



(レクリエーションスポーツをさわやかな生活の中に)

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

広域地区別研修会『第7ブロック』

本年度、広域地区別研修会を平成29年9月2日(土)、青梅市スポーツ推進委員協議会が主管を務め、青梅市役所および周辺で開催いたしました。

第7ブロックとは、福生市、羽村市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町、および青梅市を含めた4市3町1村で構成されています。

研修会は二部構成で、講義および実技。その後情報交換会。100余名のスポーツ推進委員ならびに市町村の担当職員の参加を頂きました。

今回の研修テーマは「誰でも気軽にできる、効率的なウォーキング」ということで、(株)シナノ営業部、坪井史治氏を講師にお招きし両手でポールを持って歩く「ポールウォーキング」のメリットとその効果について学びました。

歩くことは健康維持につながると誰もが分かっていますが、普段の生活の中ではなかなか実践できないのが現状です。

二本のポールを持って歩くことで、高齢の方は膝への負担を軽減し、転倒の防止にも役立ちます。上半身も同時に使うので良い姿勢になり、日々なかなか時間が取れない方でも短時間で高い運動効果が得られるので、40分の短い実技でしたが十分にその効果を体験することが出来ました。

少子高齢化が進む社会において、健康寿命を延ばすには無理のない日々の適度な運動です。さあ始めましょう！「レッツ！ポールウォーキング！」

第3支会 吉澤政弘



青梅市スポーツ推進委員協議会研修視察

平成 29 年 6 月 17 日（土）、18 日（日）の 2 日間、青梅市スポーツ推進委員協議会で研修視察に行ってきました。今回の研修の目的は、ポールウォーキングの実習です。ポールウォーキングとは、身長に応じた適切な長さの専用ポールを使うことにより、正しい姿勢を保ち、上半身も動かして、バランスを保ちつつ全身運動を行えるウォーキングのことです。

青梅市スポーツ推進委員協議会は、前ページの東京都第 7 ブロック（西多摩地区）研修会で主管を務め、ポールウォーキングを行うことが決まっていた。研修会を成功させ、参加者に有意義な時間を過ごしていただくため、真剣に実習を行いました。幸い好天に恵まれ、那須高原のひんやりとした空気の中で、新鮮な気持ちで取り組むことができました。その後、福島の旅館に宿泊し、研修を終えました。

日ごろ活動を共にしている仲間と 2 日間、往復のバスの旅を共に過ごしたことで、気分転換しつつ親睦を深め、仲間の思いもよらない一面も見ることができました。スポーツ推進委員の活動は、仕事や他の活動との両立で時間の制約も厳しく、ままならない中でなんとかやっていかなければならない活動です。今後はより一層、スポーツ推進委員同士でお互いに配慮しつつ、団結して活動していきたいと思えます。

第 10 支会 菅野康彦



障がい者と家族のスポーツ大会

平成 29 年 9 月 24 日（日）に第 38 回を迎えた、障がい者と家族のスポーツ大会が開催されました。それぞれの参加団体の方が試行錯誤し、障がい者と健常者が一緒になって楽しめるようになっていきます。

ご協力を頂いている各団体や来賓の方々も複数の競技に参加されていました。『車いすジグザグ競技』では皆さんコントロールに苦労されながら段差を乗り越えたりしていました。

2020 年には東京オリンピック・パラリンピックが開催されますが、この機会に※アダプテッドスポーツなど様々なスポーツに触れてみては如何でしょうか？

※障がいの有無や高齢者、子どもあるいは女性など誰でも参加できるように工夫された、あるいは新たに創られた運動やスポーツのことをいいます。

第 7 支会 木崎俊二



第 28 回スポーツ・レクリエーションフェスティバル

平成 29 年 10 月 9 日（祝）体育の日に第 28 回スポーツ・レクリエーションフェスティバルが行われました。

青梅市スポーツ推進委員協議会では市民球技場のサッカー場でファミリーゴルフを開催いたしました。秋晴れに恵まれ、グラウンドコンディションもよかったです。たくさんの方が参加されました。

ファミリーゴルフとはロープで囲まれたコース 9 ホールを 2 回まわり 18 ホールで競うゲームです。障害物があるホールや大きく曲がったホールなど、難しいコースでしたが皆さん楽しそうにプレーされていました。

次回のご参加お待ちしております。初心者の方も大歓迎です。

第 5 支会 小山和也



第 27 回西多摩地域広域行政圏体育大会スポーツフェスタ

平成 29 年 11 月 18 日（土）に、第 27 回西多摩地域広域行政圏体育大会スポーツフェスタが福生市の福生地域体育館で開催されました。

西多摩の各市町村が、誰でも楽しく気軽に体験できるスポーツとして、キンボール、ドッジビー、ラインナップ、ボッチャ、スポーツ吹矢、スポーツ輪投げ、ペタンクを紹介し大勢の参加者に楽しんでいただきました。青梅市ではキンボールを紹介しました。

西多摩のご当地キャラも集合し、参加者と一緒に各種スポーツを体験してくれました。

豪華スポーツ用品や各市町村の特産品がもらえるスタンプラリーや抽選会もあり、大変盛り上がりました。スポーツフェスタは西多摩の各市町村の持ち回りで毎年秋頃に開催されていますので、みなさんも是非参加してみてください。

第 1 支会 塩野初雄



第 15 回ウォーキングフェスタ

平成 29 年 11 月 23 日（祝）に、第 15 回ウォーキングフェスタが開催されました。

この日はあいにくの天気朝から雨が降り、去年よりも参加人数が少なかったのですが、小学生を含む約 40 名で青梅市役所をスタートしました。今年のコースでは、一部永山のハイキングコースも含まれていましたが、雨の為コースを変更し、鉄道公園、テニスコートの脇を通り、青梅一小の前～裏宿の七兵衛公園～青梅一中～釜の淵～青梅駅そばのまったく知らなかった細い路地を通り、ゴールの青梅市役所への約 10 km のコースでした。私は雨の為せっかくの紅葉を楽しむ暇もなく、ただひたすらにゴールをめざして歩いていましたが、参加者の皆さんはどうだったのでしょうか？

大会は怪我人も出ず無事全員がゴールをし、温かい豚汁を食べ終わる頃には天候も回復して、解散の頃には快晴となりました。終わり良ければすべてよしという事で大会は終了しました。

次回の内容は検討中ですが、ウォーキングのイベントを行う予定です。快晴の下たくさんの参加者の皆さんと楽しく歩ける大会でありますように・・・

また、今回初めて参加したという方もいらっしゃると思いますが、こりずに次回もぜひ参加をしていただければと思います。

第 4 支会 志村吉央



全国優良団体表彰受賞

平成 29 年 11 月 9 日（木）～ 10 日（金）に茨城県つくば市で開催された『第 58 回全国スポーツ推進委員研究協議会茨城大会』で、全国スポーツ推進委員連合から東京都を代表して、平成 29 年度全国優良団体表彰を受賞しました。

これは、青梅市スポーツ推進委員協議会が長年にわたり地域のスポーツ振興に多大な貢献をした団体として表彰されたものです。

平成 29 年 11 月 23 日（祝）、青梅市長に全国優良団体表彰受賞の報告を行いました。

浜中市長から「青梅市スポーツ推進委員協議会は青梅のスポーツ振興のために多岐にわたる活動をされており、その活動が評価されたと思う。今後ともご活躍いただきたい」と激励していただきました。

第 1 支会 塩野初雄

