

スポーツ推進委員功労者表彰（文部科学大臣表彰）

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

ワールドトライアスロンシリーズ横浜大会

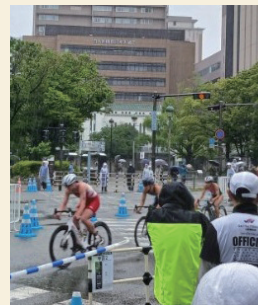
令和7年5月17日(土)・18日(日)に「2025ワールドトライアスロン・パラトライアスロンシリーズ横浜大会」が山下公園～赤レンガ倉庫周辺にて開催されました。

「ワールドトライアスロンシリーズ(WTCS)」は、世界を転戦しながらポイントを獲得し、年間チャンピオンを決定するシリーズ戦で、オリンピックにも繋がる世界最高峰の大会です。スポーツ推進委員は沿道警備等で毎回運営協力を行っており、中区スポーツ推進委員は17日(土)の「エリート」の部に23名が従事しました。

当日は朝から雨でしたが、毎回担当しているエリアの為、あっという間に準備を整えることができました。

雨天ながら、さすが「エリート」の部。BIKEの時のスピードは特に速く、また観戦者も多く、警備には注意を払いました。

朝5時半からの従事で大変だったと思いますが、皆さんの協力のもと、大きなトラブル、事故等もなく無事に役割を終えたことに大きな意義を感じました。



6月
JUNE

中区文明開化ウォークラリー

令和7年6月1日(日)、4km元町公園、6km日ノ出棧橋、8km立野小から合計100組304名がゴール大さん橋を目指して歩きました。

各コース様々な工夫がなされ、4kmでは、「迷子にならぬよう、込み入った中華街の通行は最低限」のコース設計。コマ図作成でも「途中立ち寄り易いトイレを可能な限り記載」「アクセシビリティ(誰もが見やすい)を意識し既存様式を使わず0から再設計」「余計な記号を入れず文字を出来る限り大きく」に取り組み、コース担当みんなでブラッシュアップしました。

6kmでは、今回は特に、誰もが楽しめるよう、車いすやベビーカー利用の方に配慮した「段差のないルート選定」にこだわりました。当初、夜間に歩いてルートを作成したため、後日、本番と同じ曜日と時間帯に試走すると想定以上の人通りがあり、安全確保のため大幅なコース変更をする苦労もありました。

8kmでは、長いコースに飽きないよう、著名人ゆかりの地や歌に出てくる道、意外な場所の滝などを盛り込みながらも、坂道・階段・路地をワンちゃんや小さいお子さんも安心安全に歩けるコース作りに心がけました。

3つのコース作成者の皆様、今年も素敵なコースをありがとう！



9月
SEP

2025 横浜八景島トライアスロンフェスティバル

令和7年9月28日(日)、八景島トライアスロンフェスティバルにコース設営、沿道誘導ボランティアとして従事しました。天候にも恵まれ絶好のトライアスロン日和でした。

中区はスイムからランのトランジットまでのエリア担当でした。

「子どもから大人まで、ファミリーで楽しめるトライアスロン大会」というだけあり、ファミリートライアスロンでは、お父さんが子どもに急かされる場面もあり、5月のワールドトライアスロンとはまた違った、緊張感がありながらも微笑ましい大会でした。



10月
OCT

横浜マラソン 2025

令和7年10月26日(日)に開催された横浜マラソン。今年は赤レンガ・パシフィコブロックを担当する中区の今年の従事場所が少し広くなりました。

小雨交じりでしたが参加者も多く、最初の7kmコース走者の終わりがなかなか見えないまま次のコース走者も走ってきて、去年より参加者がとても多いことを実感する人気ぶりでした。悪天候のせいかハロウィンのコスプレ走者が少なかったものの、皆さん和気あいあい、ファミリーも元気いっぱい寒さや雨を吹き飛ばす勢いでした。



11月
NOV

中区小学生ドッジボール大会

令和7年11月2日(日)中スポーツセンターにおいて、第16回中区小学生ドッジボール大会を開催しました。今年度は高学年チーム7チーム・低学年チーム1チームの参加がありました。変則的なトーナメントでの試合になってしまいましたが、参加チームの皆様のご協力もあり、楽しんでいただきながら、大会を無事に開催することが出来ました。

次回大会に向けて出来るだけ広報活動を行い、より多くのチームにご参加いただけるよう、継続して活動をしていければと思いました。



11月
NOV

5mダッシュ (中区民祭り「ハローよこはま」)

令和7年11月9日(日)天気は雨！予定通りに象の鼻パークに集合しましたが、雨で足元が滑りやすくなっていたため、天候の回復を待つことにしました。

午後2時からの『キャラクターガチンコ対決』はできると判断し決行しました。

イーオ、カノンちゃん、ハマビィ、スウィングー、イコットJr、ピック、ロール、ハートラちゃん、ハーバークんの9体での勝負となりました。

結果は、1位ピック1秒66、2位ハマビィ1秒78、3位ロール1秒95となりました。

キャラクターの人気はすごい！たくさんの人たちが集まりました。

一般の方の5メートルダッシュができなかったのは残念でした。来年をお楽しみに。



11月

NOV

スポーツ推進委員・青少年指導員合同研修会

令和7年11月22日、中区スポーツ推進委員と青少年指導員合同で「昔遊び研修」を開催しました。参加者は44名（スポーツ推進委員19名、青少年指導員25名）で、講師の指導のもと、けん玉・お手玉・ペーゴマ・羽根つき・コマ回しの5種目をグループごとに体験しました。

地域の子どもたちに伝えるため、実際に遊び方を学び、技術を習得することを目的としました。参加者からは「懐かし楽しい」「子どもに教える自信がついた」との声が多く寄せられ、世代を超えた交流の意義が再確認されました。



2月

FEB

中区ソフトバレーボール大会

令和8年2月15日（土）、中スポーツセンターにてソフトバレーボール大会を実施しました。一般の部5チーム、女性の部9チーム、40歳以上の部9チーム総勢114名の方が参加し、各コートで白熱した試合が展開されました。

中でも女性の部では、チーム「スプラウツ」が見事3連覇を達成し、会場を大いに沸かせました。大会運営には、早朝より準備・進行・記録等に従事したスポーツ推進委員26名が協力し、参加者の皆さまが安全に、かつ楽しく競技できる環境づくりに尽力しました。

ご参加いただいた皆さま、また運営を支えていただいた関係者の皆さま、大変お疲れ様でした。



各地区の活動紹介

第1 北部地区

令和7年11月2日（日）、第一北部地区恒例の三浦半島ハイキングコースを歩き、みかん狩りへ行ってきました。

今年は日本語学校の留学生12名も参加され、大人63名、子ども36名の計99名もの参加者でにぎわいました。

京急長沢駅から5分ほど歩き住宅地から階段を上がれば森の中に入り込みます。2時間ほどの山歩きですが、武山山頂からはきれいに富士山が見え、みかん園では美味しいみかん探しに時間を忘れる楽しい1日を過ごせました。



埋地地区

埋地地区では毎年「わくわくランド」「餅つき」「ラジオ体操」などを開催しています。

今年はコロナ禍以降中止していた「恒例歩け歩け大会」を、住民の要望により11月3日（月）に開催しました。爽やかな風と太陽の下、親睦を深め、埋地の歴史を楽しみ、美味しいお弁当を囲んで楽しく実りあるひとときを過ごしました。

36年続くこの行事を大切に、今後も地域に貢献しながら和気あいあい楽しく活動していきたいと願っています。



第3地区

第3地区は13の自治会・町内会の集まりで、13人のスポーツ推進委員が、青少年指導員13人とともに活動しています。

コロナ禍前までは大運動会を行っていましたが、若い方の参加が少なく、走る種目に出る方がいないところもチラホラあったため、昨年から大運動会は中止として、10月19日（日）に仲尾台中学校のグラウンドを借りて「スポーツ大会」を開催しました。

種目はモルック・輪投げ・ペタンク。それぞれ点数を決めてチーム3人程度で「得点が取れたかな～」と始めています。

参加賞も、お菓子あり、パンありでお昼の代わりになるかな・・・と考えました。

来年も10月の第3日曜日に開催します。第3地区の方、是非ご参加ください！



第4地区南部

令和7年6月15日（日）に「ふれあいウォーク」を実施しました。

当日は小雨のち晴れの天候で、30分の遅れで全員スタートを完了。

「本牧の5つの寺社仏閣と7つの史跡を探访」するコースをコマ図を頼りに、約2時間のウォーキングを楽しみました。コース途中の5つのチェックポイントでは、中学生スタッフがポイントの史跡にちなんだクイズを出題し、地域の歴史に触れてもらいました。

ゴールの本牧山頂公園では参加者130名へカレーライスを提供し、「ビンゴ大会」や「ふれあいスポーツゲーム」で大いに盛り上がりしました。





中区スポーツ推進委員連絡協議会の構成

委員総数：101名
(カッコ内は地区名)

会 長	橋本 裕正 (新本牧)	女 性 部 会	池田 真 (第2)	大坪 通志 (第1北部)
副会長	森田 眞里 (関内) 磯 優二郎 (埋地) 江波戸 理恵 (第4南部)	活 動 部 会	磯 優二郎 (埋地)	田崎 正夫 (本牧・根岸)
監 事	三村 恵子 (石川打越)	少年少女部会	芹澤 淳司 (第6)	赤城 正 (第4北部)
		研 修 部 会	近藤 恵子 (第3)	江波戸 理恵 (第4南部)
		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②⑦

皆さん、世界陸上競技選手権・東京大会を観ましたか？陸上競技好きの筆者は毎夜のテレビ中継を楽しみました。中でも男子・棒高跳びのアルマンド・デュブランティス選手のパフォーマンスには鳥肌がたちました。優勝決定前の冷静な態度、優勝（世界新記録）決定後の喜びの爆発、ライバル選手たちとのハグ、コーチ陣とのハグ、そして競技生活を支えてくれた家族、婚約者とのハグ、そして観客の皆さんへの感謝のパフォーマンス。スポーツの真髄を見ることができました。

ちなみに私は男子マラソンを東京駅前の折り返し地点で見ました。
異国の選手を応援する皆さん、そしてそれに応える選手たちのオーラに感動しました。

大会のマスコットだった「りくワン」で～す。



健康ア・ラ・カルト②⑧

膝の屈伸がちゃんとできますか？階段の昇り降り、辛くありませんか、膝曲げ(屈)がしっかりとできますか！大腿四頭筋の適度な筋力・柔軟性を保ち、膝関節まわりの変形に留意しましょう。

- ①左右の足底・膝小僧をピッタリとつけて、お尻を可能な限り踵に近づけて膝曲げがしっかりとできますか。10秒静止してみましょう。(後方に倒れないように…)
- ②肩幅に足を開き(足首・膝は45度前方にして)、腰を落とし太ももを床と水平に保ち、背筋を伸ばして合掌して、10秒静止にチャレンジしてみましょう。
- ③膝関節の痛み・障害は関節軟骨の変形、すり減りが原因と考えられます。大腿四頭筋の筋力・柔軟性の低下を防ぎ、膝関節まわりの筋・腱を正常な状態に保つようにしましょう。

【仰向けに寝て、片方の足を曲げ、もう一方の足は伸ばし、伸ばした足をゆっくりと15cm位まで上げ5秒静止し、足をゆっくりと降ろす、それを15回繰り返し、左右交替して2セット行いましょう。※横向きでの足上げもしてみましょう。】



空いた時間に気軽に運動

“体を動かそうかな”
思った今から始めよう

各種スポーツ教室開催中！

🔍 中スポーツセンター



HPはこちら

横浜市中スポーツセンター

横浜市中区新山下3-15-4「みなと赤十字病院入口」交差点すぐ 045(625)0300

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)
菅沼 豊子 (石川打越)
井坂 友重 (第2)
大脇 雅彦 (第3)
小杉 秀雄 (第4南部)
小泉 隆志 (第4北部)
吉沢 浩子 (本牧・根岸)
田崎 正夫 (本牧・根岸)
大橋 修 (第6)

編集後記

関係者および誌面作成にご協力いただいた皆さん、一年間、ありがとうございました。今期も、皆さんの協力とサポートのおかげで、地域のスポーツイベントを大いに盛り上げることができました。来期もさまざまな活動を通し、さらなる地域の健康と結束を支えていきましょう。

2026年は、冬季オリンピック、WBCに続き、6月にはFIFAワールドカップが開催され、世界中の人々がスポーツを通じて興奮と熱狂に酔いしれる年と言えます。予測不能なドラマチックな展開が楽しめるのもスポーツの醍醐味です。

運営側は、事前に綿密な安全対策計画を練り、スムーズな進行と楽しいスポーツを実現していきましょう。

(Do Sports 中 広報部会長 北見明彦)