

# オリンピック・パラリンピック東京大会 “よもやまばなし”

## トライアスロン競技

トライアスロンはギリシャ語で3を意味するトライと競技を意味するアスロンの合成語で言葉自体は特に具体的な種目名を示していません。現在では①水泳(スイム)②自転車(バイク)・③走(ラン)の3種目を①②③の順番で競技者が連続して行う耐久競技を指しています。競技距離はいくつかのカテゴリー、またローカルルールがあります。オリンピックの正式種目になったのは2000年シドニー大会からでオリンピックディスタンス(①1.5km②40km③10km)とよばれる距離で競技が行われました。2016年リオデジャネイロではパラリンピックも正式種目

となります。

さて、東京大会の会場の見直しが検討されています(8月末時点)。その中にトライアスロンを横浜でという話が各関係機関から聞かれます。横浜(山下公園周辺)では世界トライアスロンシリーズを2009年から開催していて、世界各国の方から、また市民の皆様から運営、おもてなしに高い評価をいただいています。そしてその運営協力にスポーツ推進委員も携わっています。我々は身近にアスリートの素晴らしさを感じています。この感動をぜひ市民の皆様にも味わっていただけたらと思います。トライアスロン横浜開催を祈念しています。

## 《健康ア・ラ・カルト⑤》

### 平衡感覚(体の位置や姿勢、動作の変化を知る感覚)

平衡感覚は重力の影響を受ける場において、動物体が力学的平衡を保つために必要な内感覚です。人間は頭部・全身の位置、直進の動きを内耳の耳石器で、回転する動きを三半規管で感知します。そしてそれらの情報と体性神経系・深部感覚、運動器がリンクして、体のバランスを反射的にとっています。(体位を正常に保っている)健康面では転倒防止、危険回避、運動意欲の向上、等に関わり、スポーツの場面ではパフォーマンスの向上、事故、けがの予防につながります。健康維持・生活の質向上のためには平衡感覚、視覚、皮膚の圧覚、また筋・腱・関節などの深部感覚を鈍らせないことがとても大切です。

## 《健康ア・ラ・カルト⑥》

### 平衡感覚・深部感覚、鈍っていませんか?!

今回は片足立ちのバランス運動を紹介します。どの部分、どのような体勢、持続時間でバランスがくずれてしまうか留意しながら運動をしてみましょう。基本姿勢(腰に手を添えて、片足を股関節から上方に引きあげ、太腿を地面と平行にする。膝からは弛緩する。)基本姿勢が決まったら①②③の順で行う。

基本姿勢



## 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)	七田 大 (第6)
梁田理恵子 (石川打越)	屋鋪 要 (新本牧)
高島 一義 (第2)	

## 平成26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(9名)	飯田 政和(第6)
北村 嘉男(第1北部)	早田 博孝(第6)
馬飼野利也(第1中部)	國生 英雄(新本牧)
小島 政江(第1中部)	
横尾 恭子(埋地)	○勤続15年表彰(2名)
菅原 厚(第3)	吉永 裕也(本牧・根岸)
成田 松夫(第3)	佐藤 安雄(新本牧)

### 全国スポーツ推進委員連合会表彰

○勤続30年表彰(1名) 渡邊 千代一(第3)

## 編集後記

2020年の東京オリンピックでは、以前にメダルを獲得したことのある野球、ソフトボールが復活しそうですね。今回は元プロ野球選手で中区スポーツ推進委員の屋鋪さんとお話することができ、一面に掲載いたしました。自身の体験から、青少年に対する熱い思いを語っていただきました。さて、今年は未年ですけれども、この【未】という文字は、「いまだ…しない」という未来のことを示しているように私

は感じられます。そういえば話が変わりますが、小惑星探査機「はやぶさ2」が数年先(2020年頃)の帰還をめざし、昨年12月に宇宙の旅へ出ました。我々、スポーツ推進委員も数年先、また近い未来を見つめながら、旅をしているように感じています。地域に住む皆さんとともに末永い健康を願って、これからも各町内会や地区等でいろいろなスポーツやレクリエーションに関する活動を企画し、実践していきたいと思っています。スポーツ推進委員広報部会長 高島 一義

中区スポーツ推進委員連絡協議会 会長 米山 満

中区の平成26年度区政運営方針の重点施策の一つとして、様々な機会を利用した「ラジオ体操」の開催による、幅広い区民の健康づくりが掲げられています。

スポーツ推進委員は、日頃から地域における児童、青少年のスポーツ普及を目指して、様々な主体とともに、区民の健康づくりに取り組んでおります。特にラジオ体操は、誰でも、気楽に取り組めることから、体を動かす第一歩になるのではないかと考えています。

また横浜市では、「健康寿命日本一」を目指して、40歳以上の中高年を対象に、歩数計を提供し、歩数記録に応じてポイントがたまり、景品がもらえる「よこはまウォーキングポイント事業」が、11月1日からスタートとなりました。平成26年度は5万人、平成29年度までの4年間で30万人の参加目標を掲げています。

1日、2,000歩以上で、高齢者の寝たきりの、5,000歩以上で心疾患や脳卒中の予防が期待できると言われています。皆さんも「気軽に楽しみながら健康づくり」に参加されてはいかがでしょうか。



## 中区スポーツ推進委員 元プロ野球選手 屋鋪 要さんに聞く!

### ○野球との出会いは父親

私の「要」という名前は、大の野球好きで会社の野球チームで捕手をしていた父が「キャッチャーは野手の要だ」とつけた名前です。子どもの頃から父と阪神戦に行ったり、父の練習や試合を見に行っていました。キャッチボールも父と自然に始めていましたね。本格的に始めたのは小学校4年からです。甲子園に出たかったので三田学園に入りました。最初はキャッチャーでしたが監督から外野手向きと言われ転向しました。足も速くて陸上、サッカー、ハンドボールなど何でもできましたね。高校当時はそう目立った選手ではなかったですが、他の選手目当てで来ていたスカウトの目に留まって横浜大洋ホエールズに入団できました。

### ○屋鋪さんの子育て

僕は母親から「勉強しなさい」とは一度も言われませんでした。遊んでばかり、体育以外の成績は…でしたね。でも甲子園に行きたくて三田学園を目指した時、担任からはとても無理と言われたのですが、母から「根性あるならやってみなさい!」と言われ、猛勉強して上位の成績で受かりました。やればできる子なのです(笑)。自分で決めたやりたいことをやらせてくれた親に感謝しています。僕の子どもは自らの意思で、高校からオーストラリアに留学しています。親が言うのもなんですが、彼は頑張り屋です。小学生の時、骨の難病にかかったのですが手術をして辛いリハビリを続け、体操の全国大会「吊り輪」で優勝しました。体操だけやってつぶしがきかない大人にはなりたくないということで大学もブリスベンで、英語を身に付けました。留学した当初は泣きも入りましたが、「お前が決めたことだぞ。本当にだめだったら帰って来い。」と鼓舞したら結局、7年間続けましたね。

### ○野球を教えることから考えること

昨年まで大学野球チームのコーチをしていました。今は4歳から12歳までを対象に野球塾で教えています。小さい子には野球の「打つ」楽しさを教えています。私は打つことを教えるのが好きで、教えるのも上手ですよ。大学生にはけっこう厳しく指導しましたね。自己流で、かっこよく、楽しいだけでは試合に通用しない。スイングの基本から始めて理論を教えました。「楽をして何かをつかもう!」ではだめです。彼らは学生なのだから、学校の授業態度、ものの考え方なども自分の体験談から伝えたつもりです。野球塾で小さい子に教える時、親御さんが道具を持ったり、飲み物を与えたりするので私は親を怒ります。子どもが自分でやることなのになぜ親が手を出すのかと。親の目が行き届き過ぎることが子どもにとって良くない面があるように思います。大人の意識から変えないといけないかもしれません。



屋鋪さんと取材メンバー

○趣味を持つこと

意外かもしれませんが、私は鉄道が好きで、いわゆる「撮り鉄」で本も出しています。今でも地方に野球を教えに行く際、レンタカーを借りて写真を撮って来ます。カメラは自己流で勉強しました。親子共通の趣味でコミュニケーションもとれますね。絵を描くことも見ることも好きですよ。

○これからのこと

私は横浜で野球スクールをやりたいです。例えば文化体育館で子どもたちに野球の楽しさを教えたいですね。東京ではジャイアンツがすでにやっているようですが、引退した野球選手がきちんと教えるシステムを作りたい。ゴムボールを打つような形で、バッティングセンスを小さいうちから身に付けさせたいです。また中区のスポーツ推進のためにも、このような機会を利用してスポーツの楽しさを広め、多くの人にスポーツに親しんでもらいたいです。

# スポ推の活動この1年

## 第5回 中区小学生ドッジボール大会

平成26年7月20日(日)中スポーツセンターで開催しました。今回は参加チーム9チーム、参加選手159名で2リーグによる総当たり戦を行いました。明るい笑顔と元気な声がこだまし、応援の声も加え、すべてのチームが精一杯の戦いをし、活気のある賑やかな大会となりました。



〈戸部小キッズ 川邊主任コメント〉

このようなチャンス을いただき、選手共々、楽しく過ごすことができ感謝いたします。ありがとうございました。

今年は、区と区の垣根を越えて、西区から西前小はまっ子と戸部小キッズチームが参加し新鮮さもプラスされました。戸部小キッズは高学年主体のチームでしたが、紫のお揃いのTシャツ。背中には「戸部魂」のプリント。乱れない的確な判断と力強いボールで円滑さもあり、優勝を勝ち取りました。中区のチームにとって、ひとつひとつが良い刺激になったのではないかと感じました。参加した選手の笑顔と悔し涙、生き生きとした姿、怪我もなく一日が無事に終わり、来年度もより盛大な大会ができるようにと思いました。(文責：森田)

## 第1回中区小学生国際なわとび大会

平成27年1月25日(日)、市立間門小学校・本牧小学校、サンモールインターナショナルスクール・横浜山手中華学校・横浜中華学院の計5校、11チームの参加により、横浜文化体育館で開催されました。

一回の競技時間は3分間。ひとりずつ順番に縄を跳び、成功した回数を計測し、それを2セット行い、合計回数で順位を競い合います。

「それ、それ」「はい、はい」と声をかけあい、ターナー(回し手)と跳ぶ人、跳ぶ人同士が息を合わせ、動きを小さくするなど工夫し、少しでも良い記録をめざしました。広い体育館に緊張気味でなかなか普段通りにできなかったチームや、日頃の練習の成果を発揮したチームと様々でした。会場の声援を受け、真剣な表情でチームワーク良く次々と縄に吸い込まれていく様子に感動し、競技を終えお互いをたたえ合うほっとした表情に充実感をみました。因みに優勝チームの記録は6分間で729人。一秒間に二人以上飛ぶこととなります。



はじめての試みでしたが、この大会で一番緊張したのは、回数の計測にあたったスポーツ推進委員かもしれません。(文責：梁田)

### 平成26年度 中区スポーツ推進委員の活動

5月17日	世界トライアスロンシリーズ横浜大会	10月12日	区民祭り「ハローよこはま」5mダッシュ at 日本大通り
5月25日	中区文明開化ウォークラリー	11月16日	第6回横浜国際女子マラソン大会
9月28日	第5回横浜シーサイド・トライアスロン大会	2月22日	第18回中区ソフトバレーボール大会(中スポーツセンター)
		3月15日	横浜マラソン大会(フルマラソン)



# 各地区活動報告

### 第3地区

平成26年10月19日(日)雲ひとつない快晴のもと、第53回中区第3地区の大運動会が開催されました。昨年は雨で予備日までが中止となりました。そのパワーが13町内会が一つになり、日頃の運動不足を解消するかのようには仲尾台中学校の校庭で競技に熱中しました。101歳になるおじいちゃんがスプーンレースに参加し、大会を盛り上げてくれました。



### 第4地区南部

平成26年6月1日(日)第四南部恒例のふれあいウォークが行われました。当日は天候にも恵まれ、初夏の日差しの中、気持ち良い汗を流し、スポーツ推進委員、青少年指導員そして近隣小・中学校の協力により大いに賑わいました。

参加者は子供から大人まで幅広く、皆で協力しあいコマ回りを頼りにゴールを目指しました。

ゴール後にはカレーライスが待っています。

汗をかいた後のカレーライスは最高!ゴールの地点は笑顔でいっぱい。

ふれあいウォークは毎年開催されていますので、皆様の参加をお待ちしております。



### 第4地区北部

平成26年10月19日(日)、第4地区北部連合町内大運動会が北方小学校で開催されました。

今回は第40回の記念大会ということで、「豪華景品抽選会」等の事前PRの効果と、晴天に恵まれ盛会の一日となりました。競技も今年初実施の大縄跳びや、全員参加のウルトラクイズも大好評。また、定番の町内対抗競技の綱引きでは老いた体力顧みず、最終種目の対抗リレーでももつれる足にムチを入れ、やっとゴールへ…。無邪気にはしゃいだひと時でした。各町内とも来年の優勝を誓って閉会しました。



### 新本牧・本牧根岸地区

本牧・根岸地区、新本牧地区は合同で毎月第3土曜日の午前中、間門小学校のバスケットボールコートをお借りしてペタンク練習会を開催しています。

毎月の練習の甲斐あってか、区の交流大会では優勝者も出るなど、練習の継続の大切さを実感しています。

今後、もっと多くの方に参加していただきたいです。



### 第6地区

第6地区では、スポーツ推進委員と青少年指導員が協力して、年間行事の運営を行っています。

「さわやかスポーツ」と「ちびっこ広場」の行事を中心に、「第6地区連合大運動会」や「ふれあい動物園」、「スケート教室」、「ちびっこマラソン大会」など、大人から子供まで全員が参加しやすい行事を開催して地域活動を行っています。

