



ちゅうスポだより

「ちゅうスポ」は府中市スポーツ推進委員の略称です

発行
府中市(スポーツタウン推進課)
府中市寿町一丁目5番地
042-335-4499
編集
府中市スポーツ推進委員会

ノルディックウォーキング体験講習会報告

府中でフィンランド生まれのノルディックウォーキング

府中市スポーツ推進委員会では、年に2回、府中市民陸上競技場にてノルディックウォーキング体験講習会を開催しています。日本ノルディックウォーキング協会の上級インストラクターを招き、初めての方でも分かりやすく正しいフォームを学べる機会となっています。毎回、多くの応募をいただき、定員を超える人気の教室となっており、抽選となることもあります。

ノルディックウォーキングは、ポールを使って歩くフィンランド発祥のエクササイズウォーキングです。誰でも簡単に始められ、体への負担が少ない有酸素運動として、リハビリからトレーニングまで幅広く活用されています。正しいフォームで歩くことで、通常のウォーキングよりも多くのカロリーを消費し、全身運動として筋力強化やストレッチ効果も期待できます。

もともとはクロスカントリー選手の夏期トレーニングとして始まりましたが、季節を問わず楽しめる運動として広まり、現在では世界40カ国以上で親しまれています。愛好者は800万人以上にのぼり、健康づくりに適したスポーツとして注目されています。

ノルディックウォーキングは健康増進や体力づくりを目的としたレクリエーションスポーツであり、年齢や体力を問わず誰でも楽しめます。また、交流のきっかけにもなり、コミュニケーション活動にも取り入れられています。

普段のウォーキングに比べ、ポールを使うことで下半身だけでなく上半身の筋肉も活用できるため、体力向上や肩こりの改善など、多くの健康効果が期待できます。無理なく続けられるため、あらゆる世代におすすめの運動です。

府中市は、ノルディックウォーキングに最適な緑道や公園が多く、自然を感じながら気持ちよく歩ける環境が整っています。

こうした魅力的なロケーションを活かし、より多くの方にノルディックウォーキングの楽しさを知っていただけるよう、スポーツ推進委員会として普及に努めてまいります。

ぜひ、府中の豊かな自然の中でノルディックウォーキングを楽しんでみませんか？



かけっこ教室(夏)報告

今年の夏、恒例となった「かけっこ教室」を開催しました。この教室は、「走るって楽しい！」をテーマに、子どもたちが走る技術を学びながら、体を動かす喜びを感じてもらうことを目的としています。今年も多くの子どもたちが参加し、笑顔あふれる時間となりました。

例年は屋外で行うことが多いこの教室ですが、最近の夏の猛暑や天候不順を考慮し、空調設備のある体育館での開催となりました。暑さが厳しい中でも安心して体を動かせるよう、安全第一で環境を整えた上で実施しました。屋内という新たな場での開催は、子どもたちが集中して取り組める環境となり、結果的に大成功だったと感じています。

教室では、基本の走るフォームだけではなく、様々な体を使った遊びや動き、子どもが楽しい面白いカッコいいと感じるドリルを取り入れたプログラムを実施しました。最初は緊張気味だった子どもたちも、徐々にリラックスし、全力で取り組む姿が印象的でした。一緒に走ることで



自然と仲良くなり、声を掛け合ってお互いを応援する姿が見られたのは、とても微笑ましい光景でした。「もっと速く走れるようになりたい！」という積極的な姿勢を見せる子が多く走ることの楽しさが伝わっていると感じました。

この教室を通じて、スポーツの魅力をより多くの子どもたちに伝えられるよう、さらに内容を充実させていきたいと思っています。

来年もまた多くの子どもたちと一緒に走る喜びを共有できることを楽しみにしています。

◇委員活動報告◇ 西府文化センター圏域コミュニティ協議会 スポーツ部会

西府地区には 2 名のスポーツ推進委員がおり、私たちは、西府文化センター圏域コミュニティ協議会のスポーツ部会に所属し、地域の健康とスポーツ振興を目的とした活動を行っています。

令和 6 年度の家族運動会は、10 月 19 日の午前中に 169 人の地域住民を集めて行われました。イベントでは 7 種目の競技とお楽しみ抽選会が実施されました。スポーツ推進委員は、自治会や PTA の協力を得ながら、競技の進行や招集を担当し、競技に対する注意事項の説明や準備体操、整理体操も行いました。私自身も初めて参加し、準備体操を担当しました。ラジオ体操が方言バージョンだったため、最初は少し戸惑いもありましたが参加者の皆様と楽しく実施することができました。

パン食い競争では、マジックハンドでカードを取り、カードと引き換えにパンをもらうという、コロナ対策の工夫も見られました。老若男女問わず参加できるイベントなので、今後も積極的に参加しイベントを盛り上げていく所存です。

スポーツ体験会は、11 月 17 日の午前中に 42 人の子供たちが参加しました。種目はダーツ、ストラックアウト、バグジー、ボッチャの 4 種目です。参加スタンプや高得点スタンプを集めると景品がもらえるため、子供たちは楽しみながらも真剣に参加していました。バグジーは初めての子供が多く最初は戸惑っていましたが、一人ひとりに丁寧に指導を行い、最終的には皆が笑顔で競技を楽しんでいました。今後も、地域の子供たちが様々なスポーツに触れる機会を創出することで、スポーツの楽しさを伝え、健康な地域づくりに貢献していきたいと考えています。



(井上恵一)

ラリーテニス内部研修会・小学生ラリーテニス講習会報告

「ラリーテニス」は、府中市の総合計画に基づき、府中市体育指導委員会(当時)が、平成2年度に開発したテニス系のニュースポーツです。テニスのおもしろさは、ネットをはさんでお互いにラリーができるところにあり、そして、「ラリーテニス」は、ふだんスポーツを行わない人でも危険が少なく、手軽にできるように考慮されています。コートのおおきさ(バドミントンコートの幅)の割にはネットを高くし(1m)、しかもボールを大きく(直径9cm)軟らかいスポンジボールとし、初心者や高齢者でも容易に打ち合うことができる楽しいスポーツです。

事業部で新規にスポーツ教室を何か企画するにあたり、ラリーテニスがあまり普及していないと思われる状況であることから、普及活動により力を入れるべきであると考えました。

現在のスポーツ推進委員の一部は、ラリーテニスを指導できる技術レベルに至っていないと思われることから、府中市ラリーテニス協会の指導のもとに、スポーツ推進委員の指導技術レベルの向上を目的として、6月22日に白糸台体育館でラリーテニス内部研修会を実施しました。

ラリーテニス教室は、将来性を考え小学生を対象としたラリーテニス教室を実施することが良いのではないかと考え、8月10日に白糸台体育館を会場に開催しました。教室は、1年生・2年生、3年生・4年生、5年生・6年生のグループに分け、硬式テニスのジュニア対象の講習プログラムに基づき、各グループにスポーツ推進委員2名を配置して指導しました。



令和6年度東京都パラスポーツトレーニングセンター事業 ラダーゲッター体験会参加報告

一般社団法人東京都スポーツ推進委員協議会主催のラダーゲッター体験会が、羽村市スポーツ推進委員協議会の指導の下、10月6日に東京都パラスポーツトレーニングセンター多目的室で開催されました。

ラダーゲッターは、ひもで繋がった2個のボールをラダー(はしご)に向かって投げ、ボールがラダーに引っかかる(ハングする)と得点になるゲームです。ルールがシンプルで、子どもから高齢者まで楽しめるスポーツとして注目されています。

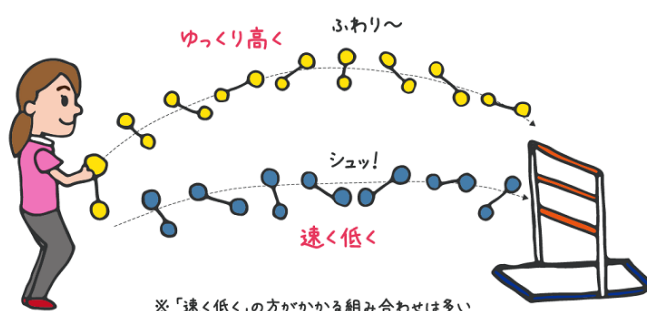
投げる動作を活かし、腕の動きやバランス感覚の向上に役立ち、シニア層にも適しており、ボッチャのように身体的負担が少なく戦略性もあるため、幅広い層が楽しめると思いました。

投げ方は、ボールの間のひもを持ち、スイングして投げるのがコツです。どのラダーを狙うか意識すると得点をコントロールしやすくなります。さらに、シングルス・ダブルス・スピードの3種類のゲーム形式があります。

実際にプレイすると、コントロールが難しく、回転や軌道を考える必要があります。単純なルールながら、狙いを定める楽しさがあり、何度も挑戦したくなる魅力があります。

特に、床バウンドで5点になるルールがユーモラスで、工夫次第で逆転が狙えるのが面白いと感じました。また、うまく投げられなかった人もコツをつかむと得点でき、笑顔や会話が生まれていました。地域イベントやスポーツ教室で、多くの人に楽しんでもらいたいと思います。

(イラスト出典：日本レクリエーション協会 HP)



第 28 回みんなのスポーツday報告

10 月 14 日スポーツの日に、白糸台・押立・栄町・日吉・本宿・四谷 6 館の地域体育館で、午前 10 時から午後 4 時まで開催しました。

今回は、日吉体育館をパラスポーツ特別館と位置づけ、ブラインドサッカー®体験会、あすチャレ！運動会を実施しました。

今回は晴天にも恵まれ、6 館合計で、1,100 名を超える方々のご参加をいただくことができました。

毎年恒例の特別企画では、見事な演技を披露していただきました。また、体験コーナーでは、多くの参加者が体験をされていました。



受賞報告

令和 6 年 11 月 8 日に、府中市から次の委員が表彰されました。

府中市制施行 70 周年記念市民顕彰

教育功労

中 川 一 郎

委員

スポーツ推進委員担当地区一覧表

中 央	石 田 宜 久	是 政	中 島 順 子
	岸 優 子		深 津 康 人
白糸台	井 上 由佳子	紅葉丘	坂 口 泰 亮
	中 川 一 郎		濱 田 輝 之
西 府	井 上 恵 一	押 立	鴻 巣 裕 司
	元 山 薫		吉 岡 大 翼
武蔵台	小谷田 恵 理	四 谷	佐 伯 紀 亜
	木 村 健 二		瀬 戸 口 幸 則
新 町	古 口 時 治	片 町	大 竹 ひとみ
	渡 邊 朋 子		菊 池 すみ子
住 吉	鈴 木 英 俊		下 島 博 美
	成 田 フサイ	地区：文化センター圏域	

編集後記

コロナが明け、コロナ前に戻りつつあります。やはり対面での事業が実施できることは、色々な面で良いと感じました。色々な事業を展開してきました。その一部を報告させていただきます。

3 月末で、2 年間の委員の任期が終了します。府中市では、委員の定年制があるため、3 名の委員が去ることになります。4 月からは、新しい委員を迎え、新任期が始まることになります。(S)