

Let's SPORT! Vol16

//////////////////// 瀬谷区スポーツ推進委員だより //////////////////////

発行日:平成27年6月18日 瀬谷区承認第08号 発行:瀬谷区スポーツ推進委員連絡協議会広報部会 事務局:瀬谷区地域振興課 Tel367-5694

第30期スポーツ推進委員活動に寄せて



瀬谷区長
薬師寺 えり子

スポーツ推進委員の皆様には、地域でのスポーツ・レクリエーション活動をはじめ、横浜市で行われる各種大会等の運営にご協力いただき、心から感謝申し上げます。

地域に密着した行事には、皆様のお力添えがなくてはならないものです。皆様が地域の核となって、自治会のイベントや伝統行事をはじめ、誰でも気軽にスポーツに参加できるような地域スポーツの企画・運営にご尽力いただき、区民の皆様の体力・健康づくりを推進してください。

第30期スポーツ推進委員の皆様のご今後のご活躍とご発展を祈念いたしまして、挨拶とさせていただきます。

スポーツ推進委員とは

スポーツ推進委員について一言では言い表せませんが、スポーツ推進委員の職務については、「横浜市スポーツ推進委員の職務概要」で、「特に活動の拠点を地域におき、地域住民と連携し、地域に根ざしたスポーツ・レクリエーション振興事業を展開していく役割を担っています。」と示されています。

瀬谷区において各地域でレクリエーションやスポーツ大会が開催され、スポーツ推進委員の活躍は必須となっています。昨今は、参加者の高齢化が進行しています。そこで、若者や高齢者が一緒に楽しめるスポーツの振興やレクリエーションの企画やコーディネーターとしての役割を果たすことが求められています。スポーツ推進委員は、地域の期待と信頼に応え、地域の皆さんの役に立つ活動を展開していくことを目指しています。

(担当 菅)

阿久和北部地区	飯沼 宏氏	地区紹介会長	瀬谷第二 地区	鈴木 茂	新
阿久和南部地区	土居 義彦		細谷戸 地区	宮崎 孝子	新
三ツ境 地区	細井 芳明		瀬谷第四 地区	菅 芳則	
瀬谷第一 地区	上田 敏彦		南瀬谷 地区	河田 義夫	新
本郷 地区	高橋 正広		宮沢 地区	和田 岳征	
瀬谷北部 地区	廣瀬 正		相沢 地区	渡邊 武	(敬称略)

瀬谷区健康づくりデー

冬の寒さが和らいだ12月21日(日)南台こどものもり公園で『瀬谷区健康づくりデー』が開催され、瀬谷区スポーツ推進委員8名は瀬谷区保健活動推進員の皆さんと一緒に、瀬谷区民71名の体力を測定しました。測定内容は握力、長座体前屈、垂直



(空に向かって真上にジャンプ!)

跳び(写真)及び全身反応の4種類で、参加者は各測定結果を前向きに受け止め、瀬谷スポーツセンター職員からの的確な評価にご納得頂いた様子でした。(担当 岩下)

★ 第29期12地区交流会開催 ★

去る3月1日(日)瀬谷スポーツセンターにてスポーツ推進委員12地区による、バウンスポールの対抗戦が行われました。この競技は瀬谷区としてこれから地域に普及させようとしている競技です。参加者76名による激戦の結果、1位南瀬谷2位瀬谷北部、3位瀬谷第四地区となりました。特に今回は、各地区とも女性の活躍が目立つ対抗戦でした。

その後、近隣の集会場にて各地区の活動報告、29期で退任される方々の挨拶など、各地区の間仲間たちと語り楽しいひとときを過ごしました。

(担当 芝本・伊熊)



(競技に熱中するスポ推)

広報部員の紹介

阿久和北部	伊熊 芳和	瀬谷第二	湯谷 はるみ
阿久和南部	石井 裕二	細谷戸	石山 操
三ツ境	加田 昌宏	瀬谷第四	鎌田 早苗
瀬谷第一	加茂 祥	南瀬谷	恵方谷 竜一
本郷	広瀬 三千洋	宮沢	和田 岳征
瀬谷北部	高橋 健二	宮沢	木藤 之夫
		相沢	佐藤 昌太郎

編集後記

冬の寒い時期に行われたマラソン大会や途中雨になってしまったウォーク大会など沿道警備に携わったスポーツ推進委員の皆様お疲れ様でした。春も半ばを過ぎだいぶ暖かくなりました。冬の寒さで運動不足だった方は適度に運動を開始してみたいはいかがですか!

さて、次号以降では各地区の紹介を順次掲載していく予定です。(担当 高橋)

平成26年度永年勤続功労者表彰 スポーツ推進委員功労者(文部科学省)表彰

兼田 治彦 (本郷)
(前瀬谷区スポーツ推進委員連絡協議会会長)
全国スポーツ推進委員連合会表彰及び
横浜市スポーツ推進委員永年勤続者表彰

30年 東 親宏 (南瀬谷)
上田 敏彦 (瀬谷第一)
細井 芳明 (三ツ境)

横浜市スポーツ推進委員永年勤続者表彰
20年 板庇 勝治 (瀬谷第二)
酒井 剛 (三ツ境)

長谷川 利通 (南瀬谷)
山本 昭夫 (相沢)

15年 手塚 浩章 (瀬谷第四)
根本 利江子 (三ツ境)

10年及び
神奈川県スポーツ推進委員連合会功労者表彰

足立 恭雄 (相沢)
石田 昭仁 (瀬谷第四)
恵方谷 竜一 (南瀬谷)
遠藤 恵 (本郷)
國安 康幸 (瀬谷第二)
熊野 一隆 (瀬谷第四)
鈴木 集 (瀬谷第二)
太刀岡 万里子 (三ツ境)
富川 文司 (瀬谷第二)
湯谷 はるみ (瀬谷第二)

瀬谷区体育協会体育功労者表彰
菅 芳則 (瀬谷第四) (敬称略)

ウォーキングで健康寿命を伸ばしましょう

4月18日(土)瀬谷公会堂にて瀬谷区スポーツ推進委員・同保健活動推進員合同研修会に参加しました。「青年期・壮年期から取り組める生活習慣病予防と健康寿命延伸」という演題で東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利さんに講演をしていただきました。

群馬県中之条町での高齢者についての研究成果を土台にした大変よく分かるお話でした。横浜市でも歩数計を活用したウォーキングポイント事業を実施。すでに10万人を超える参加者が健康寿命を伸ばす取り組みを始めています。

健康寿命のポイントはよく外に出ること。本人にあった目標で歩き、1日1回は早足散歩「しっかり歩き」をすること。マイペースで行うこと。こうした取り組みが長寿遺伝子を活性化させ、生活習慣病の予防・健康長寿効果が期待できます。

ウォーキングによる病気予防の目安は1日平均5000歩でも要介護、認知症、心疾患、脳卒中などの予防効果があるそうです。毎日健康生活を心がけ、健康寿命延伸に努めましょう。(担当 菅)

第23回瀬谷ふるさとウォーク大会開催

平成27年2月8日(日)第23回瀬谷ふるさとウォーク大会が開催されました。大雪で中止となった前回の雪辱を期して臨んだ今年の大会。しかし、前日の予報では「昼前から夕方まで雨」とのこと。二ツ橋公園の開会式では、太陽も時折のぞかせ、願いが通じたかと思われましたが、湘南台公園からのスタートが終わった11時頃から、予報通りの雨が降り出してしまいました。

途中、雨宿りできる広い場所がなく、参加者の皆様にはご苦労をおかけしましたが、事故や怪我もなく無事大会を終えることができました。

ゴールではマリノスグッズ等が当たる抽選会も行われ、参加された方からは「雨の中大変だったが、大きな達成感が得られた」という感想や「春が秋に実施してほしい」というご意見に加え、警備を担当した瀬谷区スポーツ推進委員の皆様に対する感謝の言葉も多くいただきました。今後、より魅力のあるウォーク大会にすべく検討・活動していきたいと考えていますので、ぜひご期待ください。

(大会実行委員長 飯沼 宏氏)

《お知らせ》前回まで2月に行われていましたが、第24回から開催日が変更になります。

次回開催は、2015年11月29日(日)です。



(土居会長の挨拶)



(新しく設定した和泉川沿いを歩く)



(女性が引き当てた特別賞！タオルを引き当てた男性！会社の同僚二人によるアベック受賞！)



(小雨に煙る江ノ島)



(瀬谷シニアカルチャーで一緒に仲間と参加しています)



(湘南台公園で受付！)



(山口さん家の4人と友人の温井さん(右端))



第45回瀬谷区マラソン大会

第45回瀬谷区マラソン大会が、平成27年1月18日(日)冬晴れの中開催されました。健脚自慢のランナー約1,000名がスタート地点の瀬谷中学校に集結し心地よい汗を流しました。

年齢別にコースは別れ3Km、5Km、10Km。海軍道路を中心に、細谷戸、上瀬谷を回ってゴールへ。なお今回は、条件付きで「横浜マラソン2015」の出走権が得られる大会でした。

3Kmコースでは、小学5年生から中学1年生までの子供たち約440名が元気よく走っているのを見てると、沿道警備をしている我々スポーツ推進委員も思わず拍手で応援していました。ちなみに、一般10Kmのコースでの大会記録は第9回大会に加藤 覚さんが出した、30分24秒が36年たった今現在も破られていません。誰がこの記録を破るのかも今後の楽しみです。(担当 後藤)



(3Kmに挑戦する小学生)



(5Kmに挑戦する中学生)



(10Km、一般の部)

横浜国際女子マラソン大会

平成26年11月16日(日)第6回横浜国際女子マラソン大会が、外国招待選手(8名)国内(6名)一般参加(424名)の参加で開催され、瀬谷区スポーツ推進委員はみなとみらい地区、横浜美術館側のコースの沿道警備を担当しました。当日は天気も良く絶好のマラソン日和となりました。この大会は26年続いた横浜国際女子駅伝の代わりに開催されるようになった経緯がありますが、この大会が最後となり6回の開催で終了となります。

優勝した田中 知美選手は、ケニアのフィレス・オンゴリ選手と接戦の末2秒差(2時間26分57秒)でゴールしました。(担当 長谷川)



(沿道を警備するスポーツ推進委員)

横浜マラソン2015

3月15日(日)念願の市民参加型フルマラソン「横浜マラソン2015」が開催されました。瀬谷区スポーツ推進委員だけで100名(市全体1,800名)。警備したのは主に高速道路の入口と本線上であり、本大会のために交通規制をした高速道路上をランナーも私たちも踏みしめました。

ここは、折り返し直後の21Km~24Km付近で、かなり疲れる頃。しかし、高速道路には観客が入れないため、私たちは走路警備のかたわら、ランナーに大きな声援を送りました。中には返事をくれた余裕のランナーも！なお、ここは主に橋の上であり、ランナーが踏みしめる時の衝撃で、橋の床面が上下にたわむという、普段得られない感覚を味わいました。こうして約2時間、様々な目標を抱き、様々な格好をして駆け抜けたランナーに感動し元気をもらいました。

(担当 岩下)



(高速道路上を走る市民ランナーを警備&応援)

