

命を救うのは、私

救急救命(AED等)講習会

5月28日(土)、瀬谷消防署員による「救急救命(AED等)講習会」を受ける機会を得ましたが、体育指導委員初任の私は緊急時の救急救命まで勉強しなければならないとは正直言ってたいへんな役割を引き受けてしまったと思いました。

AED(自動体外式除細動器)は、心臓の心室が細動(痙攣)していて血液循環できない状態の時に電気ショックを与えて細動を取り除いて正常な拍動状態に戻すものです。手順は器械が音声でガイドしますので誰でも使用できます。

救命にはAEDの使用と併せて心肺蘇生が不可欠で、これが体力が必要でたいへんハードなものでした。消防署員の方々には改めて感服しました。そしてこの研修により、緊急時にも対応ができると自信ができました。



講師は瀬谷消防署の方々。命に関わることだけに緊張する。

編集後記 第28期体育指導委員による第1回編集作品です。前期より継続のメンバーと新メンバーとがうまく融合し、紙面もすっきりとまとまったかなと思いますが、新しい雰囲気のリAYOUTはいかがでしょうか？ 広報部会メンバー12名、今期もどうぞよろしくお願いいたします。(栗)

【お詫び】「Let's sport! 第8号」の第28期地区会長紹介において、未掲載の地区がありましたことをお

ようこそ35名の新人さん

第28期瀬谷区体育指導委員連絡協議会 新任研修会開催

6月19日(日)9時、瀬谷スポーツセンターに35人の新任体育指導委員が集まりました。研修の内容は、まずスポーツの効能・必要性から説き起こす講義研修から始まり、2時間たっぷりかけた救急処置講習、そして昼食を挟んで2種目の実技講習と続きました。

今回取り上げられた実技は4人一組でプレーする柔らかいバレーボールを使った「ソフトバレー」と、氷上のチェスといわれるカーリングに似た「カロリング」。大半の新人体育指導委員にとっては初めて体験するスポーツで、最初は戸惑い気味。特にカロリングのチカラ加減は難しく、ほとんどの投球がオーバーしてしまう始末。徐々に慣れてくるにしたがって、ゲームとしての面白さに目覚めていくと同時に、地域における普及活動を誓い合いました。



ソフトバレーボールはこんなに柔らかい。



これがカロリングのジェットローラー。3つのローラーがついている。

兼田治彦(広報部会長 本郷)・羽生田森雄(副会長 細谷戸)・酒井剛(副会長 三ツ境)・栗原福次(阿久和北部)・中川杉雄(阿久和南部)・芝本好夫(瀬谷第一)・河西秀樹(瀬谷北部)・臼井美智子(瀬谷第二)・菅芳則(瀬谷第四)・長谷川利通(南瀬谷)・八木敏久(宮沢)・松田正晴(相沢)

詫び申し上げるとともに、今号に掲載をさせていただきます。 第28期地区会長 相沢 山宮 一清

Let's sport!

瀬谷区体育指導委員だより

第9号

発行日:平成23年11月17日 瀬谷区承認第38号
発行:瀬谷区体育指導委員連絡協議会広報部会
事務局:瀬谷区地域振興課 Tel:367-5695 Fax:367-4423

Event Information

瀬谷ふるさとウォーク 第20回大会 平成24年1月29日(日)開催

参加者大募集

主催:瀬谷ふるさとウォーク大会実行委員会
共催:瀬谷区役所・瀬谷区体育指導委員連絡協議会

スタートは三ツ境小学校から瀬谷中学校へゴールも新江ノ島水族館から江ノ島島内へ新ルートで見所たっぷり、歩きごたえあり

昭和62年2月8日開催の第1回大会を皮切りに、毎年600名以上の瀬谷区民が参加されている瀬谷ふるさとウォーク大会ですが、節目の第20回大会はスタート・ゴール地点ともに変更いたしました。さらに歩くルートも第19回大会から大きく変更してコースに変化を持たせる事ができ、我々大会委員もコース設定に大変満足しております。コース途中の交差点や迷いやすい地点では体育指導委員が参加者の皆さんを安全にサポートいたします。これを機会に家族の絆、友達、地域の仲間づくり、健康増進のために皆さんのご参加を心よりお待ちしております。

大会実行委員長:高橋友幸(瀬谷北部)



良い天気になりますように... (第16回大会の様子)

ウォークで春を見つけに湘南へ。



参加費:大人550円・小人350円 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
参加申込み期間:平成23年12月12日(月)~平成24年1月13日(金) お近くの郵便局から専用参加申込書兼払込取扱票にて参加申込み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)

■瀬谷北部 第33回レクリエーション大会開催

瀬谷北部連合恒例の「レクリエーション大会」が10月9日(日)、絶好の運動会日和のなかで行われました。

当地区では、各町内の子も会が中心となり、小学3年生から6年生までの女の子(中には男の子も)が、チアガールに扮して応援合戦を繰り広げます。各町内とも大人顔負けの元気な演技で、観客を沸かせて大いに盛り上がりました。来年は是非観に来てはいかがでしょうか。



来年は是非観に来てはいかがでしょうか。

■本郷地区 大門まつり行われる

「第35回大門まつり」が8月20日(土)、大門小学校校庭で行われました。

このまつりは親子の触れ合いと地域の方々との親交と連携を図る事を目的とし、学校PTA、地域、大門小学校文化・スポーツクラブが一体となり行われます。私たち体育指導委員と青少年指導員は、PTA役員と共に焼ソバ作りに汗を流しました。前日は大雨洪水警報が発令され、当日の予定を変更し行われましたが例年以上に盛り上がったお祭りでした。



■宮沢地区 インディアカ大会開催

8月7日(日)南瀬谷小学校体育館にて「宮沢連合さわやかスポーツ・インディアカ大会」が開催されました。

この大会は町内会対抗ではなく、当日の参加者をレベルが均等になるように男女混合8チームに抽選で編成してブロック戦、決勝リーグ戦、順位決定戦を行いました。



インディアカボール(羽根)は風の影響を受けるので、窓を閉め切った試合に皆さん滝のように汗を流されていましたが、体調に注意して十分な水分補給を行い、無事に大会が終了しました。

■瀬谷第一地区 東日本復興支援事業に参加

8月7日(日)いちょう通り商店街からの参加の要請を受け、綿菓子とポップコーン販売の出店をしました。

猛暑の中、正午からの販売を目指して朝から準備し、参加メンバー集結後にいよいよ販売開始となりましたが、いきなりの雷雨や機械のトラブルで売上げが伸びず、残念ながら目標の支援金額が達成できませんでした。しかし、商店街会長さんから「支援金の額よりもご協力いただいた皆さんのお気持ちに感謝申し上げます」とのことでした。



支援金の額よりもご協力いただいた皆さんのお気持ちに感謝申し上げます」とのことでした。

■細谷戸地区 グランドゴルフ大会開催

10月16日(日)に細谷戸連合恒例の「グランドゴルフ大会」が、今年は細谷戸エコ広場で行われました。

体育指導委員、連合体育部、青少年指導員などが協力して企画、実施しました。我々体育指導委員はプレーのアドバイスやスコアをつけたりと大忙しでしたが、子どもから大人まで何とか上手に転がそうと一生懸命になり、大変盛り上がりました。来年度はもっと参加者を増やして、より一層楽しく行いたいです。



■三ツ境地区 今年も賑やかに地区レク開催

回を重ねること41回目、「三ツ境地区レクリエーション大会」が10月9日(日)に三ツ境小学校で開催されました。恒例の「ウルトラクイズ」から始まり、大人気の「秋の収穫祭」と「パン食い競走」、借りるだけでは済まない「借り物競争」(写真)、メインイベントの「三ツ境リレー」、そして「お楽しみ抽選会」まで、工夫を凝らした18のプログラムと豪華賞品が約1000人の参加者を興奮の渦に巻き込みました。



活動報告:2011トライアスロン世界選手権シリーズ横浜大会 コース警備

9月18・19日に2011トライアスロン世界選手権シリーズ横浜大会が、山下公園を拠点に開催されました。瀬谷区体育指導委員は18日のエイジの部(一般・パラトライアスロン・リレー、計1200名参加)を警備しました。

競技はスイム0.75km×2周、バイク6.6km×6周、ラン2.5km×2周で競われ、瀬谷区体育指導委員は山下埠頭のバイク周回コースの警備を担当。担当区間は山下埠頭の倉庫街のため観客はほとんど居ませんでした。警備の我々が声援を送りました。当日は朝から晴天で暑かったのですが、海風で幾分救われました。区役所を6時30分に出発して警備終了が12時30分の長時間にわたるハードな警備となりましたが、競技には男子も女子もかなり年配の方がチャレンジされており、それに力をもらい警備を頑張りました。選手皆さんの競

技へのトライには敬服です。何はともあれ無事故で警備を終えました。



スイムコースは山下公園横を泳ぐ。水質は御墨付き。



マリンタワーを望む山下埠頭のバイクコースを警備する体育指導委員。

さわやかスポーツ紹介 ①

ソフトバレーボール

今までさわやかスポーツの体験交流会(デモ)を紹介してまいりましたが、今回はソフトバレーボールについてご紹介します。

いつでも・どこでも・誰でも、手軽にできるソフトバレーボールは生涯スポーツとして普及してきましたが、その特徴のひとつにボ

ールが大きく軽く柔らかいので、誰でも手軽に「パス」ができることが挙げられます。反面、ボールが大きく軽いため空気抵抗によって多様に変わるので、扱い方が易いように難しい点に興味の持てる大きな要素となっています。



突き指の心配がないソフトバレーボールは、小学生下学年でも安心して楽しめます。次ページにボールの紹介写真があります。

そして、性別、年齢、体力、経験、技術などのレベルに応じてドリブルなどの反則も緩和させれば、よりゲームを楽しむことができます。ソフトバレーボールを楽しむことにより、地域社会の交流、家族間のコミュニケーションはもとより、地域の活性化に大いに役立つものと思います。スポーツを通して生きがいのある、明るい活力的な生活を送りましょう。

さあ皆さんでソフトバレーボールを始めてみませんか。

