



### 区会長あいさつ



中区スポーツ推進委員連絡協議会  
会長 橋本 裕正

今年度は、新型コロナウイルス感染症対策を行った上での各種イベントが開催されるようになってきましたが、まだまだ予断を許さない状況ではあります。

横浜・中区においても、「ワールドトライアスロンシリーズ横浜大会」「中区文明開化ウォークラリー」「横浜マラソン 2022」「ハローよこはま 2022」「中区ソフトバレーボール大会」など関係者の皆様のご尽力により開催することができ、スポーツ推進委員も従事することができました。

また、青少年指導員との合同研修会も、「コロナ禍での安全なイベントを実施するために」とのテーマで行われ、今後のイベント開催に向けての一助になったと思います。

さて、今年度は「ねりんピック」の愛称で親しまれている「全国健康福祉祭」が11月の4日間にわたり神奈川県内で繰り広げられました。60歳以上を中心とするスポーツと文化の祭典で、1988年に「第1回ひょうご大会」が兵庫県と神戸市が主催者となり開催され、以後各都道府県持ち回りで開催されるようになりました。横浜市では、スポーツ交流大会として「テニス」、ふれあいスポーツ交流大会として「サッカー」が開催されました。

各競技団体、地域が主管となるので、横浜市のスポーツ推進委員が直に携わることはありませんでしたが、コロナ禍での開催ができた意義はあるかと思います。

ちなみに、私は相模原市で行われた「水泳」に出場しようと思ったのですが、締め切りが思ったより早く、申し込みを逃してしまいました。

(ちなみに、「ハローよこはま」と日程がダブっていました。)

持ち回りなので次に神奈川県に来るのは47年後・・・無理ですね。

### 令和4年度表彰者の紹介

#### 横浜市スポーツ推進委員 永年勤続者表彰

- 勤続10年表彰〈5名〉
- 水上 清明 (第2)
- 神戸 智子 (第2)
- 平井 和友 (第3)
- 肥塚 健朗 (本牧・根岸)
- 浅井 達也 (本牧・根岸)

- 勤続15年表彰〈1名〉
- 黒須 訓行 (第1中部)

- 勤続20年表彰〈1名〉
- 井上 誠 (埋地)

#### 神奈川県スポーツ推進委員 連合会表彰〈5名〉

- 水上 清明 (第2)
- 神戸 智子 (第2)
- 平井 和友 (第3)
- 肥塚 健朗 (本牧・根岸)
- 浅井 達也 (本牧・根岸)

#### 関東スポーツ推進委員 協議会表彰〈2名〉

- 赤城 正 (第4北部)
- 橋本 裕正 (新本牧)

#### 30年勤続スポーツ推進委員 表彰〈3名〉

- 松本 研 (第1北部)
- 森田 眞里 (関内)
- 但馬 和子 (埋地)

おめでとうございます

# 中区スポーツ推進委員連絡協議会 この1年の活動

## 5月 ワールドトライアスロンシリーズ横浜大会

MAY

令和4年5月14日(土)、朝からの冷たい雨に震えながら、シルクセンター前～開港広場を20名の従事者で担当しました。

午後には雨も上がり、観客も増えて、待機エリアのある大さん橋交差点は込み合いましたが、整理員ボランティアの方々が元気に声かけを行い、自発的なお手伝いはありましたが気持ちよく活動ができました。



© Shugo TAKEMI 2022 Yokohama Triathlon

## 5月 中区文明開化ウォークラリー

MAY

令和4年5月29日(日)に3ヶ所、帆船日本丸前(4km)、横浜吉田中学校(6km)、立野小学校(8km)からスタートし、88組259人が大さん橋のゴールを目指しました。

難しいコースもありましたが、炎天下、汗をかき真っ赤に日焼けしながら皆さん頑張ってくれて思わず大さん橋前で「おかえりなさい」「あと少し頑張ってください」と声が出てしまいました。

青少年指導員、スポーツ推進委員の合同イベント。検討委員会から快走と一緒に同じ目的をもって切磋琢磨、参加者の皆さんが楽しめるように共有の意識を持ち学びながらの大切なイベントです。

来年度のための検討委員会も始まりました。皆さんとまたお会い出来る事を楽しみにしています。ぜひご参加ください。



## 10月 横浜マラソン2022

OCT

令和4年10月30日(日)に約22,000人が参加、会場内の荷物預かりまでの案内誘導を44人で担当しました。

間違えて入ってくる方もいましたが、受付の整理のため色分けがして有りましたので、例年に比べるとスムーズにいきました。

4年ぶりの開催でしたので、参加者の方々が心待ちしていた様子を肌で感じる事ができました。

「皆さんが完走できますように」「怪我なくよいタイムが出ますように」と精一杯の声掛けをして送り出すようにしました。

完走者の方から「従事お疲れさまです」「ありがとうございました」と労いのお言葉を頂け、嬉しい活動ができました。



## 11月 5m ダッシュ (ハローよこはま 2022)

NOV

令和4年11月13日(日)、台風や新型コロナウイルス感染症の影響のため、約4年間開催が見送られていた中区民まつり「ハローよこはま2022」が開催され、活動部会として「5mダッシュ」を出店しました。

約4年ぶりの出店に加え、開催場所も新たに象の鼻パークとなり、最初は戸惑いもありましたが、延べ552名の方々に参加していただきました。参加年齢も3歳から70代まで幅広く、山中竹春横浜市長や小林英二中区長も挑戦されました。

また、マスコットキャラクターを一堂に集めた「キャラクターガチンコ対決」も復活し、出走した7体の懸命な走りに会場も大いに盛り上がりしました。

新型コロナウイルス感染症の終息も、まだまだ先の見えない状況ですが、活動部会としてもお子様からご年配の方まで気軽に取り組める「5mダッシュ」を引き続き開催していきたいと思っておりますので、皆様もぜひご参加ください。



11月

NOV

## 中区スポーツ推進委員・青少年指導員合同研修会

令和4年11月24日(木)、中区役所で「安全にイベントを実施するために」をテーマに青少年指導員との合同研修会を行い、合計32人の参加がありました。コロナ禍で長く活動が制限されていましたが、ようやく各地区でイベントが開催され始めた今、安全な開催に向け、改めて、コロナ感染防止対策の共通認識を高めるのが目的です。中区地域振興課 橋 亮佑氏の講演では、感染リスク低減手法が示された安全チェックリストや、危険度のスコアがわかる評価シートが紹介され、グループディスカッションを交えながら、今後の安全なイベント実現に向け、知識を深めました。



2月

FEB

## 中区ソフトバレーボール大会

令和5年2月19日(日)、女性部会では「第26回中区ソフトバレーボール大会」を新型コロナウイルス感染症の影響により約3年ぶりに開催しました。未だ予断を許さない状況から規模を縮小して「女性の部」8チームでリーグ戦及び順位決定戦方式にて開催しました。

選手達は緊張の面持ちの中にも時折笑顔もこぼれる明るい雰囲気の中、大会終盤に差し掛かるにつれ段々と選手達の表情にも険しさが増し白熱した試合が繰り広げられました。最終決戦では選手達とギャラリーが共に手に汗握る攻防戦となり、今大会1番の盛り上がりを見せ「第26回中区ソフトバレーボール大会」の幕を下ろしました。

参加したチーム間でのコミュニティ活動が行われ活気ある地域社会に繋がっていく事を願っております。



## 各地区の活動紹介

### 関内地区

令和4年10月22日(土)にバーンゴルフ大会を開催しました。

横浜バーンゴルフ場(ワールドポーターズ屋上)にて44名(本町小学校、横浜吉田中学校の児童、生徒、保護者、先生など)の参加がありました。障害物や山・谷のある不思議な18ホールです。「どうすれば、入るの?」と悩みながらも、ホールインワンが出れば大人も子どもも大騒ぎです。家族で一緒にまわることでお互いの新しい一面を発見できたり、よい思い出作りにもなります。初めての方でも楽しめますので、皆さんも一度体験してください。



### 第4地区南部

令和4年6月12日(日)にふれあいウォークを開催しました。

感染対策を考慮しウォーキングは午前中に終了。毎年恒例の山頂公園でのカレーライスの提供やゲームの代わりに、ゴールにてレトルトカレーやパックご飯、即席みそ汁を、子どもたちにはシャボン玉などのおもちゃを参加賞としてお渡しするといった対応をしました。お天気にも恵まれ、3年ぶりの開催とあって皆さんとても喜んで楽しく参加されていました。



### 第4地区北部

令和4年11月27日(日)に地元地域散策ウォーク&軽スポーツイベントを開催しました。コロナ感染者増加の中で不安もありましたが、第4地区北部としては久々の開催ということで多くの人が参加されました。内容は、クイズを盛り込んだ地域散策ウォークと、ゴールの小港南公園では軽スポーツ(輪投げ、グラウンドゴルフ、フライングディスク、バグジー)のスタンプラリーを実施しました。

また、天候にも恵まれ青空の下で、地域間の交流と結束も感じられた時間でした。最後は全員が景品を貰える大抽選会で盛り上がり終了しました。



### 第6地区

令和4年6月5日(日)に地区対抗ソフトボール大会、10月16日(日)に健民祭大運動会(午前中開催に短縮)、11月20日(日)に地区ドッジボール大会を開催しました。健民祭大運動会に関しては3年ぶりの開催となりました。コロナ対策に関しては各地区において、受付時に入場時検温、消毒、体調確認、マスク着用の徹底をお願いしました。マスクについては、リレー競技以外は競技中も観戦中も着用を徹底させていただきました。競技種目も通常の40%に絞り、会場内での飲食を禁止とさせていただいての開催でした。賛否はありましたが、各地区自治会の皆様にご協力をいただき、無事開催することができました。コロナの感染があったという報告もなく、不安ではありましたが、開催してよかったと実感しています。





# 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：103名

会長	橋本 裕正 (新本牧)	女性部会	池田 真 (第2)	青柳 隆之 (第1北部)
副会長	赤城 正 (第4北部) 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	赤城 正 (第4北部)	芹澤 淳司 (第6)
		研修部会	江波戸理恵 (第4南部)	菅沼 豊子 (石川打越)
		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①

### 【スポーツで健康・仲間づくりをしましょう】

皆で分け隔てなくスポーツを楽しもうという用語に、ユニバーサルスポーツ・アダプテッドスポーツ、最近ではニュースポーツ・パラスポーツ・インクルーシブスポーツ、という言い方もあります。それぞれの言い方には多少のニュアンスの違いはありますが、要するにスポーツの原点に戻り、老若男女・障害の有無を問わず、また内容・活動を工夫して、皆で身体を動かし、友情・ソーシャルキャピタル（地域の結びつき）を高め、人生を皆で楽しく生き抜こうということではないでしょうか。

中区スポーツ推進委員連絡協議会では、皆様に身体活動・スポーツを楽しむ場づくりの提供・お手伝いをしています。イベントでお会いできるのを楽しみにしております。

《身体活動》⇒安静にしている状態よりも、多くのエネルギーを消費する全ての動作のこと。

《スポーツ》⇒気晴らし・気分転換に行う身体活動で、健康の維持・増進に繋げるもの。

《運動》⇒身体活動で体力の維持・増進、またスポーツの競技力の向上を目的として、計画を立て、継続的に行う活動。

## 健康ア・ラ・カルト②

### 【足指・大臀筋（お尻）、の力を維持しましょう】

2足での姿勢・歩行が長くできるのはヒトしかいません。この進化をもっともっと大切にしていきましょう。足指・大臀筋、の衰えは身体全体の姿勢、バランス、スピードに大きな影響を及ぼします。以下のエクササイズを試して、足指・お尻の大切さを感じてください。

1) 踵を引き上げ、10秒キープして下す。6セットを目安。

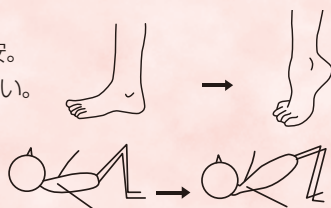
5本の指に全体重をのせる。キープ時に呼吸を止めない。

2) 仰向けになり、膝を立て、お尻を上へ引き上げる。

その姿勢を10秒キープし、お尻を床に下す。

キープ時には呼吸を止めない、大臀筋に意識を集中

する。10セットを目安。



小泉 隆志 (第4北部)

## 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)

徳永 恵 (石川打越)

井坂 友重 (第2)

沖山 秀 (第3)

山形 美子 (第4南部)

齋藤 慶子 (第4北部)

井口 茂 (本牧・根岸)

田崎 正夫 (本牧・根岸)

牧野 暁 (第6)

福永 靖示 (新本牧)



中スポーツセンターで 指定管理者(公財)横浜市スポーツ協会

## コロナに負けない 体をつくろう!



ご利用者への  
**検温**

定期的な  
**消毒**

室場の  
**人数制限**



感染症対策を行い運営してまいります。地域の皆様とともに元気な中区を!

横浜市スポーツセンター 営業時間 9:00~20:45

みなと赤十字病院入口バス停 下車すぐ

(最終受付20:00)

横浜市中区新山下3-15-4

TEL 045-625-0300

## 編集後記

関係者のみなさま、誌面にご協力いただいたみなさま、一年間ありがとうございました。昨夏頃より行動制限なしのウィズコロナ時代に突入したと言われるようになり、3年ぶりに様々な大会・イベントが開催され、私共の活動の場が増えました。誌面の関係ですべてを掲載できず残念ですが、今後も随時活動内容を掲載していきますので、写真の投稿をお待ちしています。また、掲載記事に関するご意見・ご要望なども、どしどしお寄せください。

折しも今年は「卯年」…ホップ!ステップ!ハイジャンプ!な1年にしていきたいと思います。

(Do Sports 中 広報部会長 北見明彦)