

会長	米山 満 (第1北部)
副会長	石井 隆 (第4南部) 森田 眞里 (関内)
監事	近藤 恵子 (第3)

女性部会	林 博 (第1中部)	太田 清美 (石川打越)
活動部会	磯 優二郎 (埋地)	井口 茂 (本牧・根岸)
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)

健康ア・ラ・カルト⑨

五十肩 (四十肩)

汗に濡れたTシャツ、下着をスムーズに脱げますか？ 痒いところに手がとどきますか？ 肩に違和感なくボールを投げる事ができますか？

五十肩は年齢が40才~50才位の方に多くみられる肩の痛みと運動制限が出る症状です。医学的な病名は「肩関節周囲炎」と呼ばれ、これといったはっきりとした原因はなく、様々な要因が複合的に絡み合い上記のような症状がでる機能障害です。

健康ア・ラ・カルト⑩

腕の上げ下げ、回旋がスムーズにできますか？！

今回はペットボトルを使用しての肩関節周囲の筋肉、腱のバランス維持の運動を紹介します。(予防・改善の意味合いで紹介しています。決して無理をしないようにして下さい。)

※ペットボトルを用意して下さい。(350ml・500ml・650ml X 各2本)

※ボトルの中に水を満タンに入れて下さい、水の量で重さを加減しないこと。

※ほどよい重さのボトルを使用し、少しの負荷を与えることを意識して下さい。

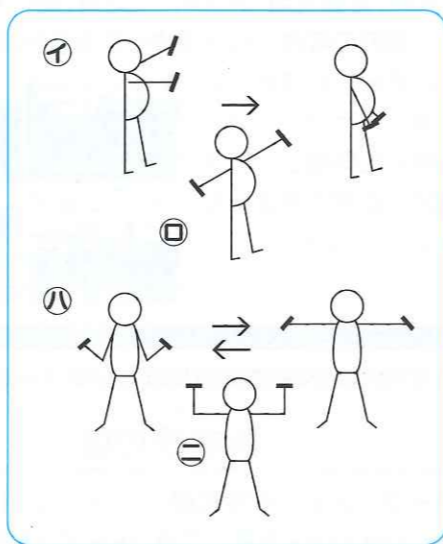
㊦、手の甲を上にしてボトルを握り、腕を床に水平、前方45度に伸ばす。腕を伸ばしたまま上下にボトルを動かす。上は水平を保ち、下はボトルが体側に触れない位置で止める。

㊧、㊦と同じだが腕を体側の真横にかまえる。

㊨、手の甲を下にして、両肘を曲げ、上腕を体側につける。両肘を真横に地面に水平に伸ばす。これを繰り返す。

㊩、肘を体側の真横肩の高さに保ち、手の甲を真後ろにボトルを持ち、肘との角度90度を保つ。それをキープしながらドアをノックするような感じで前腕を後方・前方に動かす。(後方に意識をおく)

※各種目とも15回前後を目安とし、各自で回数を調整しましょう。



◆あなたの地区の広報部員◆

長門石 亮 (第1北部)	沖山 秀 (第3)
石崎 祐子 (第1中部)	高木 晃 (第4南部)
森田 眞里 (関内)	小泉 隆志 (第4北部)
金原 康弘 (埋地)	田崎 正夫 (本牧・根岸)
梁田 理恵子 (石川打越)	中根 巖 (第6)
高島 一義 (第2)	屋鋪 要 (新本牧)

編集後記

よく子供たちが集まって屋内で、さほど体を動かさずゲームで遊んでいる姿を目にします。このような一般的なゲームに対して、昨年、ウォーキングとゲームをあわせた回遊型のゲームが社会を賑わしています。

世間的に言われている様々な影響は別として、この回遊型のゲームの普及により、子供たちが積極的に外へ出る機会が増えたという声を保護者の方から聞くようになりました。

私たちスポーツ推進委員の役割はスポーツ振興と健康づくりです。地域のみならずゲーム感覚で楽しく体を動かす取組を今年も企画しますので、ぜひ参加してください。

Do sports 中 広報部会長 高島 一義

入会金・年会費なし！気軽に通える公共施設 4月からの定期教室 3/1(水)より空き申込開始!! 広告

横浜市スポーツセンター

お問合せ 横浜市スポーツセンター 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。

NEW スポーツ吹き矢

月 11:15~12:45 対象 16歳以上

的をめがけて息を使って矢を放ち得点を競うスポーツです。腹式呼吸をベースにしたスポーツ吹き矢式呼吸法です。精神集中や血行促進、細胞の活性化などにより影響を与えます。

指定管理者：公益財団法人 横浜市体育協会

Do sports 中



発行日：平成29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.224-8135 FAX.224-8215

よこはま型健康習慣のすすめ

皆さん、「コグニサイズ」をご存知ですか？コグニッション（認知）とエクササイズ（運動）を合わせた造語で、認知症予防に効果のある「脳と身体を一緒に使ったエクササイズ」です。先日、私も中福祉保健センターのお誘いを受けて、「脳トレリーダー養成講座」に参加し、コグニサイズに挑戦してきました。ウォーキングをしながら計算問題やしりとり、手遊びなどをして、脳に刺激を与えていきます。動きや答えを間違える場面もありましたが、この失敗体験が脳を活性化してくれるそうです。認知症の原因の約6割を占めるアルツハイマー型認知症は、MCI（軽度認知障害）から発症まで約25年かかるとのお話もありました。例えば、75歳で認知症を発症した方は、50歳頃から症状が進行してきていたこととなります。「若いから大丈夫」と思わず、40~50歳ぐらいから予防することが大切です。また、認知症予防には、有酸素運動も有効です。近年、骨格筋の収縮によってマイオカイン (myokine) という生理活性物質が分泌され、脳や全身に良い効果を与えることもわかってきたようです。少なくとも、二日に一度、20~60分程度の有酸素運動を心がけたいものです。そこで、私も参加している「よこはまウォーキングポイント事業」をおすすめします。歩いた分だけポイントが貯まり、楽しみながら健康づくりに励むことができます。平成28年度から参加対象が広がり、18歳以上の横浜市民の方であればどなたでも参加できます。認知症の予防、健康な生活習慣のために、ぜひご活用いただければと思います。



中区スポーツ推進委員連絡協議会 会長 米山 満



▲中区ランニングクリニック(山下公園にて)

2019年のラグビーワールドカップ、2020年には、東京オリンピックを控え、スポーツへの関心がますます高まっています。私たちスポーツ推進委員も、様々な取組みを通して、地域の皆さんと一緒にスポーツ振興と健康づくりに取り組んでいきたいと思っています。

オリンピック・パラリンピック東京大会「よもやまばなし」第四話

リオデジャネイロオリンピック・パラリンピックが終了し、いよいよ東京にオリンピック・パラリアンがやって来ます。楽しみです。

復活となった野球・ソフトボールが我が中区の横浜スタジアムをメイン会場として開催されます。嬉しい限りですね。紙面では多くの事柄を書くことはできませんが、横浜スタジアムには様々な

歴史があります。野球に関しては、日本初の国際野球試合、ペーブ・ルース、ルー・ゲーリックも出場した大リーグ選抜との試合、日本初のプロ野球ナイトゲーム等が行われています。中区生まれの方は、横浜公園球場、ゲーリック球場、平和球場、大洋ホエールズ、懐かしい名称ではないでしょうか。また、1998年横浜ベイスターズの日本一に盛り上がりましたね。侍ジャパンの活躍、横浜 DeNA ベイスターズの優勝を期待しましょう。

平成28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(10名)	高木 晃 (第4南部)	加藤 敦夫 (関内)	中根 巖 (第6)
長門石 亮 (第1北部)	三上 保則 (本牧・根岸)	織茂 浩章 (埋地)	橋本 裕正 (新本牧)
黒柳 育義 (第1中部)	渡邊 家正 (本牧・根岸)	齋藤 美恵 (石川打越)	
高橋 美樹 (関内)	永野 勇 (本牧・根岸)	石井 隆 (第4南部)	
近藤 恵子 (第3)		江波戸 理恵 (第4南部)	
菊地 功 (第3)		赤城 正 (第4北部)	
上野 強 (第3)		高橋 善春 (本牧・根岸)	
○勤続20年表彰(10名)	高橋 昭雄 (第1中部)		

●関東スポーツ推進委員協議会表彰

森田 眞里 (関内)

中区スポーツ推進委員連絡協議会 この1年の活動

MAR
3

横浜マラソン2016

3月13日(日)の横浜マラソンにて、中区スポーツ推進委員50名は、約25,000人のランナーをサポートするため、パシフィック横浜エリアを中心に大会運営のお手伝いをしました。スタート直前の緊張感が伝わる早朝6時に集合し、ランナーの誘導、メダルと参加賞のお渡し等に従事しました。
 次回の横浜マラソンは、2017年10月29日(日)開催です。(石崎)



提供：横浜マラソン組織委員会

MAY
5

中区文明開化ウォークラリー

新緑が眩しい立野小学校。子供連れのファミリーから70~80歳ぐらいの元気いっぱい「若者たち?」で熱気満々。参加者は、1分刻みにスタート。ヒントが描かれた地図を手に、山手西洋館、元町、中華街などの名所を巡る。ゴール地点の象の鼻パーク、豪華景品にみんなにっこり。来年も、優勝目指して頑張ってください!!(菅原)



JUL
7

第7回小学生ドッジボール大会

7月3日(日)中スポーツセンターにおいて、参加チーム6チーム、80人が集い、迫力いっぱいのドッジボール大会が開催されました。優勝「横濱中華学院」、準優勝「大鳥はまっ子②」、3位「山元 JAPAN」でした。今回は親子ドッジボール大会もあり、親子ともに地域を越えて、たくさんの交流を楽しんだ大会でした。(森田)



OCT
10

5メートルダッシュ!

恒例の「5メートルダッシュ!」を10月のハローよこはま、11月のウォーク&健康フェスティバルにて開催しました。ハローよこはまでは、あいにくの天気でしたが、午後から回復し、子供からお年寄りまで、537名の方が挑戦しました。これからは市民の皆様が気軽に取り組み、体を動かすきっかけをつくる活動をしていきます。(磯)



OCT
10

スポーツ推進委員・青少年指導員合同研修会

ラグビーワールドカップ2019決勝戦の横浜開催に向け、「ラグビーを身近に体験して地域に広めよう」と題し、ニュージーランド出身のラグビープレイヤー「ダグラスピクン氏」を講師に迎え、10月26日(水)青少年指導員と合同で開催しました。参加者からは「タイムリーなテーマで参考になった」、「ラグビーに興味があった」等の反響がありました。(橋本)



JAN
1

なわとび大会

平成29年1月15日(日)横浜文化体育館にて第3回中区小学生国際なわとび大会が行われ、団体種目の「長なわ連続とび」と個人種目の「なわとびマラソン」が実施されました。選手たちのチームワークで新記録が続出し、外は寒波で寒い日でしたが大会は活気にあふれ選手とともに熱い日を過ごしました。(山本)



FEB
2

第20回中区ソフトバレーボール大会

平成29年2月19日(日)中スポーツセンターに、35チーム約180名の選手が集い、女性・一般・40歳以上の3部門に分かれて熱戦を繰り広げました。一般の部は昨年度優勝チームが連覇を達成し、また初参加チームが入賞するなどの活躍も目立ちました。今年は中区制90周年・開港記念会館100周年記念事業として開催し、例年以上に盛り上がり無事終了しました。(林)



各地区活動報告

第6地区

10月16日、「第60回第6地区健民祭大運動会」が開催され、多くの中学生がジュニアリーダーとして運営に協力してくれました。競技種目は一般競技と町内対抗競技で構成され、最後は町内対抗リレーで盛り上がりました。



第3地区

13の町内会が集結する第3地区大運動会が、10月16日に仲尾台中学校で開催されました。使用する鈴を50年ぶりにリニューアルした鈴割競技では、懸命に紅白の球を投げつけ、秋空の下、大いに盛り上がりました。



本牧・根岸地区

本牧原、本牧元町、大里町、三之谷、間門新井、望洋、根岸、錦町の町内・自治会からなる当地区は、地域行事のお手伝いのほか、月に一度、グラウンドゴルフ体験会を開催し、新本牧地区と合同で交流会なども行っています。



新本牧地区

パークシティ/本牧和田/パークコート/本牧宮原住宅/ベイシティ本牧/グランドメゾン本牧の自治会からなる当地区は、地域の行事やベタンク練習会、本牧根岸地区と合同のベタンク交流会などの活動をしています。



第4地区南部

6月26日、恒例の「ふれあいウォーク」が行われ、総勢192名が参加しました。起伏のあるコースを歩き、ゴールの山頂公園では、本郷雛子さんのお囃子と美味しいカレーが迎えてくれました。これからも地域に密着した催しを企画していきたいと思えます。



第4地区北部

10月16日に第42回大運動会を開催しました。子供に人気のパン食い競争、若者は1,000m競争、お年寄りは花が貰えるスプーンレースと全員参加のウルトラクイズで盛り上がり、最後は逆転優勝をかけた町内会対抗リレーで締めくくりました。

