



第11号

港北区体育指導委員
連絡協議会広報紙

活き生き体指

KOHOKU

No.11

平成12年3月15日発行

発行者
港北区体育指導委員連絡協議会

編集
港北区体指協広報委員会

事務局
港北区大豆戸町26-1

港北区役所地域振興課内

☎ 045-540-2240

FAX 045-540-2245



港北区制60周年記念 第15回港北駅伝大会

平成12年1月16日(日)鶴見川河川敷コースにおいて、第15回港北駅伝大会が開催されました。

この大会は港北区役所・港北区体育協会・横浜市中学校体育連盟・港北区中学校体育連盟・港北区体育指導委員連絡協議会の主催で実施され、今年度は港北区が区制60周年を迎え、その記念大会として盛大に行われました。

記念大会ということで、従来の6部門に加えて「区外オープン参加の部」を設け、港北区外からの参加チームを募ったところ、一般男子3チームの参加を得ることができました。

併せて、参加選手や応援の人たちを対象にした抽選会

を実施しました。この抽選会ではコードレス電話やベンチコート、心拍数計付時計やギフトカードなどの賞品が当たるため、参加者は当選番号が発表されるたびに一喜一憂しながら楽しんでいました。

なお、今大会では、参加チーム数の増加と選手の負担減を図るために、一部区間距離の変更を行いました。それによって、連合町内会の部及び一般・高校の部は合計距離が27kmから24kmに、中学男子の部は27kmから16kmに、中学女子の部は18kmから16kmにそれぞれ短縮されました。

その結果として、前年を上回る数の参加があり、全部で79チーム、525名の選手が健脚を競い合いました。

▼第15回港北駅伝大会成績

部 別	連合町内会の部	一般男子の部	一般・高校女子の部	高校男子の部	中学男子の部	中学女子の部	区外オープン一般男子の部
参加チーム数	17	14	3	6	29	7	3
区 間	9	6	6	6	6	6	6
距 離	24km	24km	24km	24km	16km	16km	24km
優 勝	綱島連合チーム 1'33'40"	ショウイチドリームズ 1'21'01"	三菱自販 1'46'02"	日本大学高等学校陸上競技部A 1'22'57"	大綱中学校陸上部A 56'59"	大綱中学校陸上部A 1'03'20"	三池ランナー 1'30'42"
準優勝	太尾連合A 1'34'55"	三菱自販A 1'26'03"	高木学園A 2'01'59"	武相高校 1'22'57"	慶應義塾普通部陸上競技部A 58'53"	日吉台中学校籠球部☆つのだ☆ひろ 1'09'55"	花形ボクシングジム 1'40'18"
3 位	日吉 1'35'08"	松下通信AVSD 1'30'21"	高木学園B 2'04'44"	慶應高校B 1'28'20"	城郷中学校B 59'39"	日吉台中学校よみうり新聞 1'14'31"	アスリエイストヒルズスポーツクラブ 1'44'07"
4 位	高田A 1'35'57"	横浜好走会 1'32'10"	—	慶應高校A 1'29'29"	日本大学中学校陸上競技部A 59'53"	日吉台中学校陸上部F-2 1'14'44"	—
5 位	篠原A 1'37'04"	水道局北部走友会 1'34'11"	—	日本大学高等学校陸上競技部B 1'29'55"	慶應義塾普通部陸上競技部B 1'00'47"	城郷中学校 1'15'00"	—
6 位	新吉田あすなる連合町内会 1'38'07"	富士食品JC A 1'38'51"	—	慶應高校C 1'40'55"	日吉台中学校バスケット部2年 1'01'02"	日吉台中学校無限大パワー0 1'16'37"	—

..... 第15回 港北駅伝大会

■連合優勝チーム選手コメント

「失敗しないで良かった。」選手宣誓を終わってまず感じた事です。今日の駅伝大会のために、選手の人達みんなが頑張っていることができるように毎日練習しました。開会式が終わると、いよいよ大会のスタートです。今回は高学年代表で走りました。3年前低学年代表として2区を走りましたが、たった1kmの距離が何だかとても長く感じてわけもわからないまま終わってしまいました。今回は大会前に、何度も走り込みをし、是非区間賞も狙いたいと目標を立てました。6区の人から7区の人にたすきが渡った時は4位でした。そしていよいよ

次は私の番だとドキドキして7区の選手を待ちました。斉藤選手のきれいなフォームで走る姿が目にとびこんで来ました。1位です。ビックリしました。「負けられない」ファイトが出てきました。「抜かされるもんか。」9区の人が見えて来ました。気が付くと綱島の優勝。そして私も区間賞を頂くことができました。そしてとても嬉しかったのは、寒い中走り終えた後に食べさせて頂いた暖かいとん汁でした。係の方達から「頑張ったね、とん汁をどうぞ。」と掛けて頂いた声で「ホッ」とする事ができました。本当にありがとうございました。今度は3kmにチャレンジだ。(綱島連合 小泉 佳織)

■連合優勝チーム喜びの声

区制60周年の記念大会が賑やかに行われ、我が地区もこのスタートラインに無事立てたことに感謝します。10月の綱島フェスティバルから、体指が中心となり町会、青指そして選手の皆さんと共に取り組んできました。説明会そして試走することにより特に子ども達は走りやすくなったのでしょうか。とてもいい成績を取ってくれました。レースを振り返りますと、大曾根・日吉・太尾そして我がチームへと先頭が区間により目まぐるしく変わり、

各チームの声援に一段と力が入りました。「トップだ」「がんばったな」と一緒になってレースに参加しているようでした。勝負は、その時の運にもよりますが、大会に向けての団結力は大きな財産となります。その財産と「2連覇」という栄光を手にする事ができたのですからこれに勝るものは無いと確信しています。

子ども達の笑顔を見ているとうれしくなります。皆さん、また、さわやかに会いましょう。(綱島主将 吉田 道昭)

港北駅伝大会を終えて

港北区体育指導委員連絡協議会 駅伝委員長 小沢 正信

昔から伝統のありました港北駅伝大会が復活して15回目を迎え、多くの選手と応援に来られた各地区の皆様のご協力で盛況のうちに終わりましたこと、誠にありがとうございました。

区制60周年記念と冠のついたこともありましたが、今迄の大会の中では最多の来場者があり、盛り上がるのある大会となりました。

鶴見川河川敷を利用しての周回コースは、走行車・歩行者のない比較的安全で選手の皆様には走りやすいし、観戦していても同じ場所で何度も応援できる利点があり、

また9区間あっても中継所が2ヶ所と少なく役員も少数ですむというすばらしいコースです。

今迄は選手の皆様にどうしたら多く参加してもらえるか、運営がスムーズにできるかに苦心してきましたが、楽しく見る為にも、応援するにも、競技の流れ、記録や情報の伝え方が足りなかったようで観る側への配慮に欠けていたようです。これからは、選手、観客が一体になれるような大会に小学生からシニアまで幅広い年代での交流に夢と希望と頑張りのある楽しい港北駅伝大会にしてゆきたいと思えます。

第29回港北区民マラソン大会

平成11年12月19日(日)鶴見川河川敷で港北区民マラソン大会が開催されました。この大会は港北区体育協会等の主催で、区体指協は大会役員を派遣・後援しています。今大会では体指個人の参加も見られました。

◎生涯現役、生きがいを持って

今大会の壮年男子3部(60歳以上)・5kmで優勝された、あすなろ地区体指・小笠原亮二さんへのインタビューです。小笠原さんは長年体指を務められ、去年還暦になりました。細身から出るパワーは如何に？

毎日走られている様ですが、いつ頃から？練習方法は？学生の頃にマラソンを始め、途中一時中断し、40歳過ぎから今日まで20年間、毎朝5~10km、雨の日は傘をさしながら、体調の悪い時はウォーキングしたり、自分の体調に合うペースを守り走り続けてきました。

これまでに参加した数多くの大会でもマイペース？

地方の大会では意気込みが違うが、地元ではレースを気にしないで、普段練習している様に自分なりに走るようにしています。走ることで今日一日を楽しく過ごすことが出来ます。走ることが私の生きがいです。

最後に伝えたい事は？

自分との戦い。忍耐力が付き、快眠快食快便のため、ウォーキングなり身体を動かしたほうがよいと思います。

(聞き手：あすなろ地区 前田 幸子)



区内スポーツ施設の紹介

障害者スポーツ文化センター 横浜ラポール

～その②～

お問合せ 〒222-0035 港北区鳥山町1752 TEL 475-2001 FAX 475-2053

横浜ラポールって? 「ラポール」は仏語で「心の通い合い」の意味。館名にふさわしく、障害のある方がスポーツや文化活動を通じて健康づくりや社会参加の促進を図り、障害を超えた市民相互の交流の輪を広げることを目指しています。

障害者向けボウリングを体験しました。はじめにスロープ(パイプで作ったボールの滑り台)を使いました。スロープの方向を調整してボールを転がします。9ピン倒しました。これは思った以上に楽しくゲームできそうです。次はアイマスクを付け、目の見えない状態でのボウリングです。スタッフお手製のゴムのしるしをレーンに貼り、足で方向を確認します。音声誘導ボタンを押すとピンの所で音が鳴ります。音の聞こえた方向へボールを投げます。ボールを投げた瞬間にゲーターになりました。このゲームは高い集中力が要求されます。最後に点字のスコア表をいただき、スタッフの工夫と心遣いにつくづく感心しました。(KY)



ひとこと

施設概要

3階

- 聴覚障害者情報提供施設
- ラポール座(視聴覚室) ●おもちゃ図書館

2階

- ボウリングルーム: 4レーンあります。
- ラポールボックス(多目的室) ●創作工房
- 大・小会議室 ●和室 ●レストラン

1階

- メインアリーナ: 大体育室。車椅子バスケットボールやバレーボール、卓球などが楽しめます。
- プール: 25m×6コース(温水)
- サブアリーナ: 小体育室。柔剣道やダンスなど。
- フィットネスルーム ●健康相談コーナー
- ラポールグラウンド(屋外): グランドソフトボールや跳躍競技、100m直線コースでは障害急歩なども。テニスコートはナイターも可。
- ラポールシアター: 300席のホール

地階

- 地下グラウンド: 1周160mのトラックとフィールド。アーチェリーなどもできます。視覚障害者ランニング誘導マシン(ガイドランナー)も有。

ひとこと

「ガイドランナー」…地下グラウンドのトラックの天井部分に、トラックに沿ってレールが走り、そのレールから降ろされたロープを掴んで走るというものです。振り子の原理と同じで、走っていてロープを掴んでいる手の高さ及び位置の変化により、正しくコースを走っているかが判ります。コーナーに入る前には誘導音も鳴ります。目を閉じて1周走りましたが、恐くて次第に速度が遅くなってしまいました。慣れれば安心して走れる行き届いた装置だと思いました。(YO)



ラポールに思う

ラポール、それはメルヘンティックな響で、文化・スポーツの花を咲かせてくれる憩いの場。横浜で唯一の…。横浜ラポールの特徴は、まず職員の方が優しく、自らの知識や創意工夫によって、施設が造られ、指導運営されているという事。障害のある方が、安心してスポーツができる様に、障害に合わせた用具や装置が備えられ、介護者も一緒に楽しむ事ができます。そして各専門の指導員が、懇切丁寧に指導されています。ここでは、健常者も、水泳を初め各種スポーツを楽しむ事ができ、自分の能力を充分発揮する事ができます。この度の見学に当り、担当係長の藤極様に、2時間半かけて、説明を聞き、体験までさせて頂いた中で、障害者との交流のお話がありました。既存のスポーツでも新しいものでも、障害者の方の残された機能を活かしたスポーツと一緒に楽しみ、混合競技にまで発展させられたら、すばらしい事だと思いました。(YM)

利用方法

個人利用施設と貸切利用施設があり、個人利用に予約は必要ありません。貸切利用は事前予約制になっていますので、詳細はお問合せください。

個人利用(※誰でも利用可。利用状況によっては障害のある方優先)

- ◆プールは土・日・祝日は、障害のある方と介護人のみの利用です。
- ◆初回利用時に利用者カードを発行。障害のある方は身障者手帳、療育手帳等をお持ちください。(カード作成は平日20時まで、日・祝日16時まで)
- ◆料金◎障害のある方及びその介護人(2人まで)の個人利用は原則無料(ボウリングのみ1ゲーム200円) ◎障害のない方はスポーツ施設大人500円、小・中学生250円、幼児無料(ボウリング1ゲーム400円)

利用時間

平日…午前9:30~12:00、午後13:00~17:00、夜間18:00~21:00
日・祝日…午前9:30~12:00、午後13:00~17:00

休館日…毎週火曜日、祝日の翌日、年末年始など

交通案内



JR・地下鉄新横浜駅から徒歩約10分
新横浜駅からリフト付送迎バス(障害者優先)を運行(無料)

港北区体育指導委員研修会 ～ストレッチ実技講習～

平成11年12月3日(金)港北区役所会議室で平成11年度区体指研修会が開催されました。研修会の内容は「ストレッチ実技講習」で、講師には港北スポーツセンターの中邨啓二指導員をお迎えして行われました。

冒頭に講師からストレッチについて手短な説明があった後、早速実技に入りました。講習が進むにつれ、参加者からは「暑い！」の声に混じって「体が固いなあ」「痛い～」という声もちらほら聞こえました。

会場が少々手狭だったこともあり、各地区とも限られた人数しか参加できませんでしたが、今回の研修を今後の地区行事などに生かしていただきたいと思います。

約1時間の実技講習の後は講師も交えて懇親会を開催し、地区の情報交換などを行い、散会しました。



区体指研修会に参加して

平成11年12月3日(金)師走に入り朝から木枯らしの吹く一番の寒さでした。

日吉地区は5名の参加ですが、私は体指を委嘱されてまだ日が浅く今回の研修会参加は2度目になります。

講習会の内容はストレッチ実技となっており、私にとっては聞きなれない言葉でした。早々と区役所に向かい受付に行きパンフレットを頂き、中を見るとストレッチ体操の1番から21番迄の絵と説明書があり何だ柔軟体操かと軽く思っていました。時間が来て講師の説明が始まりポイントはリラックスした気持ちで無理のない姿勢を保ち筋肉を伸ばす事でした。実技講習に入り1番から5番位まではラジオ体操のつもりで動いていましたが、次の種目に入って行くにつれて感じが違う事に気がついたのか体が熱くなって行き最後の21番目が終わった時には全身汗だくでした。

私は改めてストレッチ体操を認識しました。

(日吉地区 桜井貞二郎)

横浜市体育指導委員大会

平成11年度市体指大会が平成12年1月23日(日)関内ホールで開催され、港北区は11名の体指が永年勤続表彰を受賞しました(11年度の実績は次号掲載予定)。大会式典の後は、「だれもが参加できる地域スポーツとは」のタイトルでパネルディスカッションが行われ、参加者は熱心に耳を傾けていました。

市体指大会に参加・受賞して

私が体指の委嘱を受けてから早15年となりました。娘達が幼い頃地域で活躍をしていたスポーツクラブに参加し、スポーツを通して仲間を作り明るくのびのびと育つ姿を母親として応援しておりました。当時曾根会長を初め体指の皆様が積極的に時間と労力を捧げ活き生きと輝き、子供達に接している様子に感動したことが体指となるきっかけでした。インディアカ・テニス・ジャズダンス・ベタンク・水泳教室・マラソン・健民祭等行事を通じて仲間と共に地域の人達と汗を流しながらたくさん

の喜びと満足感を得ました。健康で元気で長年携わられたことは、先達の方々の道しるべがあればこそと大変うれしく思っております。今はかけがえのないつながりをもった仲間と共に活力ある毎日を過ごし、自分なりに牛歩の如くですが確かな意志を持って前進して来たと思っております。今後、この大切な活動が次代に絶えることなく地域のニーズに合わせ発展していくことを願っております。市体指大会受賞者席に座りながら過ぎ来し方が頭の中を走馬灯の如くよぎり長く短かった15年が楽しく充足した時であったことを、大曾根体指の方々に心より感謝いたします。(大曾根地区 笹部 幸子)



◀ラポール取材班
◦ラポールの藤極スポーツ担当係長様どうもありがとうございました。
小田(日吉)、大谷(綱島)、横溝(榑町)、前田(あすなろ)、関谷(高田)、撮影：小松(新羽)

広報委員会(2月17日)にて▶



編集後記

今回は区内スポーツ施設の紹介につき各地区広報委員6名、事務局1名、1月27日(木)夕方に寒さの中「ラポール」へ取材に足を運び、原稿を作成しました。第9号より広報委員をお引き受け致しました所実際に第10号で記事を書き写真撮影をしたり何度も原稿を書き直し、かなり大変でした。今までは何となく「活き生き体指」を読んでいましたが発行するにあたって広報委員のメンバーの努力と、体指を初め各地区の皆様のご協力があればこそ発行が出来ると痛感しております。委員一同皆様へ愛読される広報紙を目ざし、一層頑張ります。(T I)