

トレセン通りウォーク・スポーツフェスタにて「ポッチャ」実施!



①受付ブース

2018年7月29日「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」開催の2年前イベント「トレセン通りウォーク・スポーツフェスタ」が曇一つない青空の下、赤羽スポーツの森公園競技場で行われました。

スポーツ科学の力で国際競争力の向上を図る特別な施設もあるアスリートの聖地の西が丘。その西が丘で行われるオリンピック開催前記念イベントですので、会場の熱気は最高潮!そこでイベント参加者の皆で横一列になり、広い芝生のグラウンドに「打ち水」をしてしばしの涼を取りました。確かに会場を少し涼しくする感触がありました。

私達、北区スポーツ推進委員協議会はパラリンピック競技でもある「ポッチャ」を青空の下に特設会場を作り、実施しました。また、ノルディックウォーキング体験イベントも開催し沢山のお客様にスポーツの楽しさを体験していただきました。

特にポッチャは障害のある方もない方も、一緒に楽しむ事ができ、当日も沢山のお子さまに楽しんでいただきました。東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会まで残り1年。これからもスポーツの楽しさをスポーツ推進委員は広めていきます!



②ポッチャルール説明



③ポッチャコート



④ノルディックウォーキング体験

地区の活動報告

王子地区

王子地区では東十条小学校の体育館をお借りして、スポーツ体験会を開催しております。今回ご紹介するのは親子でバドミントンを楽しむことができる「バドミントン体験会」です。現在、毎月最終日曜日18時30分から開催しております。ラケットの無料貸し出しもありますので、皆様のご参加をお待ちしております。この他にも「ポッチャ」や「レクリエーション吹矢」など様々な体験会を計画しておりますのでご期待ください。



王子地区バドミントン体験会

赤羽地区

赤羽地区長を務めさせて頂いている谷井亮平と申します。今期の赤羽地区は19人ほどの委員で活動していて、キャラクターの顔ぶれ的には、企画を立てる人・計画に直し知識を与えることができる人・バックアップをしてくれる人、など個性豊かな人材が多く、地区としてのまとまりも強いので、赤羽地区だけでも様々な課題に挑戦することができそうです。赤羽地区のスポーツ施設としては、赤羽体育館・桐ヶ丘体育館、赤羽スポーツの森公園競技場などがあり、昨年度はオープン直後の赤羽体育館で、キンボールスポーツのリーダー講習会を開催しました。ちまたでは「スポーツ・イン・ライフ」という言葉も聞かれるようになってきましたが、毎日の通勤もスポーツ的に楽しめるように心掛ければ、「スポーツするなら赤羽地区が一番」な活動を目指しています。機会があればスポーツ推進委員主催の様々な行事で、区民の皆様のご参加をお待ちしています!

滝野川地区

活動地域は田端、西ヶ原、滝野川になります。この地域で様々なスポーツイベントを行っておりますので自治会の掲示板、回覧板、北区ニュース等をご覧の上、是非ご参加ください。昨年より総合型地域スポーツクラブ「コムスタきのがわ」が立ち上がりました。私たちはそのバックアップも含めスポーツや文化活動を盛り上げて、滝野川地区の皆様へのスポーツ実施率向上に努めて参ります。



滝野川第二小学校わくわく広場



Sport de KITA

スポーツ・デ・キタ

スポーツがもたらす輝く未来! ~“スポーツ・イン・ライフ”を目指して~

2018年度も日本人選手は様々な大会で好成績をあげ、私たちに興奮と感動をもたらしてくれました。東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催が1年後に迫り、日本のオリパラムードの勢いは最高潮に向かっております。さて、本年度も北区スポーツ推進委員協議会では健康づくりの一助を担うため、「スポーツ体験会」や「健康ハイキング」など多様なプログラムを企画し、多くの皆様に参加していただきたいと考えております。北区で高まっているスポーツ気運の中、みなさんも生活の中にスポーツがある「スポーツ・イン・ライフ」を目指してみませんか?



忍野八海健康ハイキング参加者一団



北区スポーツ推進委員協議会
会長 二村正徳

2018年3月に「東京都スポーツ推進総合計画」が策定されました。「スポーツを通じた健康長寿の達成」「スポーツを通じた共生社会の実現」「スポーツを通じた地域・経済の活性化」という3つの政策目標を実現するため「する」「みる」「支える」の3つの視点から30の政策指針があげられています。この政策目標はすべてスポーツ実施率の向上のために実施されるものです。2016年の都民(18歳以上)の週1回以上スポーツを実施する人は56.3%でした。この実施率を2020年までに70%に引き上げ、それ以降はこれを維持していこうという目標です。2018年8月に国のスポーツ審議会が「スポーツ実施率向上のための行動計画について」「スポーツ・イン・ライフ」を目指して」を答申しました。私たちスポーツ推進委員は、一人でも多くの区民の皆様がスポーツに慣れ親しみ、生活の中にスポーツが取り込まれている「スポーツ・イン・ライフ」を実現できるよう、引き続きスポーツに親しむ機会の提供をしていきます。

私たちの活動はホームページでご紹介しております。

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

生涯スポーツ委員会

伊藤誠至 委員長



私たちはみんなが楽しめるスポーツを選び、その導入・発展に力を入れてきました。昨年度は下記の4種競技に絞って行い、いずれも参加者からご好評をいただいておりますので、ご紹介いたします。

<ポッチャ> 地上のカーリングとも称され、パラリンピックの正式種目でもある競技です。スポーツ体験会や小・中学校等で実施して参りました。(写真①)

<レクリエーション吹矢> 腹式呼吸法を身につけ、心身とも落ち着かせて、的に当てる静的な健康法です。(写真②)

<ティーボール> ティースタンドの上に乗せたボールを打つことから始まる競技で、幅広い年齢層の方が参加できる競技です。バットで打つという解放感から年配の方々も参加してくれました。(写真③)

<ゆる体操> 体の力を抜いてぶらぶらさせる体操で、身体が本来持っている力を利用し、負担をかけず丈夫にする運動です。運動習慣のない方もお勧めです。(写真④)

どのスポーツも手軽に楽しみながら行うことができますので、皆様のご参加をお待ちしております。



①ポッチャ

②レクリエーション吹矢



③ティーボール

④ゆる体操

総合型地域スポーツクラブ支援委員会

井上一眞 委員長



2018年1月に北区スポーツ推進委員協議会と連携し、総合型地域スポーツクラブ「コムスポたきのがわ」が立ち上がり活動しています。

今期スポーツ推進委員協議会では「コムスポたきのがわ」と既存の特定非営利活動法人「れつど★しゃっふる」の支援をすることが決定して、新しくクラブ支援委員会が出来ました。そして私が担当となり、現在は両クラブのイベントやプログラムの状況を話し合う場を持ち、クラブ間の問題を確認することにより、両クラブが発展していくように連携を取っています。

今後は両クラブでこの北区を盛り上げていける事を考えて活動します。

<赤羽地区クラブ> 特定非営利活動法人れつど★しゃっふる
<滝野川地区クラブ> コムスポたきのがわ

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



MIRAIフェス テニスボールスポーツ

MIRAIフェス バドミントン



コムスポたきのがわ卓球教室

コムスポたきのがわ書道教室

キンボールスポーツ委員会

飯嶋喜代隆 委員長



キンボールスポーツ委員会は地域との連携に向けて、キャラバンの受け入れマニュアルやだれでも使える指導マニュアルを作成しました。また、小学校の寺子屋での講習会を実施し、教職員、地区委員会及び保護者の方々にもキンボールスポーツに親しんでいただくことを目標に、この一年間頑張ってきました。

キャラバンの受け入れについては、東田端地区、田端地区、西ヶ原地区、昭和田地区、滝中六校連、東十条地区より要請がありキンボール委員会でも対応してまいりました。

毎年恒例の北区キンボールスポーツ交流大会(北カップ)につきましては、平成30年度もチャンピオン・フレンドリーA・フレンドリーB・ジュニアの4部門に分け、参加数51チームのもと11月11日(日)北区滝野川体育館に於いて開催することができました。皆様も是非一度、楽しいキンボールスポーツを体験してみてください。



北区キンボールスポーツ交流大会~KITA-CUP2018~出場者一同



エキサイティングな試合

審判講習会

健康ハイキング委員会

葛西 大 委員長



私たち健康ハイキング委員会は、関東近郊での軽登山や、近場でのお手軽なウォーキングなどの企画・運営に携わっています。

2018年度は9月に山中湖・忍野八海周辺でノルディックウォーキングを参加者の皆さんに体験していただきました。また、3月には秩父周辺でいちご狩りと秩父銘仙の歴史を学ぶハイキングを楽しみました。

このようなイベントを年間2回実施するほかに、区内各所でノルディックウォーキングの出前教室も通年で受け付けています。

専用のボールを用いたの全身運動で、普通のウォーキングの約1.3倍から1.4倍のカロリー消費が期待できますので、日常なかなか運動ができない方や、足腰に不安を抱えている方にも最適なスポーツです。

これからもただコースを歩くだけではなく、親子で気軽に参加できるウォーキングと体験学習を合わせたイベントを企画して参ります。

詳細は北区ニュースや当協議会HP、Facebookにて公開しますのでどうぞお楽しみにお待ちしております。



忍野八海健康ハイキング準備体操

忍野八海健康ハイキング



ちちぶ銘仙

秩父健康ハイキング

2018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。

4月	13日(金) 委嘱式 北とびあ	23日(月) スポーツ推進委員研修会 北とびあ	5月	6日(日) MIRAIフェス 滝野川体育館	13日(日) キンボールスポーツ講習会 滝野川体育館	27日(日) ワークショップ 北区中央公園文化センター	6月	8-9日(金・土) 関東スポーツ推進委員研究大会 墨田区総合体育館	17日(日) キンボールスポーツ講習会 田端小学校	レクリエーション吹矢公認インストラクター検定 滝野川体育館	24日(日) スポーツ体験会 滝野川体育館	7月	1日(日) スポーツ祭り 東京都障害者総合スポーツセンター	7日(土) 上級救命講習会(新規) 赤羽消防署	14日(土) 上級救命講習会(更新) 北区防災センター	21日(土) 上級救命講習会(更新) 王子消防署	22日(日) 北区あすか教室 北区教育総合相談センター	27日(金) バドミントン体験会 十条富士見中学校	29日(日) トレゼン通りウォークスポーツフェスタ 赤羽スポーツの森公園競技場	8月	4日(土) 上級救命講習会(新規) 王子消防署	5日(日) 実務研修 板橋区仲宿地域センター	9月	8日(土) 第2ブロック広域地区別研修会 文京区民センター	22日(土) フレイル予防プロジェクト 赤羽会館	24日(月・祝) 健康ハイキング 忍野八海	29日(土) MIRAIフェス 北区教育総合相談センター	30日(日) バドミントン体験会 東十条小学校	10月	14日(日) ミニスポーツ体験会 東十条小学校	28日(日) バドミントン体験会 東十条小学校	11月	2日(金) 田端中サプファミリーオープンスクール キンボールスポーツ教室 田端中学校	3-4日(土・日) スポーツクラブマネージャー養成講習会 東京辰巳国際水泳場	10日(土) 田端中サプファミリーオープンスクール キンボールスポーツ教室 田端中学校	11日(日) 北区キンボールスポーツ交流大会 KITA-CUP2018 滝野川体育館	15-16日(木・金) 全国スポーツ推進委員研究協議会 鹿児島アリーナ	18日(日) ミニスポーツ体験会 東十条小学校	12月	1日(土) 女性委員会企画ポッチャ研修会 中央区総合スポーツセンター	9日(日) ミニスポーツ体験会 東十条小学校	16日(日) ノルディックウォーキング体験会 滝野川分行舎	23日(日) バドミントン体験会 東十条小学校	2019年1月	6日(日) 昭和町青少年地区委員会キンボール体験会 滝野川第五小学校	12日(土) 滝野川紅葉中六校連キンボールスポーツ交流会 滝野川紅葉中学校	20日(日) バドミントン体験会 東十条小学校	26日(土) 東京都地域スポーツ支援研修会(区部) 港区男女平等参画センター	27日(日) MIRAIフェス 滝野川体育館	2月	9日(土) 東京都地域スポーツ支援研修会(市町村部) 立川市女性総合センター	7日(木) キンボールスポーツキャラバン 東十条小学校	16日(土) 東京都地域スポーツ支援研修会(全域) 目黒区八雲体育館	17日(日) 東京都地域スポーツ支援研修会(全域) 東京都多摩障害者スポーツセンター	23日(土) 北区教育総合相談センター 地域の力でフレイル予防 赤羽体育館	24日(日) バドミントン体験会 東十条小学校	3月	2日(土) スポーツボランティア養成講座 赤羽体育館	3日(日) 東京マラソンボランティア	24日(日) 健康ハイキング 秩父
----	-----------------	-------------------------	----	-----------------------	----------------------------	-----------------------------	----	-----------------------------------	---------------------------	-------------------------------	-----------------------	----	-------------------------------	-------------------------	-----------------------------	--------------------------	-----------------------------	---------------------------	---	----	-------------------------	------------------------	----	-------------------------------	--------------------------	-----------------------	------------------------------	-------------------------	-----	-------------------------	-------------------------	-----	--	--	---	--	-------------------------------------	-------------------------	-----	------------------------------------	------------------------	-------------------------------	-------------------------	---------	------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------	--	------------------------	----	--	-----------------------------	------------------------------------	--	---------------------------------------	-------------------------	----	----------------------------	--------------------	-------------------