～ 中区スポーツ推進委員だより ～

Do Sports 中

第15号

中区の花 チューリップ

発行日：令和６年３月10日
発　行：中区スポーツ推進委員連絡協議会
事務局：中区役所地域振興課
TEL.224-8135　FAX.224-8215

区会長あいさつ

中区スポーツ推進委員連絡協議会
会長　橋本　裕正

令和５年度は、スポーツ推進委員の改選期でありましたが、引き続き中区スポーツ推進委員連絡協議会会長を務めさせていただくことになりました。改めてよろしくお願いいたします。

今年は、５月の「ワールドトライアスロンシリーズ横浜大会」をはじめ、コロナ禍前と同様のイベントが開催され、スポーツ推進委員の皆様も活躍されているところです。

さて、今年は22年ぶりに「世界水泳選手権大会」（世界水泳連盟（前国際水泳連盟）主催）が福岡で開催され、日本選手の活躍も多く見られ、その後の中国アジア大会に繋がりました。

それに合わせ、「世界マスターズ水泳大会」も８月４日（金）から５日間開催されました。これは、1986年東京での開催から、なんと37年ぶりでありました。本来であれば、2020年に開催する予定でありましたが、コロナ禍の影響で延期になっていたものでした。

それぞれの会場となったプールは、「マリンメッセ福岡」内になんと国際規格のプールを作って行われました。また、隣接する場所に同規模のアップ用プールも作られていました。どちらも水深3mの50m（長水路）プールであり、「世界マスターズ」に参加した私にとって初体験の深さでした。ここで使用した設備は大会終了後、４つに分割し、市内の小学校のプールに活用するとのことでした。

令和６年度も既に決まっているイベントが多数あり、スポーツ推進委員の皆様も忙しいと思いますが、体調を万全にし、活躍することを願います。

全国スポーツ推進委員連合 功労者表彰あいさつ

森田　眞里さん

令和５年11月16日（木）、17日（金）、全国功労者表彰を青森県において受賞させていただきました森田眞里です。

全国より2,850人のスポーツ推進委員が集い、各都道府県の皆様と共に同じ想いを持って活動していること、先輩方や地区の仲間に支えられながら、そして、家族の理解、協力が無ければ続けることも出来なかったと思います。

この賞に恥じることなく、これからも努力してまいりますので何とぞよろしくお願いいたします。

1000万人ラジオ体操・ みんなの体操祭

令和５年８月20日（日）、朝５時から「かんぽくん」「ゆめちゃん」が「第62回1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭 in 横浜」のゲートでお出迎え！！

1928年にかんぽ生命が制定した「いつでも・どこでも・だれでも」できる体操としてラジオ体操が出来ました。横浜赤レンガパークの会場内にはのぼり旗や、お揃いのTシャツを着た北海道・静岡県・千葉県など多くの県外の方々、横浜市内からは早朝なのに小さなお子さん連れ、おじいちゃんおばあちゃん達家族の方々が参加していました。その中に横浜市民代表の山中竹春市長も一緒に元気よくラジオ体操とみんなの体操を楽しんでいました。ラジオ放送と一緒にTV放映もありました。

令和5年度 表彰者の紹介

横浜市スポーツ推進委員 永年勤続者表彰

○勤続15年表彰〈4名〉
沖山　　秀　（第３）
橋口　善則　（第３）
土屋　　勇　（第４南部）
目黒　和子　（第４南部）

○勤続20年表彰〈1名〉
大坪　通志　（第１北部）

○勤続25年表彰〈1名〉
北見　明彦　（第１中部）

全国スポーツ推進委員連合功労者表彰

森田　眞里　（関内）

横浜市教育委員会表彰

森田　眞里　（関内）

おめでとうございます

中区スポーツ推進委員連絡協議会の構成

（カッコ内は地区名）
●委員総数：103名

会　長	橋本　裕正（新本牧）
副会長	森田　眞里（関内） 磯　優二郎（埋地）
監　事	近藤　恵子（第３）

女性部会	池田　　真（第２）	青柳　隆之（第１北部）
活動部会	磯　優二郎（埋地）	田﨑　正夫（本牧・根岸）
少年少女部会	芹澤　淳司（第６）	赤城　　正（第４北部）
研修部会	江波戸理恵（第４南部）	徳永　　恵（石川打越）
広報部会	北見　明彦（第１中部）	森田　眞里（関内）

健康ア・ラ・カルト㉓

いろいろな情報・技術を教える人の呼称に<ティーチャー・コーチ・リーダー・アドバイザー・インストラクター等>があります。筆者はコーチの呼称にしっくりときます。昔、**コーチとは馬車を操る御者のこと**で、お客様を安全に快適に目的地まで届ける役目を担っていました。そのことから指導者のことをコーチと呼称するようになりました。

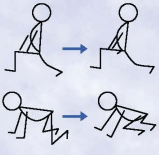
スポーツ指導は、常にスポーツを楽しむ人たちのことを**考え**・**支え**・**健康増進**・**技術の向上の手助け**にならなければなりません。昨今のスポーツ界の事情を鑑みると、スポーツ指導の真の役割が薄れているように思います…。グッドコーチを目指しましょう。

健康ア・ラ・カルト㉔

【股関節の可動域が狭まったと感じていませんか？　―体幹の衰え―】

股関節の可動域が狭まると体幹が弱くなり、姿勢の悪化、集中力の低下に繋がります。股関節は胴体（体幹）と脚を繋ぐとても重要な役割を担っています。股関節に関わる筋肉は20ヶ所以上あると言われています。健常者の方は骨がどうのこうのではなく、周りに付いている筋肉の柔軟性と筋力が股関節の可動域に関わってきます。無理をせず可動域がアップすることを目指し、ストレッチを楽しんでください。（歩行速度、立ち上がり動作、バランス能力等の改善が見込まれます。）

①脚を前後・左右に振る。脚を曲げて外旋・内旋をする。
②右膝を折り曲げ、左つま先は床に付けて、左膝を床にゆっくり落としていく。両手は腿の上に、腰は前屈みにならないように。20秒前後キープする。反対も行う。
③スタート姿勢は四つん這いになり、両踵は近づけて、両膝の幅は広めにする。徐々にお尻を後ろに引いていき、また最初の姿勢に戻る。背中は丸めないこと。10往復前後行う。



あなたの地区の広報部員

長門石　亮	（第１北部）
北見　明彦	（第１中部）
森田　眞里	（関内）
金原　康弘	（埋地）
菅沼　豊子	（石川打越）
本多　麻美	（石川打越）
井坂　友重	（第２）
沖山　　秀	（第３）
小杉　秀雄	（第４南部）
齋藤　慶子	（第４北部）
小泉　隆志	（第４北部）
田﨑　正夫	（本牧・根岸）
首藤　　泰	（第６）
福永　靖示	（新本牧）

編集後記

関係者のみなさま、誌面にご協力いただいたみなさん、今年度も１年間ありがとうございました。気候変動による天候不順・降水量や気温の上昇等による様々な影響が報道された１年、私共の活動も例外ではなく、イベントの開催にあたっては、中止や延期、プログラムの変更、参加者の体調管理等、心配がつきませんでした。

今後も中区のスポーツイベントが最適な環境下で開催できるよう、本誌掲載記事を参考にしてイベント毎に雨具やクールダウン用品等必要備品を検討し、入念な準備を進めていきましょう。

（Do Sports 中　広報部会長　北見明彦）

空いた時間に気軽に運動

“体を動かそうかな”
思った今から始めよう

各種スポーツ教室開催中！

中スポーツセンター

横浜市中スポーツセンター

横浜市中区新山下3-15-4「みなと赤十字病院入口」交差点すぐ　045(625)0300

訃　報

本牧・根岸地区会長の井口　茂氏におかれましては、令和５年８月７日（月）、享年63歳にて急逝されました。

井口氏は平成28年から地区会長を務め、特に本牧・根岸地区の運動会の競技委員長として活躍されておりました。

何回かの手術を乗り越え、昨年久しぶりの地区新年会にも出席されていましたが、誠に残念です。

心からご冥福をお祈りします。

中区スポーツ推進委員連絡協議会 この１年の活動

5月 MAY ワールドトライアスロンシリーズ横浜大会

令和５年５月13日（土）、開港資料館～産業貿易センタービルのコース沿道で歩行者の誘導、案内及び競技備品の設置、撤去を従事者25名で担当しました。

朝からの大雨、レインコート着用でも防げない雨粒の痛さを感じながらも、この状況に負けず積極的にそして的確に動けている皆様！「さすがだな！」と感じられた一日でした。来年は晴れて！と願うばかりです。皆様、従事お疲れ様でした。

5月 MAY 中区文明開化ウォークラリー

令和５年５月28日（日）、爽やかな天候の中、4キロ「ちょっと懐かしいヨコハマ」帆船日本丸から14組45名、6キロ「吉田新田ぶら歩き」横浜吉田中学校から19組50名、8キロ「横濱そらみろコース（〇〇〇段走破チャレンジ）」立野小学校から20組55名がゴールの大通り公園を目指しました。

昨年度と比較すると参加者が約100名減少しましたが、各コース共に参加者の皆さんに声がけをし送り出し、迎え入れられた大会でした。

ゴールでは、インクルーシブスポーツ体験もあり愉しい時間を過ごせたのではないかな？と思いました。さわやかスポーツの輪投げ、ラダーゲッターも行われました。

10月 OCT 横浜マラソン2023

令和５年10月29日（日）、「横浜マラソン2023」が開催されました。赤レンガ倉庫からハンマーヘッド周辺のコース走路員ボランティアとして参加しました。朝6時には会場に到着し、朝日と虹を見てコース設営作業を開始しました。ポツポツと雨が降り始める中、横浜マラソンがスタートしました。選手の皆さんも寒かったと思いますが、私達も寒かったー！無事に何事もなく終了しました。来年は晴れますように。

11月 NOV 中区小学生ドッジボール大会

令和５年11月５日（日）、中スポーツセンターにおいて、4年ぶりに第14回中区小学生ドッジボール大会を開催しました。コロナ禍もあけて小学校での練習も再開され、子供たちにとっては待ちに待った大会の開催となりました。初参加のチームも含めて７チーム84名の子供たちが、それぞれのチームで、チーム一丸となり、一生懸命戦いました。令和６年度は参加チームが12チームくらいになるような大会にできればと思います。是非皆様のご協力をお願いいたします。

11月 NOV 5m ダッシュ（ハローよこはま）

令和５年11月12日（日）、第45回目となる中区民祭り「ハローよこはま」に今年も「5メートルダッシュ at 象の鼻パーク」と銘打って出店いたしました。コロナ禍明け２回目の今年は場所も象の鼻テラス前となりスペースも広くなりました。当日の朝は冷たい霧雨が降る生憎の天気でしたが、徐々に回復し老若男女延べ730名の方々に参加して頂きました。今年も昨年に引き続き山中竹春横浜市長と小林英二中区長にも挑戦頂きました。今後も多くの市民の皆様に体を動かすきっかけづくりを提供していきたいと思っています。

11月 NOV 中区スポーツ推進委員・青少年指導員合同研修会

令和５年11月28日（火）、中区役所で青少年指導員との合同研修会を開催しました。テーマは「『いじめ』その対応について～社会の宝を大切に守り育てるために必要なこと～」です。講師には、教育委員会で７年間いじめ対策を専門に担当された大鳥中学校校長・新庄広（しんじょうひろし）先生をお迎えし、「いじめ防止対策推進法」を通して、いじめの定義を具体的に説明していただきました。40名の参加者からは、対応法の理解が深まった、先生方の一生懸命さが伝わった等の声が聞かれました。

2月 FEB 中区ソフトバレーボール大会

令和６年２月18日（日）、中区スポーツセンターにて「第27回中区ソフトバレーボール大会」が開催されました。昨年は規模を縮小して「女性の部」のみの開催となりましたが、今大会はコロナ禍前と同様の「女性の部」「一般の部」「40歳以上の部」3部門で常連のチームから初出場のチームまで28チームが参加しました。各チームは日頃の練習成果を発揮すべく自前のユニホームを身にまとい、笑顔の中にも闘志を漲らせ熱戦を繰り広げました。

来期もより良い大会になるように工夫して参りますので期待していて下さい。

各地区の活動紹介

第１北部地区

令和５年10月22日（日）、第１北部地区大運動会が横浜市立本町小学校のグラウンドにて行われました。今年は、コロナ禍の影響で中止が続いていたこともあり４年ぶりの開催となりましたが、当日は天候にも恵まれ、秋空のもと、就学前の小さなお子さんから大勢の老若男女が集まりました。運動会は、町内別のチームに分かれ、紅白対抗の鈴割りをスタートに、かけっこ、綱引き、パン食い競争、リレーなどをみなさん真剣に、楽しく、競い合いました。

関内地区

令和５年12月10日（日）、餅つき大会を開催しました。晴天の穏やかな陽射しを感じながら、例年通り横浜吉田中学校の生徒が柱となり、ポスター、福引券作り、景品の買出し、当日の設営、進行と休みなく動いてくれました。

本町小学校の児童は先生方と一緒に綿菓子を担当。綿菓子がきらきら光るシャボン玉のように漂っている中、児童の笑顔も素敵でした。

関内地区協議会の皆さんと一緒に裏方に徹し約920名の参加者に声掛けをしながら愉しく交流を持つ事が出来た１日でした。

石川打越地区

令和６年２月17日（土）、石川小学校において、キッズクラブ14名の元気な子供たちと毎年恒例、間伐材を使ってのマグネット作り、ラダーゲッター、ナインゴールを行いました。思い思いに間伐材に絵付け。初めて見るラダーゲッター、ナインゴールに「どうやってやるの？」と興味津々な子供達にゲーム名、プレーの仕方をレクチャー。初めのうちはなかなか上手くいかなかった子供たちですが、回を重ねるごとに高得点を出すこともできるようになり、お互いに声を掛け和気あいあいとゲームを楽しみました。ラダーゲッターでは壁に当たって戻ったものが得点につながるミラクルショットが飛び出し大歓声。ナインゴールでは的をパーフェクトに当てる子もいて、みな夢中になって競技を楽しみました。それぞれのゲームについてはキッズクラブのスタッフにも大変興味を持っていただき、競技への関心も高まりました。

第６地区

令和５年６月４日（日）地区対抗ソフトボール大会、８月13日（日）第６地区連合渡御、10月22日（日）健民祭大運動会、11月19日（日）ふれあい動物園、12月17日（日）ふれあいクリスマス会を開催しました。健民祭大運動会に関して昨年度は３年ぶりの開催で競技を絞った午前中の開催でしたが、本年度からはコロナ禍前の競技内容での開催となりました。４年降りにすべての競技を行い、お昼休憩時には各町会それぞれに英気を養い、午後の競技に備え、最終種目である町会対抗リレーまで事故も怪我人もなく無事に終了することができました。令和６年度もお子さんからお年寄りまで第６地区にお住いの皆様との交流の場になるイベントを行っていきます。