～ 中区スポーツ推進委員だより ～

Do Sports 中

第16号

中区の花 チューリップ

発行日：令和７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

2024年度は、夏にパリでオリンピック・パラリンピックがあり、11月には「横浜 DeNA ベイスターズ」が日本シリーズで26年ぶりに日本一になるなど、スポーツが大いに盛り上がった年でもありました。

さて、この広報誌が発行される頃は、第35期のスポーツ推進委員が決まっていることと思いますが、改めて「スポーツ推進委員」について説明させていただきます。

「スポーツ推進委員」とは、「スポーツ基本法」第32条に基づき地域から選出され、横浜市長から２年の任期で委嘱されている非常勤の公務員です。

中区はもちろんのこと、横浜市全体のスポーツ・レクリエーションの振興に大きな役割を果たしています。

毎年開催されている「世界トライアスロンシリーズ横浜大会」や「横浜マラソン」などの運営協力や、「青少年指導員」、「さわやかスポーツ普及委員」の皆様と一緒に地域のイベントに参加するなど市内で広く活動しています。

皆様の周りに「スポーツ推進委員」の活動に興味がある方がいれば、是非お誘いいただき、一緒に活動していきましょう。

話は変わりますが、令和６年11月14日（木）、15日（金）の２日間、宮崎県で開催された「第65回全国スポーツ推進委員研究協議会」に出席し、「全国スポーツ推進委員功労者」として表彰していただきました。

全国から約2,900名のスポーツ推進委員が集まり、増田明美さんの「スポーツのちからと地域社会」と題する講演会、「これまでのスポーツ、これからのスポーツ」をテーマとしたシンポジウム、３つの分科会などがあり今後のスポーツ推進委員の活動の参考となる充実した大会となりました。

スポーツ推進委員となって28年になりますが、これからも地域の皆さんと一緒にスポーツの推進に取り組んでいこうと改めて思いました。

令和6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10年表彰〈10名〉
平田　康子（関内）
福島　健司（埋地）
森田　千恵子（石川打越）
菅沼　豊子（石川打越）
三村　恵子（石川打越）
池田　真（第2）
荻原　耕（第4南部）
鳥居　厚雄（第4北部）
田﨑　正夫（本牧根岸）
小玉　秀幸（第6）

○勤続20年表彰〈4名〉
北村　嘉男（第1北部）
馬飼野　利也（第1中部）
小島　政江（第1中部）
菅原　厚（第3）

○勤続25年表彰〈2名〉
吉永　裕也（本牧根岸）
佐藤　安雄（新本牧）

おめでとうございます

全国スポーツ推進委員連合功労者表彰

橋本　裕正（新本牧）

横浜市スポーツ推進委員連絡協議会永年勤続者表彰

○勤続40年表彰〈2名〉
林　博（第1中部）
井上　信行（第1中部）

神奈川県スポーツ推進委員連合会功労者表彰〈9名〉

平田　康子（関内）
福島　健司（埋地）
菅沼　豊子（石川打越）
三村　恵子（石川打越）
池田　真（第2）
荻原　耕（第4南部）
鳥居　厚雄（第4北部）
田﨑　正夫（本牧根岸）
小玉　秀幸（第6）

関東スポーツ推進委員協議会表彰

磯　優二郎（埋地）

横浜市教育委員会表彰

橋本　裕正（新本牧）

中区スポーツ推進委員連絡協 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６年５月11日（土）、清々しい陽気に包まれた山下公園前、沿道に詰めかけた大勢の観客から声援を受けた世界のトップアスリートたちが気合十分に颯爽と駆け抜け、一流のパフォーマンスを披露、沿道の観客からは歓喜の声。新緑の横浜で熱い戦いが繰り広げられました。

その大会の裏では、支えるスポーツ推進委員の存在が大きく、選手たちが安心して記録に挑めるよう、観客が安全に観戦できるよう、大会の成功を願って汗をかき、コース設営や誘導など様々な活動に早朝から夕方まで取組む姿が光っていました。皆様ありがとう！

6月 JUNE　文明開化ウォークラリー

令和６年６月２日（日）、暖かい日差しの中、４kmアメリカ山公園、６km横浜吉田中学校、８km立野小学校から合計64組175名が各距離毎に特徴ある素敵なコースでゴール大さん橋を目指して歩きました。

ベビーカー・車いすでもスロープやエレベーターを使用、道幅や段差にも注意し、安心・安全第一です。今回４kmコースでは、ベビーカー２組、車いす１組（皆さんリピーター）参加の中で、特に「どうしても参加する!」の強い想いから、骨折しながらも車いすでご参加のお子様がいました。「無理しないでネ。ゴールで待ってるからネ。」と声掛けすれば、真っ赤なお顔でにこやかにゴール！

表彰式でベビーカーファミリーが２位、車いすファミリーが３位に入り、お父様がお嬢さまを抱きかかえて壇上に上がると会場から大きな暖かい拍手!思わずグッとくる感無量の瞬間でした。

３つのコース作成者の皆様、本当に素敵なコースをありがとう！

9月 SEP　2024 横浜八景島トライアスロンフェスティバル

令和６年９月29日（日）、今年で12回目を迎え「こどもから大人まで、ファミリーで楽しめるトライアスロン」として横浜八景島を中心とした会場で開催された大会に中区スポーツ推進委員の10名が従事しました。

スイム後のランの最初の通過エリアとして、ホテルシーパラダイス奥、海沿いコースの設営・誘導を担当し、裸足で濡れたランナーが滑りやすい曲がるコースを誘導表示の工夫や選手への大きな声掛けで安全を確保し、なんとか事故無く終えることができました。皆さま大変お疲れ様でした。

10月 OCT　横浜マラソン 2024

令和６年10月27日（日）、赤レンガ・パシフィコブロックのコース観察誘導として中区スポーツ推進委員44名が従事しました。早朝から国内外の老若男女、仮装した方々、また、車椅子やベットでの参加者も元気よく、そして横浜・港の海風を感じながら、笑顔で楽しんで疾走していました。

私たちも、気持ちが良い潮風を感じながら、一生懸命に走る選手のきらきら光る汗を見て清々しい気分で従事出来ました。

次回は2025年10月26日（日）の予定です。また一緒に楽しみましょう！

11月 NOV　中区小学生ドッジボール大会

令和６年11月３日(日)中スポーツセンターにおいて、『第15回中区小学生ドッジボール大会』を開催しました。

今回から新設した低学年の部４チームを含め、全14チーム150名に参加していただきました。低学年の部では、初めて試合形式でのドッジボールを体験し、慣れないルールの中で奮闘している子どもたちのゲームを楽しんでいる姿がとても印象的でした。２グループでのトーナメント方式の試合の後、順位決定戦を行う大会運営でした。本年度は横濱中華學院A隊の優勝となりました。

次回も参加チームにとって楽しい思い出になるような大会にしていきたいと思います。

11月 NOV　５mダッシュ（ハローよこはま）

令和６年11月10日（日）、中区民祭り「ハローよこはま」に今年も「５mダッシュ at 象の鼻パーク」と銘打って開催しました。当日は、３歳から80代まで延べ736名に参加頂き、全参加者の最高記録は20代の方で０秒90でした。参加者の８割弱が10歳以下のお子様で、一生懸命ゴールに向かって走る姿に私たちもついつい頬が緩んでしまいました。

また、毎年人気を博している横浜市のキャラクターが一堂に会し、「キャラクターガチンコ対決」も行い、10体のパフォーマンスに会場も大いに盛り上がりました。今年の優勝者は、中区のマスコットキャラクター「スウィンギー」で、記録は１秒90でした。

時折小雨が降る天気でしたが、終了時刻まで参加者が途絶えることなく多くの皆様に楽しんでいただけました。

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

スポーツ推進委員・青少年指導員合同研修会

令和 6 年11月22日（金）、中区役所で青少年指導員との合同研修会を開催。テーマは「～歌って動いて～みんな DE 音レク」。講師には、音楽療法士として活躍される堀越美和氏（すまいるミュージックドア）を迎え、歌いながら同時に手指を使うことで認知能力を向上させ、認知症予防へつながる「デュアルタスク」について研修を受けました。

歌いながら膝をたたいたりジャンケンをしたりと次々出される指示に参加者は真剣そのもの。音楽レクの合間の講義では、歌うことで脳が活性化され、実際の実験結果の映像では、みるみる脳が赤くなっていく様子も確認出来ました。

「今、聞いてよかった、これから毎日続けたい」「地域の活動の中で活用し、地域に広げたい」「歌うことと認知がつながっていることに驚かされ、とても有意義だった」等の感想が寄せられ、参加者 38 名は充実感をもって研修を終了しました。

2月
FEB

中区ソフトバレーボール大会

誰もが気軽に楽しめる「ソフトバレーボール」の普及を目指して開始した本大会も今回で28回目となり、令和 7 年 2 月16日（日）に開催しました。例年どおり「女性の部」「一般の部」「40歳以上の部」の 3 部門で28チームと多くのチームが参加され、各チームとも緊張の面持ちの中、ミスをしてもお互いを励まし合いながら明るい笑顔になる場面がたくさんあり、怪我もなく充実した大会となりました。

来期もより皆さんが楽しみやすい大会になるよう工夫して開催していきますので期待していて下さい。

各地区の活動紹介

埋地地区

現在 7 人の活気あるスポーツ推進委員で地域や市・区の活動をしています。

青少年指導員と共に横浜吉田中学校第 2 グラウンドなどで「ラジオ体操」や「埋地わくわくランド」などを行っています。

また、7 月27日（土）には横浜武道館で不老町地域ケアプラザ・横浜武道館・横浜エクセレンス・関東学院大学・YSCC 等と協働し「ミニ夏祭り」を開催しました。

これからも地域の方々と共にコミュニケーションを図り、より良い地域づくりに貢献していきます。

石川打越地区

石打地区では、毎年夏に恒例のラジオ体操を行っています。夏休みが始まる 7 月 20 日～24 日、未就学児、小、中学生、ご年配の皆さんで、今年は延べ 280 名の多数の参加となりました。

役員が集まる時間と同じくらいに子どもたちが「おはよー！」と、元気に集まってきます。毎年、保護者の方々が子どもたちに教えられるよう「ラジオ体操指導員」の講習を受けてもらっています。

今年ははじめて子どもたちも参加しましたが、初日は恥ずかしがって、なかなか前に出ようとしてくれなかったものの、2 日目・3 日目となると驚くほど希望者が増え、最終日には制限が出たのにはさらにびっくりでした。

このときばかりは、保護者やご年配の方々もお互いにおしゃべりになり、とても楽しい日々となりました。

第 3 地区

第 3 地区は、麦田町内会、柏葉町内会、鷺山竹之丸町内会、豆口台上町会、本牧緑ヶ丘自治会、西之谷睦町内会、仲尾台・豆口・滝之上自治会、西之谷町内会、大和町・大立町内会、上野町 1・2 丁目東部自治会、上野町 1・2 丁目南部自治会、上野町 3・4 丁目妙香寺台町内会、山手東部町内会、以上 13 の自治会・町内会の集まりで出来ています。

仲尾台中学校の校庭で今年から「スポーツ大会」を 10 月 20 日（日）に開催しました。

あいにくの天気でしたが 20 組の親子さんとスポ推・青指の皆さん合わせて 35 人で、輪投げ、モルックをやり、かなり盛り上がりました。

ペタンクはグラウンド状態が悪くできませんでしたが、次回からはこの 3 種目で午前中に親子競技で盛り上がりたいと思っています。

10 月に仲尾台中学校の校庭を見にきてください。

第 4 地区南部

令和 6 年 6 月16日（日）にふれあいウォークを開催しました。今回は「鷺山・竹之丸をめぐる緑の小道コース」として、本牧中学校の生徒さんや大学生など、各ボランティアの皆様174名の参加がありました。

2 時間のコースで、4 つのチェックポイントでは地域の歴史に関係したクイズを解きながらゴールへ一目散です。ゴールの本牧山頂公園では、参加者へカレーを提供し、「さわやかスポーツ」や「ビンゴ大会」など晴天の下、皆で盛り上がりました。

中区スポーツ推進委員連絡協議会の構成

委員総数：103名
（カッコ内は地区名）

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㉕

【パリオリンピック・パラリンピック開催に思う】

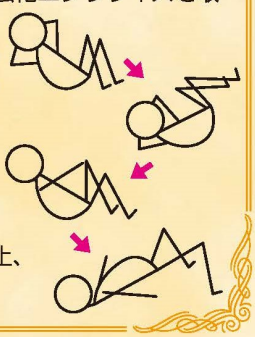
パリオリンピック・パラリンピック、日本人選手の各競技でのメダル獲得で盛り上がりましたね。なかでも、私は初老ジャパン（馬術）の銅メダルを獲得するまでのドラマ（馬の体調不良、選手の交代、等）、また表彰時４人（本来は３人）、表彰後の人馬一体のパレード（馬の体調不良で自ら走る選手がいました）に感動しました。得点競技ではなく、減点競技というのを知っていましたか？人間以外の動物と一緒に競技をする、また男女の区別のない、オリンピック唯一の種目でした。お馬さんの表情、身につけた日の丸が素敵でしたね。マスコット（フリージュ）の謂れにも思いが高まりました。今回のオリンピック・パラリンピックでは初の両大会とも同じ名前のマスコットでした。義足のフリージュに気がつきましたか！？次のロサンゼルスではどんなドラマが待っているでしょうか。

健康ア・ラ・カルト㉖

【ちょこっと腹筋・臀筋強化で、体幹の衰えを防ぎましょう】

ヒトは二足歩行に移行したことによりバランス（平衡）感覚の維持が宿命となりました。スポーツ・運動・健康維持で、バランス感覚を衰えないようにするのには体幹（臀部も含む）の強化がとても大切です。今回は刺激を与える程度の軽い腹筋、臀筋強化エクササイズを取りあげてみました。

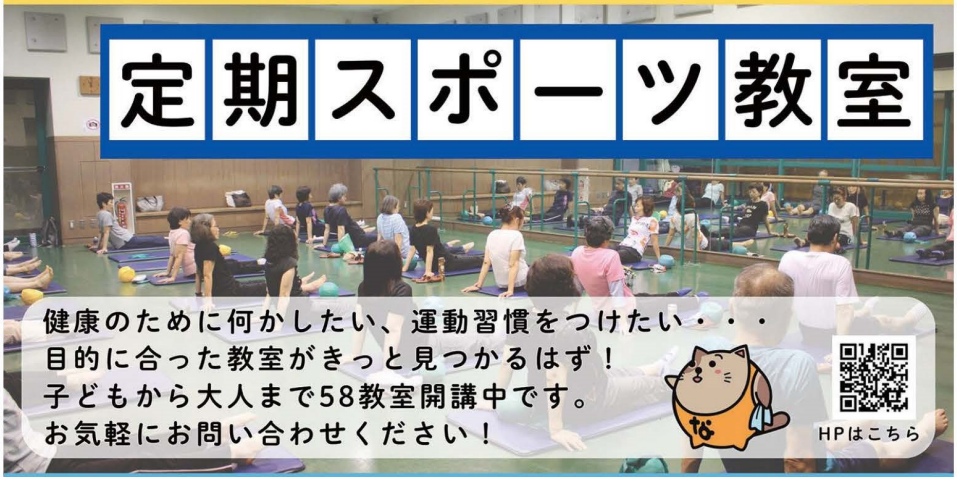
①仰向けに寝て、膝を曲げ、手を首のうしろで組み上体を起こします。
　強腹筋では無いので、お臍を覗く感じでよい。回数は３０回ぐらい。
②①の姿勢で、臀部を離床し上げられるところまで上げ、やはりお臍
　を覗く。回数は３０回ぐらい。
③①の姿勢で手組を解き、右手で左膝、左手で右膝をタッチ。交互に
　３０回ぐらいタッチ。
④手は床を押さえ、両足で床を踏ん張り臀部を上げられるところまで
　上げ、その後左足首を右膝にのせ足を水平に保つ。３０秒くらい静止、
　それを交互に行う。



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）

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

編集後記

関係者及び誌面作成にご協力いただいたみなさん、ありがとうございました。

今期も様々なスポーツイベントを通じて地域コミュニティを盛り上げることができました。

来期もさらなる地域スポーツ文化の発展を目指し、地域の皆さんと共に、健康で楽しいスポーツライフを築いていきましょう。

2025年は、「団塊の世代」800万人全員が75歳以上になる超高齢社会が訪れる年と報じられています。高齢の方々はもちろん、老いも若きも性別にも障害の有無にも関わらず、誰もが健康を保ち、楽しみながら交流を深めることができるよう取り組んでいきたいですね。

（Do Sports 中　広報部会長　北見明彦）