



Let's SPORT!

//////////////////// 瀬谷区スポーツ推進委員だより //////////////////////
発行日：平成 26 年 11 月 19 日 瀬谷区承認第 54 号 発行：瀬谷区スポーツ推進委員連絡協議会広報部 事務局：瀬谷区地域振興課 TEL (367) 5694

地区活動紹介

■ 三ツ境 夏の子どもレクリエーション

毎年恒例の子どもレクが、7月19日(土)に三ツ境小学校で開催され、児童200名が参加しました。サッカー、ドッチビー、大縄跳び等で汗を流し、レク後は自分たちで調理したカレーライスに参加者全員が舌鼓を打ちました。
(担当 加田)



(みんなでジャンプ!)

■ 阿久和南部 第40回大運動会で地域交流

9月28日(日)開催の運動会は15自治会対抗の大イベント。「足は肩幅にそろえて、綱を脇に挟んで上を見て引くんだよ!心一つに!」そんな打ち合わせも「片手をあげて、バーン!」と共に頭の中から消えちゃってみんな勝手に必死。「やるからには優勝!」などと言いながら笑い絶えない一日となりました。
(担当 渡辺)



(心一つに!)

《横浜マラソンが変わる》

横浜マラソン2015

市民に親しまれてきた横浜マラソン大会ですが、これまでの種目にフルマラソンはありませんでした。“フルマラソンをやってほしい”との声を受けて、今年度からフルマラソンが出来るようになりました。「横浜を走る、世界が変わる。」をスローガンに、来年3月15日(日)、パシフィコ横浜をメイン会場として開催されます。フルマラソン、10km、車椅子10km、同2kmの4種目です。25,000人の参加者が集う市民参加型マラソンを目指し準備中です。コースも横浜の観光スポットを取り入れ、走りながらの観光も楽しめます。我々スポーツ推進委員も沿道警備などに参加し、ランナーの安全を守ります。(担当 千葉)



横浜を走る、世界が変わる。

■ 細谷戸 さわやかスポーツ「ラダーゲッター」に挑戦

9月28日(日)、細谷戸第一集会所で、さわやかスポーツ「ラダーゲッター」の体験会を開催し、細谷戸地区27名の皆さんに足を運んで頂きました。4チームのトーナメント形式で対戦、球がラダーにクルクルと掛かるたび、シニアもキッズも歓声を上げ、好ゲームの展開に沸きました!!
(簡単、おもしろい!) (担当 岩下)



(簡単、おもしろい!)

■ 瀬谷北部 第36回瀬谷北部レクリエーション大会

台風の影響で開催が危ぶまれましたが、10月12日(日)にレクリエーション大会を開催する事が出来ました。爽やかな天候の中、各地区一丸となって各競技に全力を注いでいました。地区別リレーは出場者の気合いと応援席の歓声で大変盛り上がりしました。(担当 高橋)



(白熱する子供たち)

■ 阿久和北部 第40回女子バレーボール大会開催

スポーツ推進委員の主催により、6月22日(日)に原中学校体育館で「第40回女子バレーボール大会」を開催。5チームの参加で総当たり戦の結果、原中西自治会が優勝。地域の方々も多数来場され熱い声援が送られました。また、40回を記念したトロフィーが新調されました。(担当 伊熊)



(全員仲良くハイポーズ!)

編集後記
地区紹介は今回5地区、他の地域の紹介は次号以降掲載します。これからも、皆様に読みやすい紙面制作を心がけていきたいと思っております。(担当 佐藤)

第23回 瀬谷ふるさと ウォーク大会

平成 27 年 2 月 8 日 (日) 開催!!

コースは、瀬谷区役所前の二ツ橋公園と湘南台公園をそれぞれスタートし、県立湘南海岸公園「サーフビレッジ」までの23kmと14kmの2コースです。和泉川、境川、引地川の3つの川沿いでは、時折カワセミやシラサギの姿も見られます。身近な所にある豊かな自然を再発見してみませんか。

スタートでは元気が出るロツテのお菓子を全員に、またゴールでは横Fマリノスのオフィシャルグッズが抽選でゲットできるお楽しみもあります。ご家族、ご友人お誘い合わせの上、多くの方のご参加お待ちしております。

また、「よこはま健康スタンプラリー」対象事業となっています。スタンプカードをお持ちの方は、忘れずにお持ちください。

大会実行委員長 飯沼 宏氏



ふるって
ご参加を!!

GOAL!
県立湘南海岸公園
サーフビレッジ



参加費：大人 600 円 / 小人 300 円 参加申込期間：平成 26 年 12 月 12 日 (金) ~ 平成 27 年 1 月 23 日 (金)
申込書配布場所：区内郵便局 / 区役所地域振興課 / 地区センター等
専用の参加申込書兼払込取扱票で、郵便局にて参加申込と参加費納付をしてください。(振込手数料は、主催者が負担いたします。)

バウンスポール

って知ってますか？

バウンスポールは、鳥取県から広まった新しい生涯スポーツで、競技人口も年々増加し、全国に普及しつつあります。

競技場所としては、室内外関係なくバドミントンコート位の広さ（5m×12m）があれば何処でも楽しむ事が出来ます。コート中央に75cmの高さにネットを張り、3人对3人でゲームをします。競技は卓球のようにワンバウンドさせて相手コートに素手に入れ、相手はワンバウンドしたボールを打ち返します。専用の柔らかいボールを使用するため、突き指などの心配はありません。ルールは簡単で誰でも競技審判が出来、時間的にも十数分間で適度な汗を流し楽しめ、生涯スポーツとして最適です。（担当 芝本）



(ラリーを楽しむスポーツ推進委員)

審判講習会

去る6月15日（日）バウンスポールの普及を目的として瀬谷スポーツセンターで審判講習会を行いました。横浜市体育協会の指導のもと、資料やプロジェクターを使用して、バウンスポールのルール、審判方法を説明。グループ毎のコート設営練習と競技体験の実施。デモゲームでは、選手がわざと反則プレーを行い、それを見抜く審判の技能向上を図りました。最後に各グループ毎の感想、課題について発表して終了しました。（担当 芝本）



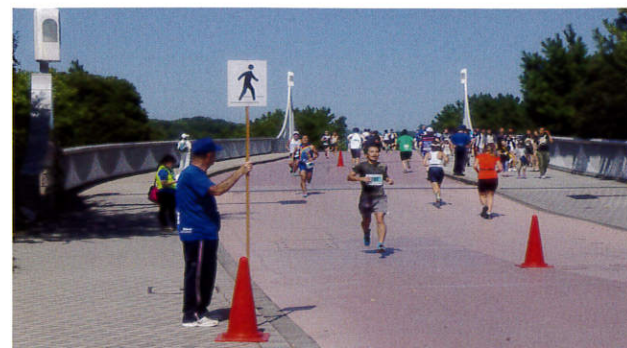
(説明を熱心に聞くスポーツ推進委員)

横浜シーサイドトライアスロン警備

9月28日（日）第5回横浜シーサイドトライアスロンが金沢区の八景島にて開催され、各地区のスポーツ推進委員が沿道警備に当たりました。瀬谷区からは10名で八景大橋からメリーゴーランドエリアまで「ラン競技」の警備を担当しました。当日は少し風が強くと折強風がふき、センターラインに設置したカラーコーンが倒れましたが、競技者の邪魔にならないよう警備しました。トライアスロンは近年人気の有る競技で毎年参加申し込みが増加しているそうです。ちなみに今年の参加者総数は1,014名との事でした。何はともあれ事故なく警備を終える事が出来ました。（担当 長谷川）



(坂道を走る参加者)



(八景大橋の上を警備する瀬谷区担当)

普通救命 (AED等) 講習会

あなたの勇気が命を救う

瀬谷区各地区のスポーツ推進委員 50 名が 5 月 31 日（土）に区役所会議室にて、瀬谷消防署員の指導の下、AEDを使った救命講習会を受講しました。

心臓や呼吸が止まってから約 10 分間過ぎると人の命が助かる可能性が急激に少なくなってきます。救急車が到着するまで平均約 8 分とされています。そばに居合わせた皆さんが協力し合い冷静に対応し救命処置が行えるよう、心肺蘇生法や AED の使用方法を習得しました。

(担当 後藤)



(真剣に取り組むスポーツ推進委員)

瀬谷区 からだまるごと健康づくりフェア 「体力測定コーナー」を担当して

瀬谷区役所は 6 月 14 日（土）、二ツ橋公園を中心に「健康づくりフェア」を実施しました。”活力ある人生を送るためには健康な体が基本。健康チェックや体力測定を通じて自分の体と向き合う機会にしてみよう！”との呼びかけに沢山の参加者が集まり、各コーナーで有意義な体験をすることができました。

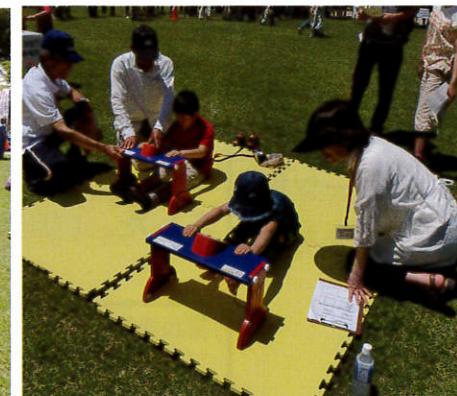
私たちスポーツ推進委員 8 名は保健活動推進員の方々と「チャレンジ体力測定」を担当しました。このコーナーの参加者は約 200 名でしたが、握力・長座体前屈・垂直跳び・開眼（60 歳以上）閉眼片足立ち・2 ステップテスト（歩行能力の測定）の 5 種目を行い、最後の診断を受け自分の今の体力を確認しました。

私が担当した長座体前屈では「ちょっと前屈は自信がないのよ」と言いながら 50cm 以上も伸びる方がいたり、15cm しか伸びない 30 歳代の方がいたりしました。ちなみに私は 27cm でちょっと硬いです。次回までに柔軟な体になりたいと思います。

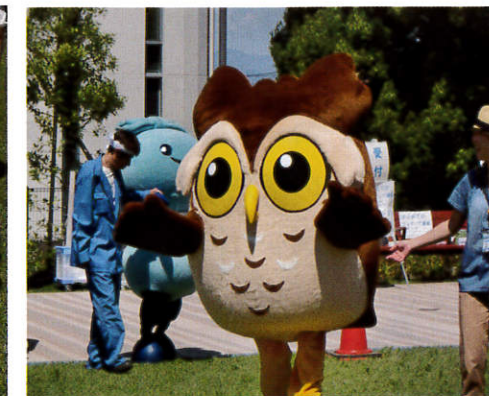
すぐ隣では、さわやかスポーツ普及委員がグランドゴルフの体験コーナーを行っていました。親子の参加も多く見られました。その他、「運動講座」では、アウトドアヨガ、ジョギング。「食育フェア」では、野菜たっぷりメニューの試食が実施され、大勢の区民の皆さんが参加していました。「和泉川ウォーキング」「健康チェック」「高齢者疑似体験」「せや無料市」なども行われ、多彩な催しでした。今後も区民の健康づくりフェアにはスポーツ推進委員として協力していきたいと思います。（担当 菅）



(握力測定をする参加者)



(長座体前屈をする子供達)



(せやまるも来たよ)