと参加の呼びかけ



来年も頑張るぞ！！



三市交流大会

9月12日(土)、座間市立南中学校において、海老名市・綾瀬市・座間市三市のスポーツ推進委員による『第29回三市交流大会』が開催されました。今回の当番市は、私たち座間市です。

当日は、九月に入りぐずついた天気が続く中、朝から晴天、気温も上がり、蒸し暑さも心配されましたが、幸いにも体育館の中には、初秋の爽やかな風も吹き込む最高の運動日和となりました。

競技種目はソフトバレーボールと、シャッフルボードです。

「シャッフルボード」とは、細長い杖でディスクをコート上に押し出し、コート内に描かれた得点区域にディスクを多く留めることで得点を争うスポーツです。市販の用具は高額です。しかし、今回使用した用具は、コートは廃品のビニールシート、ディスクと杖

(キュー)は木材を加工し手作りして揃えた愛情たっぷりの用具を使用しました。



さて、肝心の競技の様子ですが、ソフトバレーボール、シャッフルボードともに、白熱したゲームが展開されました。そして、結果は座間市が両種目とも1位となり完全優勝。



チームワークが良く、声をかけ合い、協力してプレーしました。

試合後、会場を移して情報交換会を行いました。ここで優勝トロフィーが大矢会長に手渡されました。昨年の海老名大会も優勝しているので二連覇です。来年は綾瀬大会。三連覇を目指します。



見事、2連覇！！



これからの事業

平成27年度の後半の事業についてお知らせします。

【健康ウォーキング】

10月10日(土)

集合場所・市役所

●一日コースと半日

コースがあります。



【ニュースポーツ教室】

10月16日(金)

場所・市民体育館

●ソフトバレーボール

バウンスポール



【ニューフィールドゲーム】

11月7日(土)

場所・芹沢公園

●さわやかな秋空の下

ゲームを楽しんでね！



【市民健康マラソン大会】

11月29日(日)場所…

相模川グラウンド周辺

●チビっ子から大人の

皆さんが参加できます。



【ソフトバレーボール大会】

1月17日(日)場所…市民体育館

●昨年度は40チーム

参加。楽しみましょう。

※詳しい申し込み方法等は今後の広報等でお確かめください。



編集後記

5月16日(土)、昨年まで伊勢原市の大山で実施し、今年は東京都の高尾山に目的地を変更した(登山)研修会が雨のために中止となりました。(大山の神様が、高尾山変更におへそを曲げ雨を降らせたのかな?)

人気の場所で、休日は混雑するとのことで、コースや時程については入念に計画していたので、とても残念でした。この研修会は、弘法山ハイキングのトレーニンングも兼ねていたのですが、さすが座間市のスポ推。ハイキング当日は皆さん余裕で実施できました。

スポーツの話題、全国高校野球(甲子園)大会で見事全国優勝を成し遂げた東海大学付属相模高等学校。おめでとうございます。

しかし、東京五輪の競技場やロゴの件はちよつと興ざめ。これからは勝負！頑張つてほしいです。



編集担当(総務部)

橋本武・近山光代・有山周一
下山康代・高水美和子・阿藤充
井上千尋・石井厚廣・磯部京子
春木祐子・萩原奈奈子・山本広美