

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

発行日 令和元年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
FAX 046-255-3550

ふれあい弘法山ハイキング

晴天となった5月25日、新元号「令和」とともに、スポーツ推進委員の行事もスタートしました。その最初の行事が「弘法山ハイキング」です。今年度の参加者は41名となり、毎年多くの方に参加していただいています。

かにかが沢公園にて準備体操、説明が終わり、いよいよ出発。

かにかが沢公園を出発!



今年も班を編成し、コミュニケーションを取りながら鶴巻温泉に向かいました。

電車の中では、昨年引き続き参加して下さい。

た方や、初めて参加された方たくさんの方が交流を深めており登山への楽しみが湧く車内。鶴巻温泉駅に着き、いよいよ登山開始です。登山開始直後の勾配のある坂道にさっそく息

が上がる大人達、でも小さい子ども達は

なんのその。若さあふれる

子どもは改めまして。ごいなど感じ

登山の始めに急な坂が。。

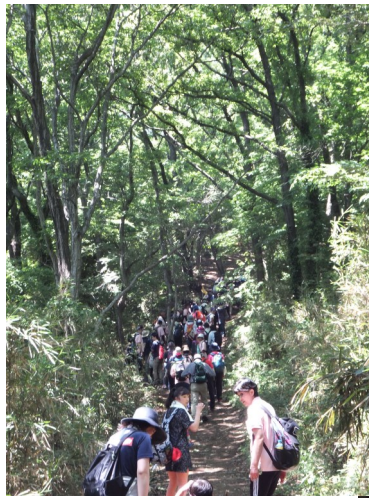


頂上についてやっとお弁当タイムです。毎年恒例の野草の天ぷらは行列を作り、揚げたてサクサクをほおばり、その味を楽しむ様子が見られました。

下山になると、元気いっぱいの子ども達にも疲れが出てきたのか、おんぶしてもらおう子、ゆっくりのペースで歩いている子、さまざまでしたが、何とか無事下山することができました。



サクサク天ぷらは絶品



新緑が鮮やかでとても気持ちいい登山ができます!!



楽しめて健康にも良いイベントになってます!ぜひ遊びに来てください!



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。勾配のある山道も歩きますが、健康と楽しみを兼ね備えた企画ですので、来年も多くの方の参加をお待ちしています。



カロリング教室

6月22日(土)カロリング教室が開催されました。

年々カロリングが静かながら市民の皆様浸透していると思われ、今年は91名の申込がありました。そして、各グループでの練習試合。初めて経験された方々も教室の終盤



には、ゲームの中でコースを狙ったり、ローラーのスปีドをコントロールしたり、実戦しながらの場面も見られました。

カロリングは力のいらぬニュースポーツなので年齢問わず楽しめます。

来年度の教室には、ぜひ皆様もご参加ください。お待ちしております。



カロリング大会

子ども達にとって夏休み最後の土曜日となる8月24日にスカイアリーナ座間にて、カロリング大会が開催されました。当日は、一般の部に18チーム57名、ジュニア・ファミリーの部に5チーム15人のエントリーがあり、熱戦を繰り広げました。

一般の部では幅広い年齢層の参加があり、カロリングならではのベテランチームの技術が若手チームのパワーを封じ込めるような熟練の戦い方で勝利を収めました。

ジュニア・ファミリーの部では子どもが親に戦術を指示する場面も見られ、親子で一生懸命に取り組んでいました。

☆優勝おめでとう☆



祝

ジュニア・ファミリーの部
優勝
ゆかりチーム

☆優勝おめでとう☆



祝

一般の部
優勝
あすなろ大学9

今年で5回目となったカロリング大会は、毎年参加される方も多く、勝ち負けは二の次で夢中なる選手、ジェットローラを投球するだけでも楽しそうにプレーをする選手の多くの歓声と笑顔が見られた1日でした。



参加者とスポーツ推進委員で1枚



関東大会(埼玉大会)



した。

6月7日(金)

8日(土)に埼玉県の大宮ソニックシティで2019年関東スポーツ推進大会が開催されま



下山委員

座間市からは事務局を含む8名が参加し、表彰式では下山委員が功労者表彰を

受賞しました。

その後アトラクションの和太鼓や元気なバトンの演技の後、基調講演「その1秒をけずりだせ」という 주제로東洋大学陸上競技部長



酒井利幸氏

距離部門監督酒井利幸氏が、指導で心掛けたこと、いかに達成感を与えるか、3褒め1叱る、走力よりも人格、などのお話をされました。

下山委員
おめでとうございます!!





文 近山光代
絵 有山周一

【ストレッチ(腕)】

ストレッチとは伸ばすという意味ですが、運動を始める前に使う部分の筋肉を柔らかくし動きを良くするとともに怪我の予防に役立ちます。ではどれ位伸ばしたら良いのでしょうか。時間で言うと20秒位、そして弾みをつけないで行います。もちろん呼吸も止めません。

20秒と言うのは結構長く感じるものです。そこで、3段階くらいに分けて徐々に強いストレッチにしていくと飽きが来ません。例として肩のストレッチと足のストレッチをご紹介します。

①まず肘をしっかりと伸ばし、手を反対側に伸ばしもう一方の手で肘を支えます。

(8秒)



②少し前かがみになりもう少し肩を引きます。

(8秒)



③体を起こし支えた肘を反対側に引き、背中の僧帽筋まで引っ張ります。

(8秒)



【足の場合】

①片足を前に出しつま先を上げ膝を抑えます。

(8秒)



②手を伸ばしてつま先がつかめるな
ら上に引き上げます。(ふくらはぎを
締めます)(8秒)

③



③体重を後ろ脚に移します。(8秒)

チャレンジデー2019

5月29日(水)令和になって初めてのチャレンジデーです。座間市は5回目の参加ですが、対戦相手の福岡県大牟田市は14回目の参加で手強い相手です。オープニングイベントにはSC相模原からチームのマスケット「ガミティ」が参加報告と応援に来てくれました。



イオンのPR活動ではSC相模原の選手も駆けつけてくれました!



ガミティも応援に来てくれました!



私たちがスポーツ推進委員もイオンモール座間店や市内スーパーの店頭で参加報告の呼びかけました。小・中学校、企業や各種団体の皆様のご協力をいただき金メダル獲得を目指しました。

結果は、大牟田市69.8%、座間市53.4%で勝ちを譲りましたが、参加率50%を超え金メダルを獲得することができました。

5回目の参加で市民のチャレンジデーへの関心も深まってきたようですね。

来年こそは皆さんで勝利を目指しましょう!!

ちなみに来年は5月27日(水)に実施されることになっています。みなさん参加報告よろしくお願ひします。

CHALLENGE DAY

チャレンジデー2020

5.27実施決定

三市交流大会

9月14日(土)、綾瀬・海老名・座間の三市による令和初の「スポーツ推進委員交流大会」が開催されました。

今回は綾瀬市主催によるボウリング大会、会場はミネボウルです。

1レーンに各市混合で4〜5名に分けられ2ゲームを楽しみました。

ゲーム中、各レーンでは仲間意識が高まり、投球の度に声を掛け合い交流を深めることができました。

ボウリングのあとは場所を移しての成績発表と情報交換会です。

総合順位では1位綾瀬、2位海老名、座間市は3位。1位に約35ピ

ン差を付けられ悔しい思いをした座間市でしたが、個人部門では女子の部で春木委員が3位、男子の部では飯島委員が2位にそれぞれ入賞しました。



飯島委員

座間市の入賞者です！！

春木委員

情報交換会でもビンゴやカラオケなどで盛り上がり、各テーブルでの会話も弾みました。

三市のスポーツ推進委員の交流をより深めることが出来た有意義な1日となりました。

高尾山研修



5月12日

(日)にスポーツ推進委員の研修会

で高尾山登山を実施しました。

例年は6号路を登るのですが、今年

は少々距離が長い稲荷山コースに挑戦しました。

最初に一気に急斜面を上りましたが、それを乗り切ると勾配が緩やかになり、木漏れ日が心地良い陽気でした。

参加した委員もにこやかに会話を楽しみながら登山を楽しんでいました。

ところが、いよいよ頂上間近というところで急な階段が見えてきました。

その段数の多さにびっくり、どつと疲れが出てきました。

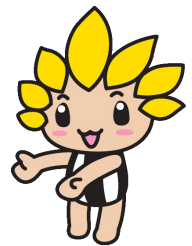
気合いを入れ登り切り頂上で昼食休憩をした後はいよいよ下山です。

1号路のほかに日本一の急斜面のケーブルカーや景色を眺めながら山の空気を満喫できるリフトで下山しました。

座間に戻り草津温泉の湯に浸かり疲れを癒したあとの反省会ではまた会話が弾みました。

これからの事業

こんなイベント開催されます!!
遊びにきてね!



★ニュースポーツ教室★

日付：10月11日(金)

場所：座間市民体育館

ソフトバレーに加えてパラリンピック競技のボッチャも体験できます!

★ニューフィールドゲーム★

日付：11月2日(土)

場所：芹沢公園芝生広場

いろんなゲームで楽しもう!いろいろなゲームで楽しもう!ストラックアウトやラダーゲッ

ターなど盛りだくさん!

★市民健康マラソン大会★

日付：11月24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!

今年もざまりんが走るかも!?

★ソフトバレーボール大会★

日付：11月18日(土)

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



スポーツの秋になりました。早いもので、元号が令和になって5か月になります。

スポーツ推進委員が関わる事業も後半に入りました。今年も5月には多くの市民の皆さんを弘法山にお連れすることができました。様々な野草を美味しい天ぷらにして味わっていただきました。

8月には、カローリング大会を催し、その楽しさを十分満喫していただきました。

ところで、スポーツ好きな人には自分でするのが好きな人と、見る方が好きな人がいます。少し体力に自信がなくなったり、忙しくて時間に余裕がなくなったりなどの理由で、スポーツをすることが少なくなってしまう方は、スポーツ推進委員の事業にご参加ください。

老若男女、どなたでも楽しんでいただける「ゆるスポーツ」(緩い)を用意し、お待ちしております。

太くなってる文字があるけどなんだろう?



編集担当(総務部)

有山周一・近山光代・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
松崎佳子・木村章仁