



中区スポーツ推進委員連絡協議会の構成

(カッコ内は地区名) ●委員総数：110名

会長	太田 智忠 (本牧・根岸)
副会長	佐藤 昌宏 (石川打越)
	米山 満 (第1北部)
	石井 隆 (第4南部)
監事	森田 眞里 (関内)

女性部会	小林 昭雄 (第3)	林 博 (第1中部)
活動部会	米山 満 (第1北部)	磯 優二郎 (埋地)
少年少女部会	石井 隆 (第4南部)	赤城 正 (第4北部)
研修部会	早坂 忠雄 (第6)	橋本 裕正 (新本牧)
広報部会	高島 一義 (第2)	森田 眞里 (関内)

女性部会

(部員数：27名)

中区在住の主に女性を対象に、生涯スポーツの普及と振興をはかっています。年1回、スポーツ大会(ソフトバレーボール)を開催しています。他のスポーツの普及も検討しています。

活動部会

(部員数：21名)

性別・年齢を問わず、誰でも参加できる事業を担当し、生涯スポーツの普及と振興をはかっています。区民祭り「ハローよこはま」への出展を企画・立案し、5メートルダッシュ競走を運営しました。

少年少女部会

(部員数：28名)

中区在住の児童を対象に、生涯スポーツの普及と振興をはかっています。今年度は第3回ドッジボール大会を開催しました。この大会は今後も継続していく予定です。

研修部会

(部員数：18名)

中区のスポーツ推進委員に対し、各自の能力と知識を向上させることにより地域の活性化や健康で活気のある「まちづくり」を目指します。年数回研修会を開催する他、市・区の研修会、講演会に参加して知識を深めています。

広報部会

(部員数：16名)

スポーツ推進委員の活動や情報を区民の皆さんにお知らせします。年1回、広報紙を発行するため、原稿作成や編集作業を行っています。また、昨年HPを開設しました。

中区スポーツ推進 検索

平成24年度横浜市スポーツ推進委員 永年勤続者表彰を紹介します

◆勤続10年表彰〈7名〉

- 大西 めぐみ (第1北部)
- 江田 良一 (第1中部)
- 井上 誠 (埋地)
- 野口 紀子 (石川打越)
- 樋口 直子 (第2)
- 金子 鑑次 (第4南部)
- 石田 明 (本牧・根岸)

◆勤続20年表彰〈6名〉

- 松本 研 (第1北部)
- 米山 満 (第1北部)
- 森田 眞里 (関内)
- 但馬 和子 (埋地)
- 梁田 理恵子 (石川打越)
- 豊島 世志男 (第4南部)

◆勤続15年表彰〈1名〉

- 中根 巖 (第6)

おめでとう
ございます!

今年度で退任する 地区会長

- 小林 昭雄 (第3地区)
- 早坂 忠雄 (第6地区)



編集後記

大震災から2年が経ちます。時おりニュースで、スポーツ選手が被災地を訪問したことが報道されます。子どもたちと運動する姿を見ると、スポーツは体の健康維持や体力増強だけでなく、人々を笑顔にするすばらしい効果があることが分かります。

今号も、各委員の努力と地域の皆さんの協力のおかげで広報紙を発行することができました。今後も、さらなる御支援をお願いいたします。

Do sports 中 広報部会長 高島 一義

◆あなたの地区の広報部員◆

- 長門石 亮 (第1北部) 石崎 祐子、北見 明彦、木村 芳郎 (第1中部) 森田 眞里 (関内)
- 金原 康弘 (埋地) 梁田 理恵子 (石川打越)
- 高島 一義 (第2) 成田 松夫 (第3)
- 笹原 延介 (第4南部) 小泉 隆志 (第4北部)
- 畑野 良弘 (本牧・根岸) 七田 大 (第6)

入会金・年会費なし! 気軽に通える公共施設

横浜市中スポーツセンター

お問合せ

横浜市中スポーツセンター 検索 ☎045-625-0300

中区新山下 3-15-4 ㊤23台 / 2時間 300円

スポーツ & 健康づくり教室

毎週決まった時間に行う定期教室や当日申込で参加できる特別教室など、赤ちゃんから大人まで楽しめる充実のラインナップ。

トレーニング室



トレーニング室では、初心者の方でも安心してご利用できるように、常時指導員がおります。各種トレーニングマシン、ダンベル、エアロバイク、ランニングマシンなど目的に合わせて様々なトレーニングが行なえます。

3時間 300円

指定管理者：公益財団法人 横浜市体育協会

広告

～ 中区スポーツ推進委員だより ～

Do sports 中 第4号



中区の花 チューリップ

発行日：平成25年3月10日
発行：中区スポーツ推進委員連絡協議会
事務局：中区役所地域振興課
TEL.224-8137 FAX.224-8215

『スポーツの効用とスポーツ推進委員』

『スポーツ』は、日常生活での身体的ストレスや精神的ストレスを和らげるために自然発生した人類の文化の一つであると考えられています。

そして『スポーツ』は地域や能力により様々なものが考えられ、変化をしながら今日に至っています。近年では情報文化の著しい発達により、「参加するスポーツ」に加えて「見せるスポーツ」「観るスポーツ」の楽しみ方も増えてきました。

いずれにしても『スポーツ』によって、「参加して」「観て」「応援をして」楽しみ、気晴らしをして様々なストレスを適度に発散・解消することが出来ます。

私たち中区のスポーツ推進委員は『スポーツ』活動にとどまらず、各種の地域イベントの企画・運営・協力に努め、地域への情報提供や動機づくりなどを積極的に行い、活力ある元気なまちづくりを目指しています。

皆さんの御支援、御協力のほどよろしくお願いいたします。



中区スポーツ推進委員連絡協議会 会長 太田 智忠



▲スポーツの楽しさを皆さんに知っていただくため活動しています!

健康アラカルト①

健康維持のためには、タフな血管(ほどよい血行促進のために)が重要です。

スポーツ活動を行うことによって次のような効果が期待できます。有酸素運動は血管に弾力性をつけ、血行をよくします。筋力トレーニングは筋肉を増大させ、栄養・他を運ぶための新しい毛細血管をつくり血行を促します。ストレッチ

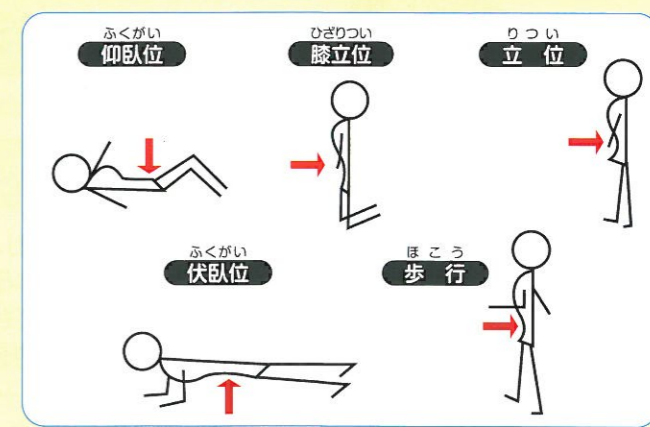
は血管をしなやかにし、血液の流れが滞らないよう手助けをします。

タフな血管により供給と回収のバランスがとれたスムーズな血液循環が行われます。また血管は収縮の調節により血液の流量を変え、体温を一定に保つ役割にも関わります。弾力性のあるタフな血管の維持に留意しましょう。

健康アラカルト②

正しい(効率のよい)姿勢を保つことにより健康・美容、またスポーツのパフォーマンスが向上します。特に体幹をしっかりとさせると効果が大きいです。体幹を鍛える例を图示します。

鼻で息を吸いながらお腹を膨らませ(4秒～5秒位で)、口をすぼめてゆっくりと息を吐きながらヘソと背中がこれ以上近づけないというまでお腹をへこませる(8秒～10秒位で)。限界までいったらお腹をへこませたまま通常の呼吸を5～8回位繰り返す。お腹を通常の状態に戻して数秒間リラックス。また最初から行い、これを3セット位行いましょう。



次ページからスポーツ推進委員の活動を紹介します



読んで見て納得！

中区スポーツ推進委員連絡協議会 この1年の活動

地域の皆さんにスポーツにもっと親しんでいただけるよう、
中区のスポーツ推進委員は多くの行事を運営しています。盛り沢山のこの1年の活動を御紹介します！

第3回小学生ドッジボール大会

24年
7月



7月22日(日)、横浜山手中華学校を会場に小学生を対象としたドッジボール大会を行い、12チーム、総勢200名が参加しました。今回から日本ドッジボール協会の公式ルールに倣って大幅なルール改正を行いました。最初のうちは審判員を務めたスポーツ推進委員も、選手や監督の方々も戸惑いがあったようですが、試合が進むにつれ改正後のルールに対応していました。次回もこの傾向に磨きをかけて、より良い大会へと発展させていきます。

中区スポーツ推進委員研修会

24年
7月

中区のスポーツ推進委員を対象にした研修会を、年1回行っています。今年度は7月30日(月)、中スポーツセンターで実施しました。今回は青少年指導員の参加もあり、総勢40名の研修になりました。講師は中スポーツセンターの指導員2名にお願いしました。

第1部「準備体操の指導法」は、もっと簡単だと思っていましたが、中身が濃くとても役に立つ内容でした。第2部「さわやかスポーツの体験」では、3つの競技を楽しく体験できました。



第3回横浜シーサイドトライアスロン大会

24年
7月



7月8日(日)、800名以上の選手が参加してトライアスロン大会が開催されました。中区のスポーツ推進委員は11名でコース整理を担当。朝から空模様は怪しく、開会式では雨も降り出す天気。しかしその後すっかり雨も上がり、気持ちのよい大会になりました。

大会には中区の青少年指導員も選手として参加しており、「沿道に仲間がいて声をかけてもらえ、すごく勇気が出た」と話していました。

24年
9月

世界トライアスロンシリーズ横浜大会

24年
10月

5メートルダッシュat日本大通り



10月7日(日)、区民祭り「ハローよこはま」で「5メートルダッシュ」を運営しました。これは5メートルを何秒で走れるかを競い合うミニミニ陸上競技です。小さな子どもから高齢の方まで幅広い年齢層の方が気軽に参加できるのが特長です。今回は700名の方が挑戦しました。

また、「ハローよこはま」では「キャラクターガチンコ対決」と銘打って横浜市のキャラクターがダッシュに挑戦、色を添えています。特に子どもたちに大人気です。ぜひ今度は皆様も御参加を!!

第2回中区ウォーク&健康フェスティバル

24年
11月



11月3日(土)、「ウォーク&健康フェスティバル」を開催しました。ウォーキングは7コースで行われ、参加者は地域の名所をめぐるながらゴールの横浜文化体育館までウォーキングを楽しみました。文化体育館の「健康フェスティバル」では、健康チェック・体力測定等に多くの方が参加しました。最後のセレモニーでは、仲尾台中学校吹奏楽部の演奏を堪能。その後、中区にまつわる豪華賞品が当たる大抽選会が行われ、盛りだくさんな内容となりました。次回も皆さまお誘い合わせの上、御参加ください。

中区ペタンク交流大会

24年
11月

秋のペタンク交流大会が、11月11日(日)、吉田中学校で開催されました。「ペタンク」はフランス発祥のスポーツで、地面に描いたサークルを基点として木製の目標球(ビュット)に金属製の球(ボール)を投げ合って、相手より近づけることで得点を競い合い、年齢をとわず楽しめます。中区では春と秋の年2回大会が開催され、この日も小学生から高齢者までたくさんの方が参加し楽しく過ごしました。

(春は6月17日(日)に本牧小学校で開催されました。)



24年
11月

第4回横浜国際女子マラソン大会

第32回横浜マラソン大会

24年
12月

12月2日(日)、寒風をついて「横浜マラソン大会」が開催されました。「横浜マラソン」と言えば今や全国的に有名な横浜の一大イベントです。今回も全国各地から沢山の参加者が山下公園に集まり、10キロ・ハーフ・車椅子マラソンに挑戦しました。中区のスポーツ推進委員は参加選手の荷物預かりを担当し、選手達を陰で応援。この大会が安心、安全に進む事を願いました。



第16回中区ソフトバレーボール大会

25年
2月



2月17日(日)、ふわふわの柔らかいボールを使った「ソフトバレーボール大会」を中スポーツセンターで開催しました。競技は4人一組で、一般の部、女性の部、40歳以上の部の3部門で行います。幅広い年齢層が参加できるスポーツとして最適です。中区の大会は、審判を各チームの人たちでやるのが特長です。今回も、32チーム200名の選手が参加し、熱戦が繰り広げられました。

これ以外にも、区内各地域で運動会やハイキングなどスポーツ行事の企画・運営を行っています。皆さんもぜひ地域のイベントに御参加いただき、体を動かす楽しさを一緒に楽しみませんか？