



港北区スポーツ推進委員  
連絡協議会広報誌

# 活き 生き **スポ進**

KOHOKU

平成 27 年11月発行  
発行者  
港北区スポーツ推進委員連絡協議会  
編集  
港北区スポーツ推進委員広報委員会  
事務局  
横浜市港北区大豆戸町 26-1  
横浜市港北区役所地域振興課内  
電話 045-540-2240  
FAX 045-540-2245

## 11月1日(日) 第20回港北区ペタンク大会

### 熱戦を制し、城郷Aチーム優勝！



11月1日(日)、真っ青な空のもと、樽町公園多目的広場で、第20回港北区ペタンク大会が開催されました。68チームが出場し、熱戦を繰り広げました。



#### ●大会結果

- 優勝：城郷A(城郷地区)
- 準優勝：樽町第三親和会(樽町地区)
- 第3位：新羽ペタンコ(新羽地区)
- 第4位：城郷D(城郷地区・一般参加)



### 第20回港北区ペタンク大会優勝 城郷Aチーム インタビュー

私たち城郷Aチームは3名(川島 博、川島 恵子、大熊克彦)でチームを組みました。今回の大会に向けて、2カ月前から月3回の練習日を設定し、技術の向上に努めてきました。練習を重ねるごとに上達し、チームワークも高めることができたので、今回、優勝という結果を手にすることができました。

また、8年間ペタンク委員をしていた大熊さんが、選手として出場したいという長年の思いをぶつけてくれたことも、今回の結果につながったと思います。次回大会でも2連覇に向けて、練習に励みます。

最後になりましたが、今大会の運営をしていただいたスポーツ推進委員並びに、区役所の皆様に感謝申し上げます。



▲優勝した城郷Aチームの皆さん

## 9月6日(日) スポーツ推進委員 連絡協議会

# 全体研修会

### 全体研修会開催にあたって

スポーツ推進委員連絡協議会会長 田中 照久

9月6日(日)スポーツ医科学センターにて、港北区スポーツ推進委員の全体研修会を実施いたしました。

「スポーツ推進委員が地域でスポーツ活動を行う上で必要な知識を、実践を通じて学ぶことで自信を持って地域にスポーツを振興する一助とする」ことを目的に、第一部ではAEDの使い方講習を中心に急に人が倒れた時などの初動対応を、また第二部では主に中高年を想定したケガ予防のためのストレッチを実践形式で学びました。(参加者は今期新任者を含め116名)

スポ進として地域で自信を持って活動できるようになるためにも、このような実践に即した形式での全体研修は今後も適宜必要に応じ継続実施して行く予定です。

#### 全体研修会とは？

スポ進主催のスポーツイベントではケガ人は出たくない！万一の際にもAEDが使えるようにしましょう！そんな気持ちからスポ進全員を対象に実施しました。今後もスポ進は安心安全な大会運営に努めます。



▲AED講習の様子。皆真剣です！



▲ケガ予防講習の様子。ストレッチの大切さを実感。

## 今年こそ！グラウンドゴルフ大会優勝を目指して

このゲームは、日本の鳥取県(湯梨浜町)の教育委員が中心になり開発されました。年齢・性別・体力・運動能力などが、プレーの結果に大きく影響しないように、ホールの長さや用具などを工夫されたようです。

最近グラウンドゴルフ人口が増え、横浜市での選手登録は1250人ですが、それ以外にも2~3倍はいると思います。グラウンドゴルフが上達する方法を紹介します。

1)左手はグリップが緩まないようにクラブをしっかり握る。

緩むとボールが、右に曲がっていく

2)ボールをクラブ面のスポットに合わせる。(線の印があり、その線の垂直の箇所合わせる)

合わないと、思ったところにボールが飛ばない

3)スイングは前に振る(クラブを引っ張るようなスイングをしない)

前に振らないと、ボールを長い距離打つとき、力が入りクラブ面が曲がり、真直ぐ飛ばない。

4)ボールを打つときボールから目を離さずに、顔は打ち終わるまであげない。

打つ前に顔を上げると、ボールがクラブのスポットに当たらず、飛ばなくなる

5)ボールとホールの距離感をどう合わせるか、これが一番難しいです。

グラウンドの条件を確認しましょう。

①土の場合、硬いか、または砂が多いか、水分が含まないか

②芝の場合、芝目によってボールが飛んだり、飛ばなかったりします。競技場コートは側面、左右・前後の面はボールが曲がります。

③ボールを打つ力加減は、言葉で表現できません。

以上3つの条件は、練習と経験の積み重ねで、体で条件を覚え、大会などに参加することが、上達につながると思います。

鶴ねんクラブ会長 横溝 芳徳

※第28回港北区グラウンドゴルフ大会 チーム対抗戦優勝チーム

#### ★第29回港北区グラウンドゴルフ大会のお知らせ★

【日時】平成28年2月28日(日)(雨天時3月6日に順延)

【会場】樽町公園多目的広場

【募集時期】1月

【対象】区内在住・在勤・在学者

【昨年参加者】432人

# 7月26日(日) 小学生スポーツフェスティバル

## 小学生スポーツフェスティバルに参加して 大倉山地区スポーツ推進委員 新井 憲一

7月26日(日)、横浜市港北スポーツセンターにて、「小学生スポーツフェスティバル」が開催されました。

このイベントは、港北区内の小学生とその家族を対象に様々なスポーツを体験し、体を動かす楽しさを知ってもらおうと、毎年夏休みに入ったこの時期に港北スポーツセンターで開催しています。

第1体育室では、グラウンドゴルフ、ペタンク、ユニホック、フットサル。第2体育室では、野球、ドッジビー、バドミントン、テニス、車いすバスケット。第3体育室では、卓球、スポーツ栄養講座、カンフー、チャレンジ体操が行われました。

また、横浜F・マリノスのホームゲーム親子ペアチケットが当たる抽選会が行われ、子供達は「〇番を引いて！」と身を乗り出して抽選結果を聞いていました。

### 小学生スポーツフェスティバルとは？

毎年7月第4日曜日に港北スポーツセンターで実施。港北区の小学生とその家族を対象とした様々なスポーツが体験できるイベントです。



▲車いすバスケット(一般社団法人 関東車椅子バスケットボール連盟協力)



▲野球教室(元横浜DeNA ベイスターズ内藤選手)



▲ユニホック



▲ドッジビー

### 【参加者の声】

- ・新しいことができるようになって嬉しかった！
- ・一日にこんなにいろんなスポーツができて楽しかった。
- ・久しぶりに子どもと一緒に汗を流せました。
- ・孫の楽しんでいる様子が見られました。種目によっては一緒に参加し、楽しみました。

10月17日(土)

# ふるさと港北ふれあいまつり

## 2015 ふるさと港北ふれあいまつり

### 日吉地区スポーツ推進委員 桜井貞二郎

10月17日(土)、新横浜駅前公園にて「ふるさと港北ふれあいまつり」が開催されました。当日は朝から小雨で足もとが悪く、ステージの周りの水かきをし、何とか開会式に間に合いました。区長の挨拶が始まったときには大勢の方が集まり、10時ごろには雨もやみ、会場には各団体によるブースでいろいろな物を展覧しており、多くの人々で賑わっていました。

スポーツ推進委員のブースはグラウンドゴルフの体験実習を行い、たくさんの方に来て頂きました。

ステージではマリノスチアリーディングやキャラクターの紹介と、地域の鳥山囃子と舞踊や城址太鼓が披露される中で、アンパンマンショーは小さなお子様方がステージの周り全体にいっぱいになり大変喜んでいました。

一日を通して、小さなお子様からお年寄りまで大勢の方々が来場し、最後まで会場内を見ていました。

今後も、益々「ふるさと港北ふれあいまつり」が発展することを願っております。



▲スポーツ推進委員ブース(グラウンドゴルフ体験)



▲子どもたちも楽しく体験

10月

# 健民祭(体育祭)

## 樽町地区 樽町連合体育祭

10月4日

樽町地区スポーツ推進委員 横溝 善秀

10月4日(日)、樽町中学校にて秋晴れの中、樽町連合体育祭が行われました。幼児のかけっこから60才以上のボトルレース、全員参加の〇×クイズと多くの方が参加し楽しみました。

昼休み時には大曾根小(ダンスワンピース)、師岡小(ソーラン節)、樽町中(和太鼓同好会・吹奏楽)の催しも開催されました。



◀樽町中の和太鼓演奏

11町会による対抗戦は、ボール送り・綱引き・綱取り・玉入れ・リレーの5種目。次第に白熱してきて、リレーの決勝では1位と2位がゴール後転倒するという激闘でした。見事、ガーデンコート自治会の優勝で幕を閉じました。

最後に運営委員会の皆様、お疲れ様でした。次は再来年です。



▲ボトルレースの様子



▲盛り上がった 綱引き



▲玉入れで 思い切りジャンプ!

## 城郷地区 健民祭

10月25日

城郷地区スポーツ推進委員 小宮山 富夫

快晴の10月25日(日)城郷小学校において、第37回健民祭が開催されました。

開会式の後、午前中の競技は、例年通り小学校低学年による「鈴割り」で始まり、「マラソン」まで7種目、午後は小学生全学年による「大玉ころがし」より「地区別リレー」まで5種目です。城郷地区9町会が得点を競う対抗競技は4種目で、全てリレー方式、1レースに3町会ずつ参加しタイムで順位を決定します。従来への対抗競技の内、「安全運転(自転車のリムを回しながら走る)」は順位間のタイム差が大きく盛り上がり欠けるとの意見があり、今回スプーンリレー



▲心をひとつに <sup>むかへ</sup> 百足競争

に変更しました。

ピンポン玉をのせた小さいお玉を持って走るレースで、時折強風が吹く中心配しましたが選手は難なく走っていました。城郷地区は各町会間の人口差が大きいので、より多くの皆さんが参加できる様、種目及び参加人員について検討していきたいと思ひます。



▲綱引きの様子



▲皆で楽しく大玉ころがし



▲強風の中 白熱のスプーンリレー

お知らせ

**港北区スポーツシンポジウム 2月13日(土)開催!「からだ作りの基本とコツ」**

スポーツの記録を伸ばしたい!長く・楽しく続けたい!そんなあなたにおすすめ!  
怪我せず楽しくスポーツを続ける方法を、実践を交えて説明します。

日時 平成28年2月13日(土) 午後2時~午後4時(午後1時30分開場)

会場 港北公民館(港北区土呂町26-1) ※車庫裏横断歩道(土呂駅西口)より徒歩5分

詳細は **港北区スポーツ推進委員**

検索