



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：106名

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⑪

物忘れ
物忘れが多くなっていませんか。現場に来たのに何をしに来たんだっけ?会話の途中で物、人名が思い出せない?約束を失念した!...などありませんか。現代社会(特に近年)はいろいろな事柄が便利になり、感覚

所与(感覚器官がもたらせる情報)が希薄になり五感と脳の連繋が上手くとれず、意識の密度が微妙に低下しているからではないでしょうか。パーチャルではなく実際に事柄を五感で体験・脳で確認しておけば互いが補い合っ、意識の低下(物忘れ)を防げるのではないのでしょうか。

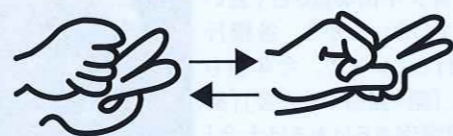
健康ア・ラ・カルト⑫

歌・手指運動で脳を活性化させましょう(歌いながら、下記の動作をしてみましょう)

① **でんでんむし** (チョキを下、グーが上でかたつむりをつくる。それぞれを左右交互に行う。括弧は2番)

でんでんむしむし かたつむり おまへの
あたまは(めだまは) どこにある
つのだせ やりだせ あたまだせ(めだまだせ)

※慣れてきたら手を交替するときには拍手をしてみてください。難度が上がります。



② **でんでらりゅうば** (片方の手を開き、片方の手で下記の順に手のひらを打っていく。)

(^ ^) それを6回繰り返して、最後のこーこんはグーで2回打つ)

でんでらりゅうば でてくるばってん
でんでられんけん でてこんけん
こんこれんけん これられんけん
こーんこん

※長崎県地方のわらべ歌です。長崎の方言を思いながら歌うとリズムがとれます。



◆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)	山形 美子 (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)	菅野 具教 (新本牧)
高島 一義 (第2)	

編集後記

昨年はベ이스ターズの日本シリーズへの進出、今年初頭の冬季五輪等で、感動や元気をもらいました。選手たちの頑張っている姿を見ていると、私達も何かスポーツをしたくなりますね。そんな時は、気軽に始められるスポーツとして、ウォーキングはいかがですか?見知らぬ町を歩けば、多くの発見があります。初めて見る看板、ポスター、神社、商店などなど。身近な町だって、じっくり観察しながら歩けば、普段は気づかないことにも目が行って、素敵な観光地に早変わりします。ゆったりとした散歩を楽しみましょう。
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(木)より空き申込開始!! 広告

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 P23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。

●生活習慣病予防

木 11:10~12:40 対象●50歳以上
キャプテンわん®ゆず華 (公財)横浜市体育協会

日常生活の中に潜む生活習慣病をウォーキング、リズム体操、レクゲーム、筋トレ、ストレッチなどで改善していきます。

指定管理者: 公益財団法人 横浜市体育協会

~ 中区スポーツ推進委員だより ~

Do sports 中

第9号



中区の花 チューリップ

発行日: 平成30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

スポーツイベントへの協力について

第73回国民体育大会アイスホッケー競技会が、平成30年1月28日から2月1日までの5日間、「KOSE新横浜スケートセンター(旧「新横浜スケートセンター」)」「(港北区)と「横浜銀行アイスアリーナ」(神奈川区)の2会場で開催されました。神奈川県内で国体アイスホッケーが開かれるのは、1964(昭和39)年の第19回大会以来54年ぶりだといえます。私は、4日目の1月31日に横浜市スポーツ推進委員の大会従事者として、氷上での熱い戦いを支援してまいりました。このように私たちスポーツ推進委員は、いろいろなスポーツの従事を依頼されます。そ



中区スポーツ推進委員連絡協議会
会長 米山 満

の中で残念だったのは、昨年10月29日に実施予定だった横浜マラソンの中止であります。横浜マラソンは、私がスポーツ推進委員(旧体育指導員)になりたての頃は、10kmとハーフマラソンでした。そこからフルマラソンに生まれ変わって3回目の開催となる予定で、従事するための準備も万端だったのですが、生憎の悪天候となってしまいました。出場を予定していた選手の方々も残念に思われたことでしょう。次回は良い天候のもと行えることを祈念しております。

結びといたしまして、昨年度の広報紙に私が執筆した認知症予防「コグニサイズ」について、今年度、研修部会が開催した研修で、私だけでなく、スポーツ推進委員、青少年指導員のメンバーと一緒に、多くの方々にコグニサイズの必要性を勉強していただいて感謝しております。ぜひ、各地区でも広めていただければいいと思います。



▲コグニサイズ研修会(中区役所にて)

オリンピック・パラリンピック東京大会“よもやまばなし” 第五話

陸上競技好きの筆者はマラソン競技の中で、エチオピアのアベベ選手の1960年(ローマ大会)の裸足での力走、1964年(東京大会)のゴールした後の余裕のクールダウンにとっても感動しました。どちらも金メダルでした。

でもっと感動した場面(大会)がありました。それは2000年のシドニー大会のQちゃんこと「高橋尚子」選手の優勝のゴールテープをきるシーンです。35キロメートル付近で家族に捨ててもらおうべく、そして決意を示すためにサングラスを外しコース上に投げました。そこからのスパートでライバルを引き離していき、楽勝

ムードでレースが進みました。しかし、油断からゴールテープをきる前に競技場にライバルが入ってきました。必死の形相で走り、ゴール前で金メダルを確信したときの笑顔にとっても感動しました。高橋選手のレース後の「楽しい42.195kmでした!」この言葉、これが真のオリンピック精神、スポーツマンシップということを肝に銘じました。

2020東京オリンピック、パラリンピックを目指す選手の皆さん精進してください。そしてスポーツを楽しんでください。応援しています。

平成29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) 黒須 訓行(第1中部)	○勤続15年表彰(4名) 大坪 通志(第1北部) 江田 良一(第1中部) 井上 誠(埋地) 金子 鑑次(第4南部)	○勤続25年表彰(5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)
-----------------------------	---	---



次ページからスポーツ推進委員の活動を紹介します

中区スポーツ推進委員連絡協議会 この1年の活動

6月 中区文明開化ウォークラリー

平成29年6月11日(日)に開催されました「中区文明開化ウォークラリー」のゴール会場においてさわやかスポーツを実施しました。その中でも、第2地区では「ナインゴール」を担当しました。ゴールしてきた参加者は疲れた様子もなく楽しんでいました。
また、市民・観光客なども混じり、開始から終了までチャレンジをされる方々が、途切れることなく楽しんでいました。(池田)



10月 5メートルダッシュ!(ハローよこはま)

活動部会では今年度も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5メートルダッシュを開催いたしました。
平成29年10月8日(日)開催の「ハローよこはま」では、延べ917名の方々が挑戦していただき、大いに盛り上がりました。さらに今年度は、「1.5メートルタックル & ラグビークイズ」も行い、2019年ラグビーW杯機運醸成の一翼を担いました。(磯)



11月 スポーツ推進委員・青少年指導員合同研修会

平成29年11月16日(木)中区役所で青少年指導員との合同研修会を行いました。「脳トレ・コグニサイズについて学ぼう!」というテーマで、横浜中央YMCA館長 北田純一氏を講師に迎え、認知症予防を目的としたコグニサイズについて分かりやすく説明して頂きました。「身体を動かして楽しく学べた」、「自分の脳の低下が分かった」等関心が強いテーマに盛り上がった研修会となりました。(橋本)



11月 第8回小学生ドッジボール大会

平成29年11月19日(日)中スポーツセンターにおいて参加12チーム・総人数171人で実施され、会場は接戦の数々で熱気に包まれました。
【優勝 山元JAPAN 準優勝 戸部小放課後キッズクラブ 3位 大鳥小放課後キッズクラブA】優勝した山元JAPANの芹澤監督は「3年目にして悲願の優勝、選手は努力を丁寧に積み重ね、よく頑張りました。来年も優勝を目指します。」と語りました。(森田)



2月 第4回中区小学生国際なわとび大会

平成30年2月11日(日・祝)横浜文化体育館にて第4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」(4チーム計60名参加)と個人種目の「なわとびサバイバル」(88名参加)が実施されました。
今回スペシャルゲストに7つのギネス記録を持つ山生ヒジキさんを迎え、華麗な技を織り込んだパフォーマンスを披露していただき、なわとびの指導もしていただきました。(山本)



2月 第21回中区ソフトバレーボール大会

平成30年2月18日(日)、毎年年度最後のイベントとして第21回中区ソフトバレーボール大会が中スポーツセンターで開催されました。
女性・一般・40歳以上の3部門で合計34チーム185名の選手が、インフルエンザの影響もケガもなく、楽しく熱戦を繰り広げました。参加チームのレベルも毎年上がっているように思われます。(林)



平成29年 その他の活動

5月13日 2017世界トライアスロンシリーズ横浜大会
9月24日 第8回横浜シーサイドトライアスロン大会

各地区活動報告

第1地区中部

今年度もラジオ体操、親子バーベキュー、親子ハイキング等の行事に多くの方々にご参加頂きました。夏休みラジオ体操は、横浜吉田中学校において地域の皆様のご協力のもと行われ、参加者平均256人と多くの皆様にご参加頂きました。ありがとうございました。



第1北部地区

平成29年11月26日(日)、透き通るような晴天のもと、恒例の親子ハイキング&みかん狩りを開催しました。当日は約80名が集まり、京急長沢駅から武山山頂を経由してみかん園までのコースのハイキングとみかん狩りを楽しみました。子どもたちが元気よくついたお餅や温かい豚汁もおいしくいただきました。



埋地地区

平成29年4月に新連合町内会会長を中心とした新体制で始動しました。
現在スポーツ推進委員7名、青少年指導員6名で互いに協力しながら、各種行事を行っています。今年度も早速、「第4回餅つき大会」「第28回恒例あるけあるけ大会」「防災訓練」等で活躍しました。今期も宜しくお願いします。



石川打越地区

平成29年7月21日から3日間、地区のほぼ中央にある牛坂下公園で、夏休み子どもラジオ体操が行われました。子どもたちだけでなく、近所のお年寄りなど毎日約100名が参加。朝の空気をいっぱい吸い、気分新たに一日のスタートです。今年で2回目ですが、恒例の行事となりました。



第2地区

平成29年12月3日(日)、小・中学生を中心とした74名でプロバスケットボール「横浜Bコルセアーズ」の試合観戦を実施致しました。午前中はプロのトレーナーの指導(コーチ)を受け、試合開始時は選手と子ども達が手を繋いで入場しました。
試合後には、コートの中で選手全員と一緒に記念撮影を行い、皆、笑顔で帰路につきました。



関内地区

第41回関内もちつき大会を平成29年12月10日(日)、横浜吉田中学校の生徒が中心となり、企画運営しました。
本町小学校児童は綿菓子作り、600名の参加で明るい声が響き渡りました。前日の仕込みには、社協の皆さんと生徒のお手伝いがあり「関内地区の輪」を感じられた嬉しい一日でした。

