

Sport de KITA

スポーツ・デ・キタ

スポーツはいきいき暮らしのビタミン剤! さあはじめよう! あなたの健康ライフデザイン

みなさんは普段、運動をしていますか? それともまったくしていませんか? 少子高齢社会といわれる現在、一人ひとりの生き方が問われています。そうしたなかでスポーツは、健康いきいきライフのパワーの源、あるいは地域コミュニティの絆を深める潤滑油といった新しい効能に注目があつまっています。スポーツがひらくあなたの健康と北区の明るい未来——。そんなみなさんのいきいきライフのお手伝いをする私たち地域スポーツコーディネーターの活動を紹介します。



スポーツでま〜るく円満ファミリー!

赤羽西にお住いの上條さん一家はスポーツ円満家族。大人も子供も、仕事や勉強ばかりやってはダメ。スポーツで身体を動かしてリフレッシュすることが何よりの「生きる力」「元気印」の源。これが上條さんファミリーのモットーです。

こんなスポーツがしてみたいんだけど、どうしたらいいだろう。スポーツは苦手だけど、健康維持のために何か始めたいな…。そんな区民のみなさんのスポーツへの夢をお手伝いしたい。これが私たち、地域スポーツコーディネーターの願いです。ぜひあなたの身近にいるスポコにお気軽に声をかけてみてください。現在47名のスポコが区から委嘱され、それぞれが持ち味を発揮しながら各地区で活動しています。メンバーの一部を紹介してみましょう。(敬称略)

①ニックネーム ②得意分野 ③モットー ④どんな人?

※北区地域スポーツコーディネーター 47名の担当地区の内訳は現在、赤羽地区19名、滝野川地区12名、王子地区16名となっています。

エンジョイ・スポーツライフのお手伝い、それが私たちの願いです。



矢野喜美子

①コードブルー ②バレーボール ③好奇心 ④泣く子も黙るナースの女王! (赤羽地区)



桜岡美穂

①サクラおかし(そのまんまです) ②卓球リハビリ ③仲良く楽しく ④大和撫子の鑑です (赤羽地区)



二村正徳(まさのり)

①赤影(に似てる!) ②山のぼり ③スポーツで快汗! ④スポコNO.1のいい男です (赤羽地区)

こんなにあるよ、北区の公共スポーツ施設マップ

○:地区体育館(10)
△:夜間校庭開放(7)
●:国・公立スポーツ施設(10)
◎:区立スポーツ施設

根本正彦
①お地蔵大将 ②バスケ、アイスホッケー ③俺についてこい!なんちゃって... ④築地の魚河岸でターレひいてます (滝野川地区)

大竹秀樹
①たけちゃん、②マラソン、草野球 ③人生、愉しくいこう ④実行力と企画力にあふれた信頼の男、とは本人の弁。でもホントです (滝野川地区)

佐藤仁(ひとし)
①スポコの風間トオル ②スポーツ万能 ③明るくさわやかに ④JRマン。都内某駅で笛吹いています。出発進行〜! (王子地区)

小堀真佐美
①コボリちゃん ②水泳 ③元気! ④王子の老舗の蕎麦屋の元・看板娘(イヤ現役の)です (王子地区)

鈴木俊(たかし)
①タカシちゃん ②水泳(マスターズの現役選手)ほか ③万能 ④男は黙って... ⑤有名な和菓子屋さんのご主人です (滝野川地区)

北区の体育施設一覧

(平成22年12月現在)

施設名	所在地	問い合わせ電話番号	施設名	所在地	問い合わせ電話番号
新荒川大橋野球場	北区赤羽 3-29 先	090-5333-5517	谷端プール (夏季のみ開設)	北区滝野川 7-42-1	03-5993-8337
中央公園野球場	北区十条台 1-2-1	080-1081-9000	桐ヶ丘プール (夏季のみ開設)	北区桐ヶ丘 1-8-1	
岩淵水門野球場	北区志茂 5-41 先	03-3908-9329	地区体育館 (堀船小学校)	北区堀船 2-11-9	03-3908-9329
桐ヶ丘体育館庭球場	北区赤羽台 3-17-57	03-3908-2316	地区体育館 (旧新町中学校)	北区田端新町 2-27-5	
滝野川体育館庭球場	北区西ヶ原 2-1-6	03-3940-1801	地区体育館 (十条富士見中学校)	北区上十条 3-1-25	
中央公園庭球場	北区十条台 1-2-1	080-1081-9000	地区体育館 (旧西浮間小学校)	北区浮間 4-29-30	
新河岸川庭球場	北区岩淵町 41	03-3902-7381	地区体育館 (滝野川紅葉中学校)	北区滝野川 2-52-10	
赤羽スポーツの森公園競技場	北区赤羽西 5-2-27	03-5948-9281	地区体育館 (十条台小学校)	北区中十条 1-5-6	
北運動場	北区神谷 2-47-6	03-3902-5639	地区体育館 (稲付中学校)	北区赤羽西 6-1-4	
新荒川大橋サッカー場	北区赤羽北 1-22 先	090-5333-5517	地区体育館 (王子中学校)	北区王子 2-7-1	
桐ヶ丘体育館	北区赤羽台 3-17-57	03-3908-2316	地区体育館 (西浮間小学校)	北区浮間 2-7-1	
滝野川体育館	北区西ヶ原 2-1-6	03-3940-1801	地区体育館 (桐ヶ丘中学校)	北区桐ヶ丘 2-6-11	
神谷体育館	北区神谷 2-33-6	03-3902-6631	校庭夜間開放 (稲付中学校)	北区赤羽西 6-1-4	
谷端プール多目的広場	北区滝野川 7-42-1	03-3916-7737	校庭夜間開放 (明桜中学校)	北区豊島 5-3-35	
浮間子どもスポーツ広場	北区浮間 4-27-1	03-3969-1145	校庭夜間開放 (滝野川第二小学校)	北区滝野川 6-19-4	
北ノ台スポーツ多目的広場	北区上十条 5-14-4	03-3909-3121	校庭夜間開放 (滝野川第五小学校)	北区昭和田 3-3-12	
十条台小学校温水プール	北区中十条 1-5-6	03-5993-8337	校庭夜間開放 (浮間中学校)	北区浮間 4-29-32	
王子プール (夏季のみ開設)	北区王子 3-24-1	03-5993-8337	校庭夜間開放 (桐ヶ丘中学校)	北区桐ヶ丘 2-6-11	

みんなで「オムニキン！」

北区地域スポーツコーディネーターは、スポーツを通じて、健康づくり・仲間づくり・楽しさづくりをテーマに、ニュースポーツやレクリエーションを楽しむお手伝いをしています。たとえば、私たちはいま、JOC味の素ナショナルトレーニングセンターで毎年行われるスポーツ祭りや東京マラソンなどの運営スタッフとして、さまざまな事業に携わっています。その一方で、近年、ニュースポーツとして人気の高い「キンボール」の普及にも力をそそぎ、小学校や中学校のPTA、各地域の児童館、そして社会人の皆さんに向けて、区内各地域でキンボール講習会などを開催し、楽しんでいただいています。

今後もキンボールスポーツを合言葉に、地域コミュニティのさらなる発展、誰もが楽して参加できる「総合型地域スポーツクラブ」の立ち上げに支援、協力を行うとともに、区民の皆さんが「週1回は何かのスポーツを楽しむ環境」をめざす地域スポーツコーディネーターの活動に、これからもご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

注:オムニキンとは、キンボールスポーツ用語で「すべての人が楽しめるスポーツ」を意味する造語です。

地域スポーツコーディネーター(スポコ)ってなに?
みなさんの健康づくりをATM(明るく楽しく前向きに)でお手伝いする人たちです。
くわしくは裏表紙をご覧ください。

みんなのスポーツ キンボール!

私たちはいまその普及に力を注いでいます。



キンボールにいつもおいで、とやさしく語る根本さん



リーダー格の根本正彦さんにきく

北区地域スポーツコーディネーター協議会ではいま、カナダ生まれのニュースポーツとして徐々に人気の高まりつつあるキンボールの普及に力を注いでいます。その活動の中心を担うキャラバン隊のリーダー格で、スポコの兄貴分的な存在でもある根本正彦さんにキンボールの魅力についてきいてみました。

いまから7~8年前にキンボールのジャパンオープン大会をたまたま観に行ったとき、直感的に「これは面白い、きっと流行るに違いない」と思いましたね。僕はどちらかというと、肉体同士が激しくぶつかりあう団体競技やボールゲームが好きなんですけど、このキンボールは、それとはまったく真逆のスポーツです。とっても安全だし、それにチームとしての駆け引きや戦術といったゲーム性も高い。ところがいざやってみると、やさしそうで結構むずかしいんだよね、これが…(笑)。

キンボールは、老若男女を問わず、誰もが手軽に楽しめるという意味で、とっても敷居の低いスポーツです。キンボールという新しいスポーツの普及をとおして、北区のみなさんがもっとスポーツを身近にとらえて親しんでもらいたい。その「はじめの一歩」のお手伝いが僕たちの願い。ゆくゆくは北区の中に連盟の支部ができるくらい身近なスポーツとして定着していったほしいですね。いつでもキャラバンにお越しくださいね。オムニキン!で待ってますよ。(談)



“キンボール”ってどういうスポーツ?

「ワールドカップ日本大会」が11月に開催!

「生きる喜び」がコンセプト

キンボールは1982年、カナダの体育教師マリオ・ドゥマース氏によって考案された「共遊・主体・創造」をコンセプトとした新しいスポーツで、いまや全世界で500万人以上の競技者を数えています。日本には97年にはじめて公式的に紹介されました。日本キンボールスポーツ連盟によると、日本の競技人口は約1万7100名で毎年増え続けています。

ちなみにキンボールの世界最高峰の大会であるワールドカップには、日本は男女ともに第1回目から参加、毎回好成績を収めています。そして今年の11月には待望の日本大会(第6回ワールドカップ)がいよいよ開催されることになりました。



第4回キンボールKITA-CUPは11月開催。ふるってご参加を!(写真は第3回大会)

ルールはいたって簡単です。直径1メートル22センチ、重さ1キログラムの大きなボールを、床に落とさない。そのためにチーム全員で協調しながら得点を重ねていくというものです。

まず1チームは4人で構成されます。そしてチーム数は3つで、それぞれがピンク、ブラック、グレーのゼッケン(ピブス)を着用します。コートは最大21×21メートル、最小は13×16メートルで、この範囲内であれば大丈夫。ピンク、ブラック、グレーの3チームが同時にそのコートに立ち、ヒットやレシーブを繰り返しながら、ゲームを進めていきます。

直径122センチ、重さ1キロのキンボール。やっぱり大きい!



それではゲーム開始!

ゲームのスタート時は、コートの中央でヒットチームの3人がボールを支え、チームのひとりが「オムニキン!」と自分のチーム以外の2チームのどちらか指定するカラーを大きな声でコールし、ボールをヒットします。たとえばヒットする人がグレーチームで、ピンクチームを狙おうとすれば、次のようなコールが必要となります。

「オムニキン〜ピンク!〜」

と、レフリーの耳にしっかり届く大きな声でコールするわけです。コールされたピンクチームは、ボールが床に落ちる前にレシーブをします。レシーブに成功したピンクチームが今度はヒットチームになるというわけです。レシーブに失敗すると、得点は他の2チームに1点ずつ与えられます。より詳しくルールを知りたい方は連盟の公式ホームページをご覧ください。

さあ難しいことは考えずに、さっそく仲間と組んでチームをつくり、ゲームに参加しましょう! チーム名は自由です。レッツ・トライ! キンボール!

2010 スポコ活動報告ダイアリー

私たちスポーツコーディネーター協議会では昨年、主に次のような活動を行いました。

- 2月 第3回あらかわ杯キンボール大会にチームとして参加(7日) 東京マラソン2010にボランティアスタッフとして参加(28日)
- 3月 第3期スポーツコーディネーター(スポコ)の解任式
- 4月 第4期スポコが新たに委嘱される。会長に亀滝廣之氏を再任
- 5月 EKIDENカーニバル2010東京大会in北区荒川にボランティアスタッフで参加(9日)
- 6月 関東体育指導委員研究会(4日・5日、熊谷市) 第6回青梅市キンボール交流大会にチームとして参加(6日) 北区ジュニアスポーツ指導者講習会(23日) 第1回東京都生涯スポーツ担当者研修会(26日、都民ホール) 豊川小学校の「寺子屋スポーツ教室」でキンボール講習会(26日)
- 7月 中里地区・児童館合同スポーツ教室でキンボール講習会(11日) れっど★しゃっふる主催のアクアスロン大会にボランティアスタッフとして参加(18日) キンボール・リーダー&マスター講習会に参加(25日)
- 8月 荒川区民スポーツ大会のキンボールの部にチームとして参加(8日)
- 9月 平成22年度東京都体育指導委員第2ブロック研修会(11日、文京区民センター)
- 10月 児童館ネットワーク事業キンボール大会に招かれて運営を支援(9日) 北園クラブフェスタにボランティアスタッフとして参加(10日) 体育の日中央記念行事「スポーツ祭り2010」にボランティアスタッフとして参加(11日、JOC味の素トレーニングセンター) 児童館ネットワーク事業で卓球大会(卓球リハビリなど)の運営支援(16日) 第3回北区キンボール交流大会を開催(31日、滝野川体育館)
- 11月 東京都体育指導委員協議会主催のニュースポーツ研修会に参加(6日) 滝野川16校連合キンボール大会の運営を支援(14日、滝野川紅葉中) れっど★しゃっふるクラブフェスタに招かれキンボール体験会を開く 青少年滝野川西地区委員会キンボール体験会を実施(23日) 第51回全国体育指導委員研究協議会・岐阜大会(25日、26日) 東京都体育指導委員協議会主催の新体力テスト研修に参加(28日)
- 12月 平成22年度女性体育指導委員会研修(4日、文京区民センター) 第2回東京都生涯スポーツ担当研修会に参加(11日、都民ホール)



王子3丁目にお住まいの吉葉さんは73歳。卓球で元氣ハツラツです! 私たちはこうした方々を応援しています。

2011 『スポーツ・デ・キタ』カレンダー

スポコに関わりのあるイベントや北区のスポーツ関連行事など身近で主なものを紹介します。

- 1月 東京都体育指導委員協議会地域スポーツ支援研修会(8日) 第4回あらかわ杯キンボール大会(9日、荒川総合スポーツセンター) 赤羽小学校「おやじの会」キンボール体験会(10日、同校体育館)
- 2月 生涯スポーツ・体づくり全国会議2011(3日、横浜) トップアスリート交流スポーツ教室(小中学生対象)。日本代表のコーチに習ったり、日本代表の選手と一緒に練習したりゲームを楽しむプロジェクト。バドミントン(20日)、硬式テニス(26日)、卓球とバスケットボール(どちらも3月6日)の4種目で実施 東京マラソン2011(27日)
- 4月 2011年度わくわく土曜スポーツクラブの日程きまる
- 5月 EKIDENカーニバル2011東京大会in北区荒川(8日予定) スポコ主催「高尾山健康ハイキング」(仮称、29日)
- 6月 第7回青梅市キンボール交流大会(青梅市総合体育館)
- 7月 れっど★しゃっふる主催のアクアスロン大会(赤羽岩淵中学校周辺)
- 8月 荒川区民スポーツ大会キンボールの部(荒川総合スポーツセンター)
- 9月 平成23年度東京都体育指導委員第2ブロック研修会(北区)
- 10月 北園クラブフェスタ 体育の日中央記念行事「スポーツ祭り2011」(10日、JOC味の素トレーニングセンター)
- 11月 第4回北区キンボール交流大会(20日、KITA-CUP、滝野川体育館) れっど★しゃっふるクラブフェスタ(赤羽岩淵中学校)
- 12月 未定

*日程表記のないものは未定です。主催者のホームページなどで直接お確かめください。(平成23年1月末現在)



今年もスポーツ祭りがやってくる!(写真は昨年の大会より)

スポコの広場 北区スポーツ界の動き〜トピックス



赤羽体育館の建築工事がいよいよ開始へ

第68回国体サッカー(少年男子) 西が丘サッカー場で開催! (平成25年9月29日~10月2日に開催)



王子第三小学校がすすくプロジェクトの指定校に



33万人健康づくり大作戦 北区さくら体操

北区の自慢! 2つの総合型地域クラブ

そこはあなたの健康維持ランド。 パワースポットへようこそ!

北区では平成15年に掲げた「スポーツライフビジョン」の中で総合型地域スポーツクラブの創設をうたっています。そのうち現在2つのクラブが本格的に運営稼働しています。

全国的に有名な「北園クラブ」 TEL.03-5963-5560 http://www3.kitanet.ne.jp/~kitazono-z01/

新しい挑戦「れっど★しゃっふる」 TEL.080-1338-0297 http://www.redshuffle.com/



一流の講師陣が自慢のヨガ教室



地域に根づいた活動が持ち味