

第 55 号

発行日 平成30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

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

ふれあい弘法山ハイキング



5月26日、今年度初めての行事、弘法山ハイキングが実施されました。参加者は51名となり、友人との参加や親子での

参加が見られました。8時50分かにが沢公園を元気に出発。電車で鶴巻温泉駅についていよいよハイキングスタートです。

入口の急な坂道に思わず辛そうな表情を浮かべる参加者の皆さんでも歯を食いしばって登りきりました。途中の休憩では班のみなさんとお菓子を分け合って楽しそうな様子でした。



天ぷらは揚げたてサクサク♡

頂上について、待ちに待ったお昼タイム。例年のように野草の天ぷらも振る舞われ、おいしそうに食べていました。

天ぷらと並行して、カラスノエンドウの草笛も子どもたちに大人気。音が鳴らそうと一生懸命チャレンジ！楽しいお昼のひと時でした。



草笛上手に吹けたかな？



下山までがハイキング。クワガタを偶然見つけた男の子。お菓子の空き箱にクワガタを入れ、ずっと気にながら家まで持ち帰る姿を見ると心が和みます。大人も子どもも自然と触れあい、気持ちも晴々とした弘法山ハイキングになりました。



みんなの参加待ってるよ♪



来年度ぜひ参加してみてください。

弘法山ハイキングは、毎年5月に開催しており、小さなお子さんから70歳代の熟年の方にも楽しめる企画です。勾配のある坂道を歩きますが、健康と楽しさを兼ね備えた企画ですので

チャレンジ2018

今年も5月30日（毎年5月の最終水曜日）に実施されました。対戦相手は山口県宇部市です。座間市内にある企業、各機関、施設などの御協力を得ながら皆で一丸となり取り組みました。

ざまいんも一輪車を披露！



前日と当日はイオンモール座間の店内でお客様に参加を呼び掛け参加率50%（金メダル獲得）を目指しました。

結果は宇部市54.9%に對しわが座間市は53.2%と僅差で敗れたものの、目標の金メダルを獲得することができました。来年は勝利と金メダルの両方を座間市に。皆様、5月の最終水曜日をお忘れなく。



SC相模原の選手とガミティも応援に来てくれたよー！！



カローリング教室

6月30日(土)、スカイアリーナ座間にて今年もカローリング教室が開催されました。



みんなで得点を確認中☆



よ〜く狙って転がすんだよ!

カローリングの名は「軽やかにローリング(回転する)からきております。カローリングをヒントに小さな子どもから高齢者まで、幅広い世代の方がチームで参加できるニュースポーツとして誕生しました。

当日は、子どもも大人も真剣に、ジェットローラーのコースをじっくりと考えながらプレイしており、その姿は、冬季オリンピックで活躍したカローリング娘のようにも見えました。

簡単なルールで気軽に楽しめる「カローリング」を皆さんも始めてみませんか。

カローリング大会

夏休みも終わりに近づいてきた8月25日(土)、スカイアリーナ座間にてカローリング大会が開催されました。

当日は棄権するチームもなく一般の部は16チーム56人、ジュニア・ファミリーの部には8チーム25人のエントリーがあり、熱き戦いが繰り広げられました。

一般の部には未経験者チームの参加もありましたが、経験豊かな熟練者チームに混じり、ハイレベルな戦いが見られました。ジュニア・ファミリーの部では、親子和気あいあいの中にも戦術を話し合ったり、アドバイスしあう姿に親子で優勝を狙う真剣な眼差しがありました。

☆優勝おめでとう☆



祝

一般の部
優勝
緑寿会1

☆優勝おめでとう☆



祝

ジュニア・ファミリーの部
優勝
チーム ファミリア

4回目となるカローリング大会、笑い声も聞こえ、楽しんでいながらもチーム一丸となり、最後まで諦めずにポイントを狙い投球する姿が、チャレンジすることの素晴らしさを感じさせる大会となりました。

子どもでも簡単にできる!



何が起こるかかわからないから盛り上がる!!



関東大会(東京大会)

6月8日(金)9日(土)に東京都墨田区総合体育館にて、平成30年度関東スポーツ推進委員研究大会が盛大に開催されました。

座間市からは、事務局員を含め7名が参加しました。



開会式後のアトラクションでは日本大学豊山女子中学校・高等学校の体操部による、創作ダンスと手話ダンスが披露されました。さらには**スポーツ推進委員への期待**をテーマに立教大学の松尾哲矢氏をコーディネーターに迎え、他3名のパネリストによるシンポジウムが行われました。



今回は、座間市から河原信子委員が関東スポーツ推進協議会功労者表彰を受賞されました。河原委員はこれまで25年間、座間市スポーツ推進委員としてご活躍いただいております。





文 近山光代
絵 有山周一

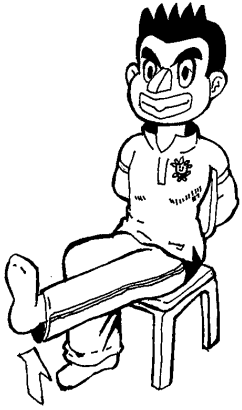
「膝が痛い」のトレーニング

年と共に足が痛い、膝が痛いという人は増えてきます。でも、筋肉トレーニングが必要、という人のために無理のないトレーニング方法を紹介します。

人の体の腰から上の部分はかなり重く、立って足のトレーニングをすると負荷が大きすぎます。しかし、椅子に座ったり、寝たりすることによって足への負担を減らしてトレーニングすることが出来ます。

①椅子に座った場合

最初は椅子に深く腰掛けて、足の部分が椅子に乗っかるようにします。そして足をゆっくり曲げ伸ばしたり伸ばした足をキープしたりします。慣れてきたら椅子の前に座り同じ動作をします。



足のトレーニング試してみよう!!



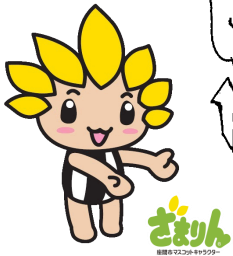
ざざん

②寝て行う場合

最も足に負担のかからない方法ですが、椅子に座っているよりも筋力は使います。

まず仰向けに寝て片足は立ててもう一方はしっかりと伸ばします。伸ばした足を膝を曲げずに上下に動かします。回数は30回位。慣れてきたら両足を伸ばして行います。

こんな感じでやってみて!



New Face!

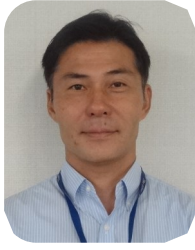
大沢 奈緒美 (おおさわ なおみ)



この度、座間
市中学校体育連
盟より推薦され
委員となりました。
生まれも育
ちも座間で、若い頃からバレーボー
ルに勤しんできました。

市民の皆様には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
います。どうぞよろしくお願いいた
します。

木村 章仁 (きむら あきひと)



この度、市の
推薦を受けて、
平成18年以來
歳にして一回り
ぶりにスポーツ

推進委員に復活した木村章仁です。
元気な諸先輩を目指し、土日には
ウォーキングを続けています。各種
事業に参加される幅広い年齢の市民
の方々に、また参加したい!と思っ
てもらえるように微力ながら尽力し
たいと思います。よろしくお願いま
す!

松崎 佳子 (まつざき けいこ)



こんにちは。

私は幼稚園の頃
から運動会のか
けっこで1等賞
にならないと悔
しくて大泣きしていたくらいにかけ
っこ大好きで陸上競技を始めました。
これからは委員として、市民の皆
さんが楽しくスポーツ活動ができる
よう努めていきたいと思えます。よ
ろしくお願いいたします。

川口 一樹 (かわぐち かずき)



この度、スポ
ーツ推進委員と
して委嘱を受け
ました川口一樹
と申します。

スポーツ推進委員の活動を通して
市民の皆様の健康な体作りと交流の
場を少しでも多く提供できるような
イベントを計画していきます。一緒
に楽しく体を動かしていい汗を流し
ましょう。

新しく4人の
委員が入いま
した!
よろしくお願
いします☆



高尾山研修

5月20日
(日)晴天に
恵まれ、スポ
ーツ推進委員
22名参加で
高尾山に登り
ました。



ルートは昨年と同じで登りは6号路です。道も細く水が流れていたりと落ち葉や石がごろごろしている所を汗を流しながら登りました。



時折り、新

緑の中から心地良い風が吹いてきます。頂上では相模湾が美しく見えましたが、富士山は少し

雲がかかっており残念でした。下りは1号路です。ケーブルカーを利用した委員によると天候が良かったので景色が最高だったそうです。

登山の後は、例年同様、健康センターで疲れをとり反省会を行いました。

三市交流大会

9月8日(土)座間市立南中学校体育館にて、海老名市、綾瀬市、座間市の三市による「第32回三市スポーツ推進交流大会」が座間市の当番で開催されました。



競技種目は「シャッフルボード」「スピードラダーゲッター」「レクリエーションボッチャ」の三種目です。

「シャッフルボード」は船の甲板で行われていたことから、そのコートは細長く、棒(キュー)を使って、円盤(ディスク)をシュートするゲームです。

「スピードラダーゲッター」はひもでつながった2つのボールの一方を持ち、5M先の三段のラダー(はしご)に向かってアンダーハンドで投げ、いかに速くラダーに引っかけるといふ、タイムを競うゲームです。

そして「レクリエーションボッチャ」は、ターゲットボールに向かって、自分たちのボールをいかにより近くに寄せることができる

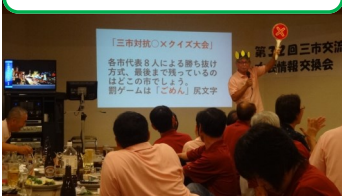
ボッチャ



かを競うゲームです。それぞれの種目を三市で競いました。どの種目もルールが簡単で、誰もが楽しむことができました。

競技で気持ちのいい汗を流した後は、会場を健康センターに移し、湯船でもう一汗。スポーツならではの癒しの時間です。三市のスポーツ推進委員が一堂に会し、喉を潤しながら、互いに健闘を讃え合いました。3年ぶりの成績発表では1位を海老名市に奪われ、来年の王者奪還を誓い合う姿もちらほら。笑いながらも熱い座間市スポーツ推進委員です。幹事市として最後まで皆様の福を呼び込みました。

三市対抗クイズ大会!! 盛り上がりました☆



☆大会優勝は海老名市☆



編集後記

このたびの台風21号の被害。そして北海道胆振東部地震により、被災された皆様に謹んでお見舞い申し上げます。

この夏は酷暑。最高気温四一度。その中で、アジア大会での日本選手の活躍。水泳の池江璃花子選手の手6個は記憶に新しいと思います。そして、高校野球秋田代表の金足農業の決勝進出。公立の農業高校、さらにはメンバーが県内出身者ばかりの学校が、清々しさと感動を与えてくれました。

それとは対照的に、次々に不祥事が露わになったスポーツ界。パワハラ、暴力指導。さらにはアジア大会出場選手が買春。もうムチャクチャでしたね。東京五輪も近いというのに困ったもんですね。

私たち座間市スポーツ推進委員は、市民目線に立って、純粹にスポーツを楽しんでもらえるよう頑張っています。

編集担当(総務部)

橋本武・近山光代・有山周一

高橋廣・大矢一雄・依田玄基

春木祐子・山本広美

野村みさを・伊牟田健人

大沢奈緒美・松崎佳子