

今年もオンライン開催!

都筑ふれあい健康マラソン大会 参加者募集中

昨年度同様、ファミリーの部や10kmコースなどに加えて、今年は新しくウォーキングの部も開催!!
ウォーキングの部では、指定されたアイテムの写真を撮って、コンプリート証明書をゲットしよう!!
コンプリートした人の中から抽選で素敵なプレゼントが当たります。

完走した人の中から
抽選でビーコルグッズが
当たります!!

参加賞はオリジナル
ターバンだ!!

参加した人には
オリジナルの記録証を
発行します。

詳細はこちらから



昨年度開催報告 (オンライン開催)

昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、オンライン形式で大会を開催しました。
大会では、スマホのアプリなどを活用して、自身のランニング結果を申告いただいたほか、ランニング中に見つけた緑道やファミリーの写真を集める写真展も開催し、参加者の皆さんには多くの写真を送っていただき、区のホームページで公開しました!!

申込者数：261組、324人 集まった写真数：75枚



…………… 永年勤続表彰おめでとうございます!! ……………

20年勤続表彰

森 秀男

15年勤続表彰

中原 徳雄

10年勤続表彰

三品 鉄路

令和3年度 広報委員会

委員長	佐藤 親志 (勝田茅ヶ崎)	佐藤 大祐 (新栄早淵)	中臣 克稔 (荏田南)
副委員長	中根 朋文 (中川)	石川 誠 (都田)	浅井 美樹 (渋沢)
	栗原 孝太郎 (東山田)	池 学 (池辺)	大重 秀将 (茅ヶ崎南MGCRS)
	清水 力 (山田)	岡崎 秀哉 (佐江戸加賀原)	志村 誠一郎 (ふれあいの丘)
	森 秀男 (かちだ)	田代 栄子 (川和)	田中 早苗 (柚木荏田南)

都筑スポーツ推進委員通信



都筑区スポーツ推進委員連絡協議会
都筑区茅ヶ崎中央 32-1
都筑区役所地域振興課内
電話 045-948-2235

大人も子供も運動不足解消

コロナ禍だからこそ 日ごろの運動が大切

ご自由にお持ち
ください

都筑区 スポーツ推進委員

主な年間スケジュール

- 春**
 - 委嘱式 (2年に1回)
 - 世界トライアスロンシリーズ横浜大会 (運営スタッフ)
 - 都筑区グラウンドゴルフ大会
- 夏**
 - 北部4区グラウンドゴルフ大会
 - 横浜シーサイドトライアスロン大会 (運営スタッフ)
- 秋**
 - 横浜市身体障害者運動会 (運営スタッフ)
 - 横浜マラソン (運営スタッフ)
 - 都筑区民まつり (模擬店出店)
 - つづきウォーク&フェスタ (協力)
- 冬**
 - 都筑ふれあい健康マラソン大会



第21回グラウンドゴルフ大会 (令和元年6月13日開催) の様子

都筑スポーツ推進委員通信

https://www.city.yokohama.lg.jp/tsuzuki/kurashi/kyodo_manabi/manabi/sports/suposui.html



コロナ禍だからこそ、日ごろの運動が大切!!

気軽にできる運動の代表「ウォーキング」として、区内緑道をルートとした南北2つのコースを紹介します!!

みんなの体操 ラジオ体操



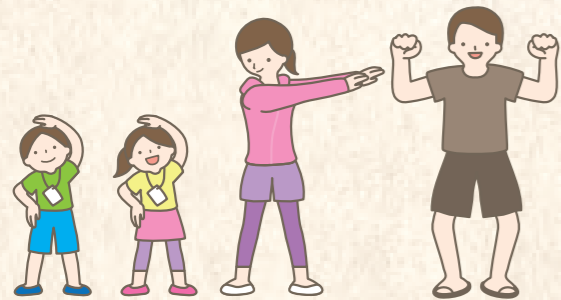
コロナ禍で改めて、ラジオ体操が注目されています。地域ごと、団体ごとで公園等で行われています。お住いの地域でラジオ体操が行われている際には、是非ご参加ください。

《ラジオ体操のポイント》

- 1 少し体をほぐし、良い姿勢から始めましょう
- 2 呼吸を止めずにリラックスして行いましょう
- 3 体調に合わせて無理のないように続けましょう

《ラジオ体操の注意事項》

ラジオ体操に参加するにあたり、マスクの着用を必須としている地域も数多くあります。それぞれの地域の中でのルールに合わせて、楽しく参加しましょう!!



早瀬川沿いの小道もウォーキングにおすすめです。

見花山かりん公園では年始を除いて毎朝6時半からラジオ体操をやっています!! (要マスク着用)

月出松公園内の森では春から夏にはウグイスがきれいな声で鳴いています。



自然豊かな緑道には生き物がたくさん!

他にも各地域で地元参加型で運動をしている方が多くいます。例えば、各地域毎に少人数で新型コロナ感染対策を行いながら、グラウンドゴルフ大会が行われています。

また、動画配信サービスでも多種多様な運動を紹介しています。動画の真似から始めるのも良いですね。



鶴見川沿いの旧サイクリングロードも平坦でお勧め



小中学生必見! 「川向しものや公園」に50mの「坂ダッシュ」の聖地あり!!

