



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：109名

会長	米山 満 (第1北部)	女性部会	林 博 (第1中部)	近藤 恵子 (第3)
副会長	佐藤 昌宏 (石川打越) 石井 隆 (第4南部)	活動部会	磯 優二郎 (埋地)	畑野 良弘 (本牧・根岸)
監事	森田 眞里 (関内)	少年少女部会	石井 隆 (第4南部)	赤城 正 (第4北部)
		研修部会	橋本 裕正 (新本牧)	飯田 政和 (第6)
		広報部会	高島 一義 (第2)	森田 眞里 (関内)

●女性部会

(構成部員：29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、ソフトバレーボール大会を開催しています。他のスポーツの普及も検討しています。

●活動部会

(構成部員：20名)

年齢層を問わず、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

(構成部員：30名)

中区在住の児童・生徒を対象に、スポーツの普及と振興をはかっています。今年度は第4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

(構成部員：16名)

健康で活気のある「まちづくり」を目指して、また地域の皆様の健康づくりのお手伝いができるよう、スポーツ推進委員の見識を高めています。今年度は新任研修会を開催し、その他、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：12名)

年1回、広報紙を発行し、スポーツ推進委員の活動とスポーツの情報を区民の皆さんにお知らせしています。また、HPを開発していますので、ぜひご覧ください。

中区スポーツ推進 検索

《健康ア・ラ・カルト③》

筋肉にはおおまかに4つの役割があります。

- ①【からだを動かす】⇒筋肉が力を出して、体の部位を自在に動かす。
- ②【熱をつくる】⇒体内のエネルギーを使って熱をつくり体温を保つ。
- ③【血液・リンパ液の流れを良くする】⇒筋肉が縮んだり緩んだりし

て、ポンプのような役割をする。

④【からだを守る】⇒外部の衝撃から骨や内臓を守る。

スポーツ競技時に、より良いパフォーマンスをするためにはどの項目も重要になりますが、健康のためには②と③が特に大切です。スポーツ(運動)を楽しみ、適度な筋肉(力)の維持・増強に努めましょう。

《健康ア・ラ・カルト④》

すぐに疲れる、イライラすると感じたら、またスポーツのパフォーマンスが伸び悩んでいたら、姿勢が悪くなっています。そして自律神経(交感神経・副交感神経)のバランスがくずれています。

呼吸法で姿勢を改善してみませんか。今回は【逆腹式呼吸】にチャレンジしてみましょう。

①グラウンディング

肩幅に足を開き、膝を軽く緩め、上半身はリラックスし、大地に根を張る感じで立つ。息を吐いて②へ→



②鼻から息を吸う

両手を臍下に当て、胸郭をふくらませ、腹部をへこませる。



③鼻から息を吐く

両手を臍下に当てたまま、下腹部をふくらませる。鳩尾辺りは少しへこむ感じ。



- ◆②、③を15回位繰り返しましょう。③は慣れるまで口をすぼめて息を吐いてもよいと思います。
- ◆息を吐くときは、腰背部に意識を向けましょう。(横隔膜の背側の横の辺りを緊張させる)
- ◆健康維持には副交感神経の役割(呼吸)がとても重要です。良い呼吸を心がけましょう。

編集後記

昨年の漢字は「輪」でした。そう「五輪」です。中区の少年や青年から6年後のオリンピック選手が出れば嬉しいですね。今後、オリンピック関係の記事を連載したいと思いますので、ご愛読のほどよろしくお願いいたします。(高島)

あなたの地区の広報部員

長門石 亮 (第1北部)	成田 松夫 (第3)
石崎 祐子 (第1中部)	笹原 延介 (第4南部)
森田 眞里 (関内)	小泉 隆志 (第4北部)
金原 康弘 (埋地)	太田 智忠 (本牧・根岸)
梁田理恵子 (石川打越)	七田 大 (第6)
高島 一義 (第2)	屋鋪 要 (新本牧)

10/30最新モデルのトレーニングマシン導入!

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 P 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の教室など、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

No. 5



Do Sports 中

発行日：平成26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

中区スポーツ推進委員連絡協議会 会長 米山 満

私は平成5年にスポーツ推進委員の委嘱を受けてから20年余りの間、少年少女部会(当時はミニバスケット担当)、婦人部会(現在は女性部会 ソフトバレーボール担当)、研修部会、活動部長等を歴任し、今期から中区スポーツ推進委員連絡協議会会長を務めさせていただきますことになりました。

近年、小学生・中学生の体力がテレビゲームやスマートフォン等の室内の遊びが多くなり低下しているようです。また一方、運動の普及と取り組みにより、体力、健康の維持、増進に効果がでてきているようです。

「健康で長生き」の目標が実現できるように、区民の方々が、各種スポーツに参加され、スポーツを通じて体を動かすことに喜びを感じられるよう、協議会の代表として、様々な取り組みに努めてまいりたいと考えております。



各部会からイベントのお知らせがある際には、皆様方のご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

また、横浜で開催される大規模スポーツイベントである、トライアスロン大会、横浜国際女子マラソン、横浜マラソン(平成26年度からフルマラソン)等についても、スポーツ推進委員が積極的に協力して、選手、観客がお互いに気持ちよくイベント参加できるような環境づくりに努めてまいりたいと思っております。

重ねて、皆様方のご支援、ご協力のほどをよろしくお願いいたします。

【オリンピックとパラリンピックの始まり】

2020年東京オリンピック・パラリンピックまであと6年となりました。スポーツで夢に向かう選手たちの感動やドラマがこの日本から生まれると思うとワクワクしてきますね。'Do sports 中'では東京大会に関連した身近な記事を開催年まで発信していきたいと思っております。

近代オリンピックは1894年フランスの教育家クーベルタンの提唱により、古代オリンピックの復興という形で始まりました(同年、国際オリンピック委員会設立)。第一回目は古代オリンピック発祥の地ギリシャのアテネで1896年に開催され、その後戦争で中断はありましたが今日に至っています。

オリンピアの祭典(古代オリンピック)では、祭典期間の戦争は神の命令ということで中止され、互いの親睦に役立てたといわれています。

パラリンピックは1960年ローマ大会(正式名称:国際ストック・マンデビル大会)が第一回目と位置づけられています。第2回目の東京大会で愛称としてパラリンピックの名称が使われ、大会名をパラリンピックと正式に使用したのは1988年ソウル大会からです(国際オリンピック委員会が名称を使用することを許可した)。その後は健全者のためのスポーツと障害者のスポーツを一緒に推進することは互いにメリットがあるということ、またノーマライゼーションにつながるということで、国際オリンピック委員会と国際パラリンピック委員会が協力しあい、オリンピックとパラリンピックが併催されるようになりました。

パラリンピックはソウル大会から、ラテン語のPara(平行)、ギリシャ語のPara(…の次)を原義としたParallelとOlympicの合成語で、もう一つのオリンピックという意味で使われています。

平成25年度表彰者の紹介「おめでとうございます!」

●横浜市スポーツ推進委員永年勤続者表彰

- 勤続10年表彰(1名)
大坪 通志(第1北部)
- 勤続15年表彰(2名)
北見 明彦(第1中部)
稲澤 壽子(石川打越)

- 勤続20年表彰(2名)
石川 秀樹(第4南部)
箕輪 俊昭(本牧・根岸)
- 勤続25年表彰(1名)
高島 一義(第2地区)

●横浜市スポーツ推進委員連絡協議会退任者表彰

- 勤続30年以上の退任者
小林 昭雄(第3地区)

●関東スポーツ推進委員協議会表彰

- 米山 満(第1北部)
- 石井 隆(第4南部)

次ページからスポ推の活動を紹介

25年
4月

委嘱式

平成25年4月12日（金）開港記念会館において第29期スポーツ推進委員委嘱式が行われました。

新たに11名の委員が仲間入りして総勢108名で活動をスタートしました。

第28期までスポーツ推進委員として御活躍くださった皆様ありがとうございました。



25年
9月

第4回小学生ドッジボール大会

9月22日（日）、小学生を対象にドッジボール大会を、中スポーツセンターにて開催しました。今回は、参加チームが4チーム（総勢60名）でしたが、アットホームな大会となりました。特別試合として、子供たちと保護者の皆様でチームを作り、子供〈対〉大人で試合を行いました。普通の試合とは違い、かなり盛り上がりました。



25年
10月

5mダッシュ

10月13日（日）、区民祭り「ハローよこはま」にて、老若男女、誰もが気軽に参加できる「5mダッシュ」を運営し、延べ769名の方々が挑戦しました。そこでは、「キャラクターガチンコ対決」と銘打ち、市の「ゆるキャラ」もダッシュに挑戦し、大人気でした。また、11月のウォーク&健康フェスティバルのアーリーイベントにも参加しました。



25年
11月

ウォーク&健康フェスティバル

11月2日（土）、秋空の下、第3回ウォーク&健康フェスティバルが開催されました。参加者は回を重ねるごとに増えて、延べ2,113人（内訳：ウォーキング237人・文化体育館イベント1,663人・スタッフ213人）になりました。健康維持と我が街再認識の一石二鳥のウォーク&体力測定などのイベントで、さらに三鳥・四鳥にもなる楽しい日を参加者とスタッフで作りました。



25年
12月

横浜マラソン大会

次回からフルマラソンになります！

12月1日（日）好天に恵まれ「横浜マラソン大会」が開催されました。今や全国的に有名なマラソン大会となり、今回も全国各地から約6千人の参加者が集まり10キロマラソンに挑戦しました。中区のスポーツ推進委員50人は、山下ふ頭交差点からゴールまでの直線の沿道警備を担当し、沿道で応援する皆さんの安全を見守りながら、ゴールを目指す参加者にエールを送りました。



26年
2月

第17回中区ソフトバレーボール大会

2月16日（日）、中スポーツセンターで開催しました。大雪の影響が出てしまうかと不安でしたが、37チーム、220名の参加者で熱戦がくりひろげられました。女性部会としても学びの多い大会でした。



第一北部地区

平成25年11月24日（日）第1北部地区恒例の親子ハイキング（みかん狩り）を80余名で行いました。山歩きコースと平坦な（ベビーカー、高齢者）コースに分けて、みかん狩り会場で合流し、ゴール後はもちつきも楽しみました。



第一地区中部

わが地区は、町内会の数が多いためなのか、地区運動会はありません。

その代わりに7月はボウリング大会、ラジオ体操、8月は親子バーベキュー、11月は親子ハイキングと、行事のお手合いを毎年しています。



関内地区／バーンゴルフ大会

平成25年9月21日（土）横浜バーンゴルフ会場（ワールドポーターズ屋上）にて、関内地区社協のご協力を得て、本町小学校14人、横浜吉田町中9人、青指・スポ推7人、計30人で開催いたしました。

バーンゴルフは初めての方でも年齢を問わず気楽に出来るスポーツです。説明を受けているときは皆真剣、不安顔でしたが、みなとみらいの景色を見ながら親子一緒、仲間同士、知らない方々との時間をゲームを通して楽しく交流することが出来ました。スタッフ一同来年もさらに盛大に開催したいと考えております。



埋地地区

埋地地区では、現在8名の委員が青少年指導員と協力し活動しています。毎年11月3日には「恒例歩け歩け大会」を実施し、本年は約150名の参加があり、秋晴れの空の下、和気あいあいと親睦を深めました。

また地区の小学生が通う学校のイベントなどにも積極的に参加しています。



石川打越地区

私たちの地区では、連合町内会、社会福祉協議会、青少年指導員、スポーツ推進委員が協力して毎年2回バス旅行を行っています。25年度は9月15日に江戸東京たてもの園と高幡不動尊へ行ってまいりました。

参加者は70名前後ですが、子どもたちの参加が減少し、反対に高齢者（80歳後半から90歳前半）の多くの方々に参加していただきました。また、青少年指導員と協力して放課後キッズクラブの子どもたちに、さわやかスポーツを体験してもらいました。



第二地区

第二地区は、山下町、元町、新山下で構成されています。少ない町内で小学校もありませんので、運動会等の規模の大きな行事はなかなかできません。

人数の少ないスポーツ推進委員ですが、各町内の行事に参加・協力のほか、毎週日曜日の太極拳や、ハイキング、ウォーキングを企画実行しています。

各地区の活動報告

