

特集 「スラックレール」を楽しんでいます。

スラックレールとは？

皆さん、「スラックレール」をご存知ですか？ゴム製のスティックを使用して、子どもから高齢の方まであらゆる世代の人たちが楽しみながら、バランス感覚や体幹、集中力を鍛えることができます。

床の上に一本置いて、その上を片足立ちしたり、複数本を線路のようにつけて、長い距離を、バランスを取りながら歩いたりとは使い方は自由自在。今、様々な競技のトレーニングにも取り入れられている注目のアイテムです。

当協議会でも、様々なイベントでスラックレールを導入し、皆さんに楽しんでいただいています。参加者からは、「手軽に体幹が鍛えられる」「段差が低いので、ケガをする心配がなく安心」等、好評を得ています。皆さんもスラックレールに挑戦してみませんか？



ジリリタ株式会社さまから当協議会へスラックレール100本寄贈

2021年11月16日、ジリリタ株式会社さまから当協議会へ同社開発製品の「スラックレール」100本を寄贈していただきました。ジリリタ株式会社さまが当協議会の活動に賛同し、子どもから高齢者まで各世代への健康増進、スポーツ参加促進の一助に活用してほしいと申し出ていただきました。

当協議会会長の葛西は、「ジリリタ株式会社さまの申し出に感謝します。コロナ禍で運動する機会が減った区民の皆さまに向け、手軽に体幹のトレーニングができるスラックレールを通じて、また運動を始めるためのきっかけづくりができたと思います。」と述べました。



Instagram

Instagramに私たちの活動の様子を投稿しています！
ぜひご確認ください！



携帯で読み込んでみてください！



東洋大学生の活動報告



2020・2021年度東洋大学
スポーツ推進委員の皆さん

当協議会には他区にさきがけて学生スポーツ推進委員が所属しております。2020・2021年度は5名の学生が所属し、2年間の任期を終え、当協議会を離れました。イベントの企画・運営、SNSを使用した情報発信等、フレッシュな力で当協議会の活動を支えてくれました。5名の若人達の「2年間の思い」を紹介します。

高山 紗彩

元々興味があったスポーツ推進委員として、周りの方々の支えのもと活動でき、本当にありがとうございます。イベントの開催にあたり、企画やプロセスの段階から携わり、大変さや難しさも感じましたが、その分やり甲斐を感じた2年間でした。

島崎 海

活動を通じて1つのイベントを開催するためには多くの方の協力があり、開催出来ていることに気付かされました。新社会人として周りへの感謝を忘れず、ここで培った準備力を活かして精進していきます。2年間本当にお世話になりました。

山崎 千里

スポーツ推進委員として様々な活動を行ってきました。ニュースポーツを体験し、スポーツを通じて地域の方と繋がることができた経験から、改めてスポーツの楽しさや大切さを感じました。2年間活動ができ、とても光栄でした。

作古 萌子

2年間という任期を振り返ってみると、新しい出会いや経験がたくさんあり、多くを学ぶことができました。北区でスポーツ推進委員のお仕事が出来て幸せでした。大変お世話になりました。ありがとうございました！

柴崎 日和

キンボールスポーツやポッチャといったニュースポーツを通して、多くの方と関わる機会をいただきました。ともに意見を出し合ってより良いものを作りあげようとした経験はこれから社会に出ていく私たちにとって宝物となりました。



Sport de KITA

スポーツ・デ・キタ

オリパラのレガシーを引継ぎ、「安心してスポーツができる場」を創造！ トップアスリートのまち・北区から 「スポーツ・イン・ライフ」の芽を育て、次世代につなげましょう。

2021年度もスポーツ界は苦難の一年となりました。多くのスポーツ大会やイベントが中止、延期となりました。しかし、「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」と「北京2022オリンピック・パラリンピック競技大会」が無観客ながら開催され、私たちはテレビ画面を通して、選手たちに声援を送り、そして選手たちの熱いプレーに魅了されました。改めて「スポーツの力」を感じた方も多かったのではないのでしょうか。

2022年度の北区スポーツ推進委員協議会は引き続き、「三密の回避」・「消毒」・「検温」等を実施し、「安心してスポーツができる場」を提供していきます。皆様の「スポーツを楽しみたい」という気持ちを大切に、「スポーツ・イン・ライフ」が実現できるよう様々な企画を用意しております。皆様のご参加を心よりお待ちしております。



三島スカイウォーク 参加者一同



北区スポーツ推進委員協議会
会長 葛西 大

開催が1年延期された東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会が終わり、日本選手団の素晴らしい活躍も記憶に新しいことと思います。

一方で、私たち北区スポーツ推進委員協議会としての活動は、目まぐるしく変化する社会情勢を考慮しながら、残念ながら活動の規模を縮小せざるをえませんでした。その活動の中で改めて地域で定期的にスポーツができる環境作りが必要であるということが見えてきました。

私たち北区スポーツ推進委員協議会はスポーツ庁の提唱するSport in Life(生活の中にスポーツを)プロジェクト参画団体として、これからも区民の皆さまが世代を超えてスポーツを心から楽しみ、サステナブルなSports in Lifeの実現のお手伝いをしてまいります。

私たちの活動はホームページで紹介しております。

北区スポーツ推進委員協議会
URL <http://sports-kita.com>

北区スポーツ推進

検索



委員会報告

キンボールスポーツ委員会

2021年度の北カップも昨年度同様、規模を縮小しての開催でしたが今回は定数の20チームがエントリー。そのうち、1チームは10年前に北カップに参加した、北区の小学生が大学生となりキンボールサークルを立ち上げての参加でした。長い間、北カップを続けていてとてもよかったと感じ、歴史を感じる出来事でした。応援は無観客でライブ配信。ボールは毎回消毒。ピスは全チーム持参。そして、ゲームの最初と最後は手指アルコール消毒と、コロナ禍で実施する北カップは、取り組み方も以前とは変わってきてしまいましたが、参加者の皆さんと楽しい1日を過ごす事が出来ました。難しい環境の中でも、スポーツの機会の応援をして行きたいと思えます。



健康ハイキング委員会

2021年11月23日、三島スカイウォークの実践に19名が参加しました。その日は天候も良く、富士山が素晴らしくきれいに見えました。日本一の吊り橋400メートルを渡るの感動ものでした。実際に歩いてみて、今後、親子向けのノルディックウォーキングイベントを企画する際の課題が見つかりました。参加者達は、実踏のポイントを把握しながら、和気あいあいと、楽しい雰囲気、すがすがしい時間を過ごすことができました。



三島スカイウォーク

生涯スポーツ委員会

例年実施しているスポーツ体験会は、2021年度はコロナ禍のため開催を見送りました。一方でポッチャやスラックレールについては、区民の皆さんに体験していただく機会を設け、参加者からは好評を得ることができました。ポッチャはパラリンピックの種目ですが、年齢や体力の垣根を越えて、障害のある人やない人、若い人から高齢者までが一緒にプレイできることを知っていただくことができたとします。

また、スラックレールは体幹を鍛えるだけでなく、身体のバランス改善に役立ちます。簡単な道具でできるので、多くの方に知ってもらいたい種目です。2022年度は数年間続けてきたテーブルに加え、スラックレールの体験会を積極的に行ってみたく考えています。さらに道具が不要で面白く続けられるスポーツや屋外で行えるスポーツを模索してスポーツ人口の増加に努めていきたいと考えています。



ポッチャ体験

総合型地域スポーツクラブ支援委員会

現在北区では「れっど★しゃっふる」と「コムスポたきのがわ」の2つの総合型地域スポーツクラブが活動しています。2021年度もコロナ禍のためいくつかのイベントは開催を見送りましたが、一部のプログラムでは、感染対策を徹底しながら活動を継続しています。

- 赤羽地区クラブ：特定非営利活動法人れっど★しゃっふる
- 滝野川地区クラブ：コムスポたきのがわ

両クラブのプログラムに興味のある方は、北区スポーツ推進委員協議会ホームページにリンクがありますので、ご確認ください。

北区スポーツ推進委員協議会
ホームページ

携帯で読み込んで
みてください!



女性のためのフットサル教室

北区スポーツ推進委員協議会活動報告

2021年度は、私たちスポーツ推進委員協議会は区内の団体から推薦を受けた37名+公募10名+区内にある東洋大学の学生5名で、地域スポーツの推進のため、活動いたしました。また、地区委員会(3地区)と専門委員会(4委員会)を設置し、毎月の定例会にてイベントの企画・検討・課題等の情報共有を行い、気軽に安心して楽しむことができるスポーツの場の提供に努めてきました。そのほか、推進委員としての資質向上を図るべく、随時研修(座学・実技)を実施しました。



イベントの企画



イベントの運営①



イベントの運営②



イベントのサポート



ニュースポーツ体験

表彰



東京消防庁救急部長感謝状
当協議会では活動中の不慮の事態に備え、(公財)東京防災救急協会開催の上級救命講習を受講しています。その活動が認められ、2021年10月に感謝状が贈呈されました。



全国スポーツ推進委員連合 優良団体表彰
長年にわたり地域スポーツの普及発展に尽力し、顕著な成果をあげたとして、(公社)全国スポーツ推進委員連合より、2021年11月に優良団体表彰を受賞しました。

王子地区

王子地区では、バドミントンとミニバスケットの教室を開催しています。初めてプレーしたい、久しぶりにゲームをしたい、子どもと遊びたいなど、色々な方が集まっています。教室は、幼児から高齢者までどなたでも参加できます。内容は、準備運動から基礎的な動きなど、スポーツ推進委員が親切丁寧にご案内します。皆さんで楽しく体を動かしましょう。直接下記の体育館にお越しください。



- 親子バドミントン教室
 - 大人から始めるバドミントン教室
- 東十条小学校体育館(校門と交番あいだの通用門から入校)原則第2、第4日曜日 18:00~21:00



- ミニバスケット教室
- 柳田小学校体育館 原則第2、第4水曜日 18:00~21:00

■開催は学校行事やコロナ感染状況で中止になる場合がありますので、当協議会のホームページでご確認ください。

赤羽地区

コロナの感染防止措置をしっかりと行い、2022年1月16日にノルディックウォーキング体験会を委員を対象に実施しました。事前に5kmと10kmのコースを設定しましたが、コロナ感染のリスクを考え、短めの5kmのコースで行いました。隅田川に沿って、赤羽体育館から新豊島橋の折り返しコースです。天候にも恵まれ、汗をかく良い運動ができました。コロナが収束したら、区民の皆さんとともに楽しみたいと思っています。



滝野川地区

滝野川地区では、2022年1月8日に委員を対象とした書初めを実施しました。書道はスポーツではありませんが、一筆一筆に思いを込めて書くことで、集中力の向上につながることを実感しました。2021年度もコロナ禍の影響で思うような活動ができなかったですが、皆さんにスポーツ推進ができるよう、今後に向けた準備を進めていきますのでよろしくお願いいたします。



また、この地域では総合型地域スポーツクラブ「コムスポたきのがわ」が活動しています。私たちはそちらのバックアップも含めて滝野川地域のスポーツや文化事業を盛り上げていきます。