



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：105名

会長	米山 満 (第1北部)	女性部会	池田 真 (第2)	森田 千恵子(石川打越)
副会長	石井 隆 (第4南部) 森田 眞里(関内)	活動部会	磯 優二郎(埋地)	井口 茂 (本牧・根岸)
監事	近藤 恵子(第3)	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)	澤口 勝広(第6)
		広報部会	北見 明彦(第1中部)	森田 眞里(関内)

健康ア・ラ・カルト⑮

【睡眠】
睡眠には身体をメンテナンスする役目があります。血圧、ホルモンバランス、免疫力、脳機能の調整等です。睡眠不足になるとこれらの機能が変調をきたし、体調不良、情緒不安定、アレルギー反応過多、認知症の兆候等が出やすくなります。
良い睡眠の条件として①深部体温が下がり始めるころに布団に入る、②就寝直前の食事、パソコン・スマートフォンの使用は避ける、③朝陽をしっかり浴びる(陽を浴びた時間を逆算して眠気がやってくる)、④日中に各機能をしっかり活動させておく、等があげられます。
※①は臓器、脳などの温度 ②は臓器の活動、光の刺激 ③は体内時計 ④スポーツ が関係します。

健康ア・ラ・カルト⑯

【第2の脳、足の裏のセンサーを鈍らせないようにしましょう】
前号では第2の心臓、下腿三頭筋の話でしたが、今回は第2の脳、足の裏です。足の裏、指には脳につながるセンサー(感知機能)があります。足の裏、指で感じた情報を脳、脊髄神経に送り、それらを受けた脳が情報を瞬時に整理、処理し各器官に指令を送り返します。僅か27cm前後の足×2の接地面積で転ばず、いろいろな姿勢、運動のパフォーマンスができるのは、この互いのセンサーのやりとりが上手くしているからです。足の裏、指の感度の低下を防ぎましょう。

①足の指の付け根まで手を入れ、足首回し、また足首の曲げ伸ばしをしてみましょう。

②足の指でグー・チョキパーをしてみましょう。

③湧泉というツボを刺激してみましょう。
・押す(10回前後)
・擦る(血液の循環を感じる)

足の裏の感度が良いと、転倒、認知機能の低下を防いでくれます!!



あなたの地区の

広報部員

- 長門石 亮 (第1北部)
- 北見 明彦 (第1中部)
- 森田 眞里 (関内)
- 金原 康弘 (埋地)
- 平野 辰治 (石川打越)
- 高島 一義 (第2)
- 沖山 秀 (第3)
- 山形 美子 (第4南部)
- 斎藤 慶子 (第4北部)
- 田崎 正夫 (本牧・根岸)
- 澤口 勝広 (第6)
- 福永 靖示 (新本牧)

編集後記

昨年はラグビーワールドカップ2019が開催され、日本中が盛り上がり社会現象を巻き起こしました。その影響からか、日本ではラグビーファンが急増し、今季のジャパンラグビートップリーグ開幕戦は昨年を大きく上回る観客動員数を記録したそうです。
本年はいよいよ東京2020オリンピック・パラリンピック大会が開催されます。中区にある横浜スタジアムでは野球・ソフトボールの試合が行われます。また、聖火リレーが中区を通り、赤レンガ倉庫ではセレブレーションが開催される予定です。このように、中区はオリンピックに接する機会が特に多く、その雰囲気を感じることができるでしょう。スポーツや軽い運動などを始める良いきっかけになるかもしれませんね。ラグビーワールドカップ以上に良い影響をもたらしてくれることを期待しています。
Do sports 中 広報部会長 北見 明彦

横浜市中スポーツセンター

フリーウエイトやストレッチスペースなどの設備だけでなく、毎月開催のショートレッスンで充実したトレーニングを行えます!

広告

入会金・年会費なし!
300円でトレーニング!

営業時間(受付終了は45分前)
月～木 9:00～20:45 金曜 9:00～22:45 土日祝 7:30～20:45
045-625-0300 市営バス 26・8・58・148系統 みなと赤十字病院入口下車すぐ P 23台 2時間/300円
中区新山下3-15-4

お問い合わせ 横浜市中スポーツセンター 検索 ■ 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11号

中区の花 チューリップ
発行日：令和2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

区会長あいさつ



中区スポーツ推進委員連絡協議会 会長 米山 満

令和元年9月8日(日)に開港記念会館で、横浜市青少年指導員研修会に、中区スポーツ推進委員連絡協議会として、私がお招きいただきました。
青少年指導員の皆様とは、日頃からスポーツ推進委員連絡協議会と合同でのウォークラリー開催や、各地区での運動会等の活動など、多くの場面で協力しながら開催しており、青少年指導員とスポーツ推進委員とは切っても切れない、車でたとえれば両輪の役割であります。



▲出川進校長による基調講演の様子

近年青少年を取り巻く環境が複雑化している中、青少年指導員の存在が重要であることを実感しております。
基調講演では、日本語支援拠点施設「ひまわり」出川進校長の基調講演がありました。「大丈夫」という言葉は日本では「心配ない」という意味になりますが、中国では「大きな旦那さん」という意味になるそうです。また、「手紙」という言葉は、日本では「伝えたいことを書く紙」を意味しますが、中国では「トイレトペーパー」という意味になるなど、外国から日本に来る生徒の皆さんは、言葉を理解するのに大変であるとのこと。我々スポーツ推進委員も、外国の生徒達とスポーツを行う時に理解できているか気を遣うようにしたいと思います。

オリンピック・パラリンピック東京大会“よもやまばなし” 最終話

筆者は1964年東京オリンピックを体験(?)しています。(当時小学6年生、テレビ中継ですが…当時のことは昨日のことに記憶がよみがえります)
陸上競技100mのボブ・ヘイズ選手、優勝者ですが実はこの大会で(追い風参考記録ですが)人類初の9秒9を出しています。また日本の飯島選手も頑張っていました(後にピンチランナー専門でプロ野球の世界に入りました)。女子80mハードルの依田選手が決勝で鎮痛消炎剤をこめかみに大量に塗り付けての、後転からの倒立のパフォーマンスは鬼気迫るものがありました。1960年ローマ大会のマラソンでは裸足で走って優勝したアベベ選手が、1964年東京大会では2位と圧倒的な差をつけてゴールし2連覇しました。フィニッシュ後、他の選手が疲れ切って倒れこむ中、余裕の表情で淡々とクールダウンをしているアベベ選手の姿はとても印象的でした。柔道無差別級ヘーシク選手の勝利が確定した後の、相手を思いやる柔道の精神。バレーボールの東洋の魔女(日本選手)の河西選手の冷静・的確な指示、そして回転レシーブの開発。体操女子のチャスラフスカ選手の華麗な演技、体操男子の小野選手の鉄棒演技、金メダルの遠藤選手等…ああ残念、紙面が足りません。
当時の私は沢山の選手のパフォーマンスに触れ、真のスポーツマンシップ、また人生の生き方を学びました。「東京2020大会」で皆さんは何を感じるでしょうか!! 横浜では野球・ソフトボール、サッカーが行われます。楽しみです。清々しい大会を期待しています。

令和2年度 表彰者の紹介

- 勤続15年表彰(4名)
北村 嘉男 (第1北部) 小島 政江 (第1中部)
馬飼野 利也 (第1中部) 菅原 厚 (第3)

●横浜市スポーツ推進委員永年勤続者表彰

- 勤続20年表彰(2名)
吉永 裕也(本牧・根岸) 佐藤 安雄(新本牧)

「おめでとうございます」

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

5月
MAY

中区文明開化ウォークラリー

令和元年5月12日(日)寒空の中、文明開化ウォークラリーが開催されました。7kmコースでは21組61名、子どもからお年寄、そして犬一匹が参加しました。立野小学校をスタートして妙香寺を通り、観察ゾーンである港の見える丘公園では、みんな満開のバラを楽しんでいました。中華街を抜けて途中から日ざしも出て暖かくなり、中には遅れる人もいましたが、象の鼻パークに全員と1匹無事笑顔でゴールしました。(沖山)



10月
OCT

横浜マラソン2019

令和元年11月10日(日)、快晴の空の下、横浜マラソン 2019 が開催されました。中区のスポーツ推進委員はスタート地点会場のパシフィコ横浜において、会場整理などの運営協力を行いました。会場はたくさんのランナーであふれ、目がまわるほどでしたが無事にランナーを送り出すことができました。(田崎)



11月
NOV

第10回小学生ドッジボール大会

令和元年 11月17日(日)、中スポーツセンターにおいて、6団体 10チーム、約150名の元気な声が響き渡りました。昨年同様マナーの良さに加えて、スピード感あるパス回しや1対1の対決など、参加者のレベルアップを感じた大会でした。入賞した3校の力の差は微妙で接戦でした。



優勝 戸部小学校放課後キッズクラブ 準優勝 大鳥小学校放課後キッズクラブ A
第3位 西前小放課後キッズクラブ A
今回はドッジボールの公式チーム「ヨコハマトップス」の内川コーチとその選手たちにも審判に入っていました。審判の様子を拝見し、今後に向けてとても参考になりました。(森田)

11月
NOV

スポーツ推進委員合同研修会

令和元年11月27日(水)、『毎日取り組める運動』をテーマにヨガ研修会を開催しました。横浜や東京で活躍しているヨガのインストラクター・佐藤友見(さとうゆみ)講師を招き総勢36名が参加しました。体験したヨガポーズは、全17ポーズ。1ポーズごとに長年酷使した体が悲鳴を上げましたが、短時間でもしっかりと汗をかき、受講者の中には、これまで真上に上がらなかった腕が上がるようになったなど、一時的ですがヨガによる効果(?)の声が聞こえました。ヨガは、椅子に着座したままでも無理なくできるとのことです。老若男女問わず、心身ともに健康になれるヨガを体験してみたいかでしょうか。(澤口)



2月
FEB

第23回中区ソフトバレーボール大会

令和2年2月16日(日)、第23回中区ソフトバレーボール大会が中スポーツセンターにて開催されました。一般の部・女性の部・40歳以上の部に分かれ、今年は計29チームが参加しました。会場内は熱気に包まれ、練習の成果を発揮すべく真剣な面持ちで試合に臨むチーム、勝敗に拘らず試合を楽しもうと終始笑顔で臨むチーム等々、熱戦が繰り広げられました。(池田)



令和元年 その他の活動 5月18日 世界トライアスロンシリーズ横浜大会
9月29日 第10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

令和元年 11月23日(土・祝)、親子ハイキングの名で日帰りバス旅行を実施しました。今年は長瀬ライン下り&宝登山ロープウェイでした。あいにくの小雨で宝登山は霧でほとんど何も見えませんが、ライン下りは無事に体験できました。往復のバスの中でのゲームで盛り上がり楽しい一日でした。

関内地区

令和元年12月14日(土)、第43回餅つき大会を開催しました。主役は横浜吉田中学校の生徒、本町小学校の児童です。皆、元気いっぱい！やることいっぱいで大健闘でした。各協議会のメンバーとスクラムを組んで「ワンチーム」となり、生徒、児童の活躍を見守り続けたいと思えた1日でした。



埋地地区

令和元年 11月3日(日・祝)、今年30回目となる「恒例歩け歩け大会」を開催しました。埋地地区はスポーツ推進委員7名、青少年指導員6名で活動しており、活気ある地域とのコミュニケーションの場を提供していきたいと思っています。



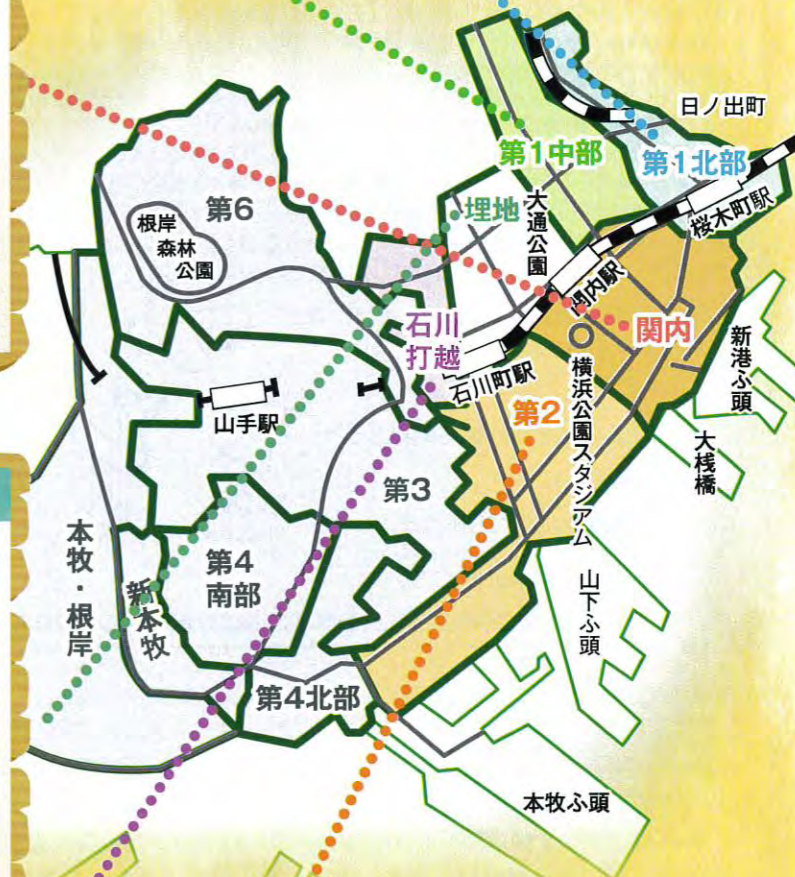
石川打越地区

令和元年6月2日(日)、アンケートの結果、さくらんぼ狩りを行いました。参加者96名で、バス2台で楽しく行ってきました。高価なさくらんぼをパクパク!! 大人も子どもも協力しながらさくらんぼを取る姿は微笑ましかったです。



第1北部地区

令和元年10月27日(日)、横浜市立本町小学校のグラウンドにて第1北部地区大運動会が開催されました。当日は天候にも恵まれ、秋空のもと、就学前の小さなお子さんから大勢の老若男女が、町内別のチームに分かれ、玉入れを皮切りに、かけっこ、綱引き、パン食い競争、騎馬戦、リレーなどを真剣に、楽しく競い合いました。



第2地区

第2地区では、毎週日曜日の朝に中華街の山下町公園で、自由参加型で『太極拳』を10年以上に渡り継続して行っています。参加者は多い時で50名を超え、観光客が飛び入りで参加される事も。この他にも夏のラジオ体操、秋の特別イベント等、スポーツを通じて老若男女また国籍を問わず、地区の皆様と交流を深めています。



第3地区、第4南部地区、第4北部地区、本牧・根岸地区、新本牧地区の活動報告は次号で掲載します。