

発行  
青 梅 市  
青 梅 市 東 青 梅 1 - 1 1 - 1  
電 話 0 4 2 8 - 2 2 - 1 1 1 1

編 集  
青 梅 市 スポーツ 推 進 委 員 協 議 会  
企 画 広 報 委 員 会

(レクリエーションスポーツをさわやかな生活の中に)

## 広域地区別研修会『第 7 ブロック』(R1.9.7)

令和元年 9 月 7 日(土)、檜原村にて第 7 ブロック研修会が開催されました。西多摩地区 8 市町村の合同で、『レク式体力チェック』の講義を受け、実技を体験しました。これは年齢や能力にかかわらず、身の回りにあるもの、あるいは安価な用具で実施できる体力チェックです。

体幹や関節における柔軟性・敏捷性・平衡性・筋力・肺機能といった基本的な能力を測定し、その結果から、年代別の自分のレベルを確認することができます。いざ自分でやってみると、いかに柔軟性が低下しているか、バランス感覚が失われているかを自覚することができました。

研修終了後の情報交換会では、他の地区の方の苦勞や工夫を聞くことができ、共感できる内容が多く、スポーツ推進委員の活動に前向きな気持ちになることができました。

年齢とともに柔軟性もバランス性も衰えてくるものですが、レク式体力チェックを継続することで、身体能力は衰えることなく維持できるそうです。楽しく簡単にできる運動を継続し、健康維持ができるように、地域活動においても個人的にも心がけていきたいと思えます。

第 10 支会 菅野康彦



## 第40回障がい者と家族のスポーツ大会 (R1.9.29)

令和元年9月29日(日)、第40回障がい者と家族のスポーツ大会が開催され、40回を迎えた今大会にも多くの方の参加をいただきました。今年は競技の一番最初に参加者全員で輪になり「はいポーズ」と記念写真を撮りました。毎年参加される方や初めて参加される方、お手伝いいただくスタッフもみんなが笑顔を見せてくれました。毎年、社会福祉協議会の方々が競技を考えてくださるのですが、私が特に好きな競技は「車いすジグザグ競技」と、もちろん「パン食い競走」です。車いすに乗って障害物をよけながらゴールを目指して進むのですが、なかなか車いすの操作が難しいのです。手の力も必要ですしね。でも皆さん上手に操作されていました。さすがですね。一日身体を動かして汗を流した皆さんの笑顔はとてもステキでした。ぜひ、また多くの方に参加していただきたいですね。

第1支会 荒井早苗



## 第81回奥多摩溪谷駅伝大会 (R1.12.1)

令和最初の「奥多摩溪谷駅伝」は10月に発生した大型台風の影響により、一部交通規制区間を変更し行われました。

交通規制に伴い、御嶽駅前には車とランナーの交互通行になり、例年より慌ただしいものとなりました。そんな中でも、事故等が起きなかったのは警備にあたった警察の方々や参加者の方々、見物人や地元住民の協力があったからこそだと思いました。さて、話を戻し溪谷駅伝、女子の部のランナー達の軽やかさ。大学生や社会人の走るスピードのなんと速い事。また、今回2回目の支会・自治会の部では3位までのチームが去年の1位チームのタイムを上回るハイペースな展開になり、デッドヒートしていました。次回の溪谷駅伝は、さらに盛り上がること間違いなし！と感じさせる大会でした。

第9支会 清水 唯人



## 第30回スポーツ・レクリエーションフェスティバル (R1.10.14)

令和元年10月14日(祝)、青梅市と青梅市体育協会主催の第30回スポーツ・レクリエーションフェスティバルが開催されました。住友金属鉦山アリーナ青梅(青梅市総合体育館)、市民球技場をはじめ、市内各所で様々なスポーツイベントを開催する予定でしたが、台風による被害で市民球技場などが使用不可となったため、住友金属鉦山アリーナ青梅を中心に開催されました。

体力測定やワールドカップで盛り上がったラグビー、ボッチャ、バーチャルフェンシング、ダーツなどの体験会、また、バドミントン、バスケットボール、卓球、インディアカなどの競技に、みんな楽しく参加していました。スポーツ推進委員は、ボッチャの体験会に協力しました。ボッチャは障害のある方や子供からお年寄りまで幅広く楽しめる競技で、東京2020パラリンピックでも注目の種目になります。6月には青梅市でボッチャの交流会を企画しております。みなさん是非参加してみませんか。

第6支会 浅見幸男



青梅市スポーツ推進委員協議会ポスター



## スポーツ推進委員今後の活動予定

6月 7日	ボッチャ交流会
9月19日	広域地区別研修会（第7ブロック）
9月27日	障がい者と家族のスポーツ大会
10月11日	スポーツ・レクリエーションフェスティバル
11月14日	西多摩地域広域行政圏スポーツフェスタ
11月23日	ウォーキングフェスタ
12月 6日	奥多摩溪谷駅伝

## 第1回青梅市ボッチャ交流会について

- 1 日 時 令和2年6月7日（日） 午後1時30分（競技開始）
- 2 会 場 住友金属鉾山アリーナ青梅（青梅市総合体育館）
- 3 参加対象 小学生以上の市内在住、在勤、在学の方  
※1チーム3人～6人  
※障害の有無に関わらず参加可能  
※ランプ（勾配具）が必要なチームはご持参ください
- 4 参加費 無料
- 5 申込期限 令和2年4月30日（木）
- 6 大会形式
  - ・クラスの区分は行いません
  - ・予選リーグ及び決勝トーナメントを実施します
  - ・試合形式は参加チーム数によって決定します
- 7 問合せ先 青梅市経済スポーツ部スポーツ推進課  
（電話 0428-22-1111 内線 2338）
- 8 主 催 青梅市
- 9 主 管 青梅市スポーツ推進委員協議会

「初めての交流会」  
ぜひ、参加してみよう！

