

# 特集 新しいコミュニティ&スポーツクラブ 「コミスポたきのがわ」が滝野川地域に誕生!

平成30年1月20日(土)に区内では2つ目となる総合型地域スポーツクラブ「コミスポたきのがわ」の設立記念式典が滝野川体育館で行われました。

当日は花川区長を始めとする来賓の方々にご列席を賜り、ご祝辞を頂戴しました。また、北区でキンボールスポーツ普及のために尽力しているチーム「Aurora」(アウロラ)の選手達によるキンボールスポーツのデモンストレーションが行われ、圧巻のプレーに会場は熱気に包まれました。

総合型地域スポーツクラブとは、人々が身近な地域でスポーツに親しむことができ、多世代、多職種、多志向という特徴を持った地域住民により、自主的・主体的に運営されるスポーツクラブです。「コミスポたきのがわ」は誰でも気軽にスポーツと文化活動に参加でき、住み慣れた地域で“ふれあい”や“健康づくり”といった地域の皆様のニーズを実現することを目指しています。“コミスポ”とは“コミュニケーション&スポーツ”の略で、スポーツの振興を図るとともに、地域における豊かな人間関係の形成に資することを目的としています。

このクラブが設立された経緯は、平成23年に実施した「スポーツに関する北区民アンケート調査」において、特に滝野川東地区・西地区の働く世代の男女が運動不足という結果となっていました。そこで、平成24年より滝野川地域のスポーツ推進委員会を中心にクラブ設立のための準備委員会を発足させ、何度も検討を重ねて参りました。また、「MIRAIフェス」というスポーツ体験会を6回実施し、区内全域の皆様が自由に体を動かしていただく機会を提供しながら、滝野川地域のスポーツ気運を高め、平成30年1月20日、「コミスポたきのがわ」が誕生しました。

「コミスポたきのがわ」は滝野川地域の方に限らず、区民の皆様が自由に参加できます。皆様が気軽に楽しめるメニューを数多く用意していきますので気軽にご参加ください。



ご列席を賜った来賓の方々

コミスポたきのがわ理事

MIRAIフェススポーツ 吹き矢風景

キンボールスポーツのデモンストレーションを行うチームAuroraの選手達

MIRAIフェス卓球風景

## 2017年度 活動報告ダイアリー

私たちスポーツ推進委員協議会では、主に次のような活動を行いました。

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <p><b>4月</b><br/>16日(日) 3委員会ワークショップ<br/>22日(土) スポーツ体験会 北区教育未来館<br/>28日(金) バドミントン体験会 十条富士見中学校</p> <p><b>5月</b><br/>21日(日) キンボールスポーツ講習会 赤羽体育館<br/>26日(金) バドミントン体験会 十条富士見中学校</p> <p><b>6月</b><br/>9日(金) 関東スポーツ推進委員研究大会<br/>~10日(土) 栃木県総合文化ホールほか<br/>11日(日) スポーツ体験会 滝野川体育館<br/>18日(日) 上級救命講習(再講習) 北区防災センター<br/>25日(日) MIRAIフェス 滝野川体育館</p> <p><b>7月</b><br/>22日(土) 女性委員会企画研修会<br/>新宿区立四谷中学校</p> <p><b>8月</b><br/>27日(日) 上級救命講習(新規) 北区防災センター</p> <p><b>9月</b><br/>9日(土) 東京都スポーツ推進委員広域<br/>地区別研修会(第2ブロック)<br/>台東区民会館<br/>13日(水) スポーツ推進委員研修会 赤羽体育館<br/>23日(土) ポッチャ体験会 王子第三小学校<br/>29日(金) バドミントン体験会 十条富士見中学校<br/>30日(土) 大山ハイキング</p> <p><b>10月</b><br/>6日(金) ポッチャ体験会 荒川小学校<br/>14日(土) 実務研修会</p> | <p><b>11月</b><br/>9日(木) 第58回全国スポーツ推進委員研究協議会<br/>茨城県つくば市つくばカピオほか<br/>~10日(金)<br/>11日(土) 課題別研修会<br/>府中市生涯学習センター<br/>12日(日) 北区キンボールスポーツ交流大会<br/>~KITA-CUP 2017~ 滝野川体育館<br/>24日(金) バドミントン体験会 十条富士見中学校<br/>26日(日) MIRAIフェス 北区教育未来館</p> <p><b>12月</b><br/>16日(土) 健康ハイキング研修会 浅草七福神めぐり</p> <p><b>1月</b><br/>20日(土) コミスポたきのがわ設立総会・記念式典<br/>東京都地域スポーツ支援研修会<br/>(区部) 港区男女平等参画<br/>センターホール「リーブラ」</p> <p><b>2月</b><br/>3日(土) スノーシュー体験 マウントジーンズ那須<br/>10日(土) 東京都地域スポーツ支援研修会<br/>(市町村部) 武蔵野スイングホール<br/>17日(土) スポーツ体験会 北区教育未来館<br/>17日(土) 東京都地域スポーツ支援研修会(全域)<br/>~18日(日) 深川スポーツセンター</p> <p><b>3月</b><br/>4日(日) ~5日(月) 宿泊研修<br/>8日(木) スポーツ推進委員研修会 北とびあ<br/>16日(金) 離任式<br/>24日(土) 総会・ワークショップ</p> | <p>キンボールスポーツ講習会</p> <p>スポーツ体験会風景</p> <p>関東スポーツ推進委員研究大会栃木大会</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|

## 日常生活に溶け込む健康づくり “誰もが” “いつでも” “どこでも” “いつまでも” を合言葉に

本年は平昌にて冬季オリンピック・パラリンピックが滞りなく終了し、寒さ厳しい日本は選手団の大活躍により熱気に包まれました。東京開催の夏季オリンピック・パラリンピックがいよいよ2年後と迫る中、日本のオリパラムードの盛り上がりは益々加速しております。

さて、北区では1月に区内では2つ目となる総合型地域スポーツクラブ「コミスポたきのがわ」が設立されました。北区でもスポーツ気運が高まる中でみなさんも「仕事終わり」「家事の合間」「家族の団楽」にスポーツを取り入れてみませんか?スポーツに制限はありません。私たちは忙しい日常生活の隙間にスポーツを取り入れるお手伝いをしたいと考えています。

みなさんのスポーツをサポートする北区スポーツ推進委員の活動を紹介します。



スノーシュー体験参加者一同



北区スポーツ推進委員協議会 会長 二村正徳

### “スポーツ”には私たちの生活を 健やかで豊かにするパワーがあります!

東京都が平成30年3月に策定した「東京都スポーツ推進総合計画」の基本理念には「誰もが、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツを楽しみ、スポーツの力で人と都市が活性化する“スポーツ都市東京”」とあります。

スポーツは“競技”という枠を超え、私たち一人一人の日常に溶け込んで、私たちが健やかで豊かに暮らすため欠かすことができない存在となっています。

本年も、私達は区民の皆さまがより一層スポーツに親しむことができるよう、コーディネートをしていきます。

# 委員会報告

羽田 茂 委員長



## キンボールスポーツ委員会

定例練習会は平成29年度4~12月の期間で計56回、参加延べ人数1,137名、登録者195名となっています。毎週水曜日の田端中学校の練習会は日本代表選手やA級資格を有するレフリーの参加もあり、「チャンピオン」と「フレンドリー」2つのカテゴリーの練習を行うとともに、レフリーのスキルアップの場として定着してきました。

第2・4金曜日の飛鳥中学校の練習会は主に小学生や初心者等を中心とした入門的な練習場所として定着してきました。また、平成30年2月より総合型地域スポーツクラブ「コムスポたきのがわ」のプログラムとなりました。

また、北区キンボールスポーツ連盟所属の「Aurora kin-ball team」は、2年に一度開催されるワールドカップに多くの日本代表選手を輩出しています。日頃の練習会・体験会・イベントにおいては、運営や指導を担い、活躍しています。

平成29年度キンボールスポーツ交流大会~KITA-CUP~は10回目を迎えました。計56チームが参加し、熱い試合が行われました。

平成29年10月30日から11月15日にかけて中央区総合体育館において開催された第9回ワールドカップ・東京大会では、日本代表は男女ともに銀メダルを獲得しました。今後は定例練習会や「コムスポたきのがわ」から日本代表選手が育つことを目標に活動してまいります。



北区キンボールスポーツ交流大会~KITA-CUP2017~出場選手一同

キンボールスポーツ審判講習会

## 健康ハイキング委員会

私たち健康ハイキング委員会は平成29年9月30日に「健康ハイキング大山」と平成30年2月3日に「スノーシュー体験(マウントジーンズ 那須)」を実施しました。

大山は快晴で天気も良く、登山中の景色は富士山を眺めることができ、山頂から江の島も望むことができ、参加者の皆様に楽しんでいただきました。

スノーシュー体験は天気に恵まれ、最高の雪のコンディションで、新雪の上を歩き、温かいコーヒーを飲みながらの休憩、大自然の静けさの中、心が癒され、普段では経験できない世界を堪能いたしました。

今後はより斬新な企画を用意します。詳細は北区ニュースや当協議会ホームページにてお知らせしますのでどうぞお楽しみに!



大山ハイキング



スノーシュー体験

井上一真 委員長



## 生涯スポーツ委員会

伊藤誠至 委員長



当委員会では、ノルディックウォーキングの普及に力を入れております。今後は、早い時期に指導者を養成し、皆様に体験していただける機会を増やしていきたいと考えています。

スポーツ体験会は、ポッチャ、スポーツ吹矢、ビーチボールバレー、バドミントンおよび卓球の各種目を区の施設を利用して開催いたしました。一般には知られていないスポーツとよく知られているスポーツを組み合わせて行いました。これによって、あまりなじみのないスポーツに参加者に体験してもらいました。

特に力を入れたのはポッチャです。体験会だけでなく、児童館やわくわく広場等に出向いてポッチャの普及に努めました。たくさんの小学生にプレイしてもらいました。参加者の多くが、「面白い」、「もっとやりたい」などと言ってくれました。ポッチャは元々障害者のためのスポーツですが、年齢や体力の垣根を越えて、すべての人が手軽に参加できるスポーツです。ポッチャを通して、障害を持つ人や持たない人、若い人からお年寄りまでと一緒にプレイできる機会をつくりたいと思います。



スポーツ体験会ポッチャコーナー



生涯スポーツ委員会メンバー同

# スポーツ推進委員の仕事内容

## みなさんご存知ですか?スポーツ推進委員の仕事

みなさんの身近にいるスポーツ推進委員について紹介いたします。

私たちはスポーツ基本法(第32条)で規定され、区長に任命された非常勤職員です。スポーツ実技の指導・助言、スポーツ事業の企画・運営、スポーツ施策推進における地域住民と行政の調整、スポーツ政策の立案・提言などを行います。(任期2年)

### スポーツ推進委員の仕事

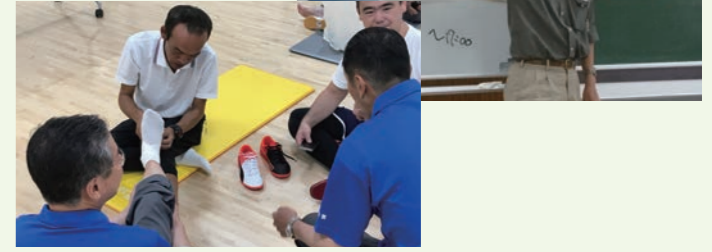
#### ○地区会・委員会による自主活動

区民のみなさまにスポーツに親しんでいただける体験会の企画・運営をしています。さまざまなスポーツを経験できる「スポーツ体験会」や雪山で行われた「スノーシュー体験会」などが行われ、たくさんの方々に参加していただきました。



#### ○研修会参加

スポーツ推進委員は様々な研修会に参加をし、知識・技術の向上に励んでおります。「初級障がい者スポーツ指導員養成講習」に参加し、資格取得をした委員もおります。また他区のスポーツ推進委員とも積極的に交流し、情報収集にも努めております。



#### ○学校で行われるスポーツのお手伝い

「わくわく☆ひろば」や「地域寺子屋」の場で「キンボールスポーツ」や「ポッチャ」を小学生に体験してもらっています。

#### ○総合型地域スポーツクラブ設立、育成及び支援

区内の総合型地域スポーツクラブの設立、育成及び支援を行っています。設立準備委員会による会議やクラブイベントである「MIRAIフェス」を実施し、区内2つ目となる総合型地域スポーツクラブ「コムスポたきのがわ」を平成30年1月に設立しました。

# スポーツ推進委員おすすめスポーツ

## ポッチャ競技

ポッチャは重度の脳性麻痺者や同程度の重度障害が四肢にある人の為にヨーロッパで考案されたスポーツです。

ポッチャは、ジャックボール(白い目標球)に、赤玉・青玉のそれぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競います。このスポーツは1984年からパラリンピックの正式競技として行われています。男女の区別はなく、障害の程度で4クラスに分かれておりクラスごとに順位を競います。

近年は障害の有無にかかわらず、老若男女、誰でも楽しむことができるスポーツとして注目されています。

ポッチャはカーリングのように、相手のボールを弾き、自分が優位に立てるように位置取りをしますが、ジャックボールも弾いて移動させることができる為、カーリングとは一味違う戦略、魅力があります。

見た目には激しい運動ではありませんが、知的な戦略とそれを実行するための技術力、集中力がこの競技には求められます。

ポッチャの魅力は、誰もが出来るということです。東京2020パラリンピックの競技種目にも入っており、日本はリオ2016パラリンピックでチーム(脳性まひ部門)で銀メダルを獲得しました。



ポッチャ体験会参加者

## ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングとはクロスカントリースキー選手が夏の間の体力維持や強化トレーニングとして行っていたものが、ポールを使用した簡単な歩行運動として広まりました。専用のポールを使用し、季節を問わず誰でも簡単に楽しむことができます。これは下半身だけではなく全身を使う有酸素運動です。ポールを使用して歩くことにより歩行姿勢が正され呼吸を整えてくれます。

また、年配の方々にはポールがバランス維持をサポートします。運動が苦手な方、何か始めたいけど時間と場所が…と考えている方に無理なく始められるスポーツです。

夏は涼しい朝、冬は暖かい昼間、時間と場所を選ばないので、自由な時間に一人でも仲間同士でもできます。ポールが体を押ししてくれるのでいつもより早い速度で歩けます。

風を切って歩くといつもの風景が少し違って見えてくるのもノルディックウォーキングの魅力の1つです。



ノルディックウォーキング体験会参加者

## バドミントン

スポーツ推進委員がお勧めするスポーツは「バドミントン」です。

バドミントンが初めての方でも楽しめる「バドミントン体験会」を毎月・第四金曜日19:00~21:00に十条富士見中学校で開催しています。

小学生から高齢の方まで初心者の方の体験会で、カラダを動かし、楽しく遊ぶ場として幅広く開放しています。

費用は無料、公認指導員も常駐していますので皆さんの参加をお待ちしています。

ラケットは無料の貸し出しがありますので、当日直接会場へ上履きを持参してお越しください。

バドミントンには、色々打ち方があり、遊びから少しずつ始めましょう。体を動かすことでストレス解消とリフレッシュ効果が期待できます。月に一度、ぜひいかがでしょうか。



十条富士見中バドミントン体験会