



みんなのスポーツ Sports Vol. 100

第100号 平成28年11月17日 編集：江戸川区スポーツ推進委員会 発行：江戸川区 江戸川区中央1-4-1 ☎(5662)1636



「みんなのスポーツ」への思い

江戸川区スポーツ推進委員会
会長 安部 純一

リオデジャネイロオリンピック・パラリンピックが開催された記念すべきこの2016年に、私たちスポーツ推進委員会の広報誌である「みんなのスポーツ」が、創刊100号を迎えることになりました。

「みんなのスポーツ」は、歴代の体育指導委員やスポーツ推進委員が、スポーツへの熱い思いを込めて、江戸川区民の方々にスポーツをより身近に親しみやすく感じていただくため、スポーツ環境のさまざまな情報をお伝えしてきました。

これまで編集に携わってきた歴代の委員の方々と、いつも私たちを応援していただいております多田区長をはじめとする行政関係者および各地区

の青少年育成地区委員長など、全ての方々に心より感謝申し上げます。

昨今は、2020年の東京オリンピック・パラリンピック開催に伴う気運醸成により、スポーツに対する関心が非常に高まってきております。体力向上はもちろんのこと、健康面やメンタル面においても、スポーツの持つ力がますます必要とされており、私たちスポーツ推進委員の担う役割もさらに重要となってきます。

「みんなのスポーツ」創刊100号を契機として、私たちスポーツ推進委員は、さらなる情熱を心に秘めて、これからも「健康文化都市・江戸川の実現」に向け、明るく、元気に活動していきたいと思っております。

皆さんのまちで、青いジャージを着たスポーツ推進委員を見かけましたら、気軽に声をお掛けください。



「地域のスポーツリーダー」 として大いに期待

江戸川区長
多田 正見

この度は、「みんなのスポーツ」第100号の発行おめでとうございます。記念号の発行は、昭和43年の創刊以来、体育指導委員やスポーツ推進委員の皆さんが献身的な活動を積み重ねてきた証であり、改めて敬意を表します。

江戸川区では今、ドッチビーやグラウンドゴルフなどの生涯スポーツが区内全域で盛んに行われています。その集まりの中心には常に、スポーツ推進委員の皆さんの姿を拝見いたします。区民の健康増進や体力向上のコーディネーターとして、地域スポーツの中核を担う活動は、本区の特長である「地域力」の成熟を実感いたします。

近年、地域社会を取り巻く環境が大きく変化する中、心豊かに健康で健やかな生活を営むため、スポーツの持つ力が再認識されています。皆さんの地域での役割は多様化するとともに、期待と関心がさらに高まってきます。

本年に開催された、リオデジャネイロオリンピック・パラリンピック競技大会では、奮闘する選手の姿に多くの方が感動や希望を抱き、日本中が沸き立ちました。4年後の東京大会を見据え本区では、「誰もがスポーツに親しみ、健康的に暮らすことのできる江戸川区」の実現に向けて準備を進めています。このような時こそ、区民が生涯スポーツを通じて、いきいきと楽しく暮らせる社会へと導いてくださるのが、スポーツ推進委員の皆さんだと確信しています。

結びに、江戸川区スポーツ推進委員会のますますのご発展と委員の皆さんのご活躍を祈念し、ご挨拶といたします。



4月 江戸川区総合体育祭開会式



広域地区別研修会(5ブロック)



主な活動行事

- ・江戸川区総合体育祭開会式
- ・区民ラジオ体操大会
- ・江戸川区花火大会
- ・江戸川区民まつり
- ・江戸川マラソン大会
- ・さわやか体育祭
- ・ウォーキングフェスタなどがわ
- ・ドッチビーフェスティバル



さわやか体育祭

スポーツ推進委員 活動紹介



7月 区民ラジオ体操大会



10月 江戸川マラソン大会



方針

「江戸川区長期計画～共育協働 安心への道～」のもと、スポーツ推進委員会の組織力・実践力を高め、生涯ス

ポーツの振興を図るとともに、青少年の健全育成を推進し、「生きる喜びを実感できる都市」の実現に貢献します。

各地域での主な活動

- 地域スポーツ講座
 - ・ドッチビー
 - ・グラウンドゴルフ
 - ・ソフトラクロス
 - ・ネオホッケー
 - ・ウォーキング
- 地域まつり、地区運動会など



ドッチビー講座



ソフトラクロス



グラウンドゴルフ



11月 ウォーキングフェスタ



2月 東京マラソン



10月 江戸川区民まつり



2月 ドッチビー フェスティバル



カヌー体験教室



TOKYO 2020

2020年東京オリンピック・パラリンピックに向けて

カヌー・スラローム競技を知ろう!

2020年、世界最大のスポーツの祭典であるオリンピック・パラリンピック競技大会が東京を舞台に開催されます。その競技のひとつ、カヌー・スラロームの会場となるのが江戸川区です。また、オリンピック開催に合わせ、都立葛西

臨海公園の隣接都有地にカヌー・スラローム競技の会場となる人工コースが新たに整備されます。これを契機に、区内のカヌー文化を普及させるために「江戸川区カヌー協会」が設立されました。今年の夏には、協会と区が一体と

なって、数多くのカヌー体験イベントを開催し、カヌーの基本や楽しみ方、カヌー競技の見どころを紹介しています。一足早くカヌー情報をチェックし、4年後のオリンピック・パラリンピックをみんなで盛り上げていきましょう!

区民カヌー体験教室
当日受付

新左近川 区民カヌー体験教室

7月上旬～8月下旬に新左近川親水公園で計20回、区民カヌー体験教室が開かれ、初回の7月2日・3日にスポーツ推進委員も参加してきました。



1 まずは、ライフジャケットを身に付け、パドルの操作について指導を受けました。右手首を固定、左手首は返すのが基本です。



2 船体に入る姿勢ですが、つま先・両膝・腰を頂点に、ひし型をイメージしてからだを固定、そして船体のバランスを取ります。



3 続いて本番! カヌーに乗り、入水します。初めてのアトラクションに乗るかのように、ドキドキ感が満載です。



4 入水してしばらくは、バランスがとれず、船体が左右に激しく揺れます。転覆の不安が頭をめぐります……。



5 落ち着いたところでパドルを使い、その場で回転の練習。向きたい方向の逆をパドルで漕ぎます。



6 パドルの操作にも慣れると、今度はスピードを求めたくなくなります。右・左とパドルで漕ぎ直進しますが、向きが左に寄り始めると、左を2回漕いだりして向きを調整します。

今回の体験で、初めてカヌーに乗りましたが、選手の方は、スピードを競う競技なので、技術・バランス・転覆を恐れないという精神が必要なのだろうと感じました。

速さと正確性が求められる激流の競技!

カヌー・スラローム 90秒の戦い

カヌー・スラロームの見どころはココ!

人が立ってられないほどの激流で、パドル1本を器用に操り、カヌーをわざと傾けたり回転させながら旗門(ゲート)を通過するシーンは迫力があります。流れに逆行し激流を横断するなど、パワーあふれる選手のテクニックが一番の見どころです。漕ぎ方がそれぞれ異なる選手スタイルを見比べるのも面白いでしょう。



競技のルールを知ろう

- **基本ルール**
水上に吊るされた旗門(ゲート)を順に通過し、ゴールまでのタイムを競います。レースの所要時間はおおむね90秒です。
- **コース**
コースの長さは250~400m。高低差平均5.5m。
- **旗門(ゲート)**
旗門(ゲート)の数は18~25ヶ所。上流から下流に向かい通過するダウンゲートと、下流から上流に向かい漕ぎ上がるアップゲートの2種類があります。
- **ペナルティ**
ゲートの不通過や接触がペナルティとして加算されます。不通過は+50秒。接触すると+2秒。

障害者スポーツを知ろう!

障害者スポーツとは

「障害者スポーツ」とはその名の通り障害者が行うスポーツのことです。これは、第二次世界大戦で

負傷した兵士の治療と社会復帰を目的に行っていたものが始まりであるといわれています。現在では

競技に発展していき、国際大会も開催されるようになりました。

障害者スポーツの紹介

ボッチャ

ボッチャは非常に簡単なスポーツで、自分の持ち球(赤色か青色)を転がして、いかに白い球(目標球)に近づけるかを競います。ほんの少しの隙間を狙って投げるテクニックや、相手のボールを弾いて自分のボールを近づける頭脳プレーは、見る者を魅了します。自分でボールを転がすことができなくても、勾配具(ランプス)を使い介助者に自分の意思を伝えて投球させることも可能なので、重度機能障害者にも親しまれているスポーツです。

陸上競技

陸上競技は様々な障害を負った選手が出場します。車いすを使う選手や、義足を使う選手、視覚障害の選手と様々です。競技種目もオリンピックとほぼ同様で100m走や走り高跳びといった競技種目があります。選手たちの障害の種類や程度によって、細かいクラス分けが行われます。これにより、同じような障害のある選手同士が、公平に競うことができる環境が整備されています。

区内在住の村上清加選手からコメントをいただきました!

PROFILE

1983年江戸川区生まれ。都立小岩高等学校卒業。2009年、事故により右脚の大腿部を切断する。現実を受け入れられず一時は絶望するが、事故前の自分を取り戻そうと決意し、退院と同時に義足の友達を見つけるため切断者スポーツクラブ「ヘルスエンジェルズ」に参加する。1年間は歩

行練習をし、その後半年かけて義足で走れるようになり、2011年より公式の大会に出場している。種目は100m走および走り幅跳び。現在は長谷川体育施設陸上競技部に所属しており、2020年東京パラリンピック競技大会出場・メダル獲得を目標に、日々練習に励んでいる。



パラアスリート

村上清加選手

Sayaka Murakami

MESSAGE

事故で右脚を切断し、一時はふさぎ込んでしまいましたが、切断者スポーツクラブに入り「陸上競技」と出会い、自分らしく生きる新たな方法を見つけることができました。競技に専念するようになってからは、目標を設定し、その実現に向けて毎日どう取り組んでいくのかを考えるようになりました。脚を失う前には毎日の

過ごし方についてあまり考えていなかったのが、自分にとって大きな変化だったと思います。障害者スポーツの選手たちも健常者と同じように、より高い志を持って日々戦っています。そんな私たちの姿を実際にご覧になって、誰もが持っている無限の可能性を感じ取っていただけたらうれしいですね。



各地区紹介

スポーツ推進委員は、現在、男性31名、女性16名、合計47名の委員で活動しています。こちらでは各地区のスポーツ推進委員・年間予定・地域の特色などを紹介します。

小松川地区



小松川地区では、現在6名(欠員1名)でスポーツ推進委員が活動しています(委員を募集しています)。スポーツ講座は、ドッチビー、グラウンドゴルフを行っています。ドッチビーは、小松川・平井地区6校の小学校を回り講座を行っています。グラウンドゴルフは、子どもから中高年に至る参加があります。また、ファミリーヘルス・地区委員会・連合町会などの健全育成に関する活動に率先して参加しています。

スポーツを通して、健康促進・体力向上のために体を動かし皆さんと一緒に汗を流したいと思います。今期より2名の新委員が入り、より一層の活動をしていきますので、たくさんの皆さんの参加をお待ちしています。

- 講座予定
- ・ドッチビー …………… 7月、9月、11月、1月、2月
 - ・グラウンドゴルフ …… 12月



新井 寿生 成田 豊 品田 君子 林 真



赤津 俊也 後高西 匠



中央地区



中央地区はその名の通り、江戸川区の中央にある松江・西小松川・一之江地域で、10名のスポーツ推進委員が活動しています。

5月の中央地域まつり、10月の中央・一之江ふるさとまつりでは、スポーツチャレンジコーナーにてグラウンドゴルフを紹介しています。

スポーツ講座では、ドッチビーを年8回行います。近くの小学校で講座がある時は、ぜひ参加してみてください。

講座、地域まつりで皆さんにお会いできることを心よりお待ちしております!

- 講座予定
- ・ドッチビー …………… 11月、12月、1月
 - ・グラウンドゴルフ大会 …………… 11月



室 伸久 三原 康夫 下村 浩子 宇田川 聡



宮崎 裕代 小島 みや 花島 誠一 大友 徹



今野 延江 磯部 豊



小内 賢一 卜部 洋 石井 良一 平野 秀夫



望月 一宏 下口 真寿美 望月 早苗 安部 純一



中根 宏行 植草 和也

小岩地区では、講座としてドッチビーに力を入れています。地区内のすすくすくスクールの協力をいただき、小学生の参加人数を増やし、2月に行われるドッチビーフェスティバルに向けて、取り組んでいます。

また、西小岩地区委員会の少年部会と連携し、10町会の子ども会単位でチームを結成し、11月にドッチビー大会を開催しています。その際には、開催させていただいている小岩第四中学校の生徒に、ボランティア活動の一環として、審判や得点集計などで協力してもらっています。

その他に、スポーツ連絡協議会の中高年スポーツ教室では、ウォーキングやグラウンドゴルフ、ラージボール卓球などを開催しています。

- 講座予定
- ・ドッチビー …………… 12月、1月
 - ・グラウンドゴルフ …… 10月(2回開催)



小岩地区



野口 敦子 肥田 初枝 砂山 伸晃 井上 こそえ



鹿骨地区では、現在4名のスポーツ推進委員が活動しています。地域では、地区委員会、区子連支部の行事などに協力をしています。5月に行われる鹿骨区民館まつりでは、毎年、ミニ体力テストを行っています。

講座は、ドッチビー、グラウンドゴルフを行っています。特にドッチビーに関しては、今年で6回目になる鹿骨地区ドッチビー大会を、地域のすすくすくスクールの協力をいただき開催しています。

体力向上、健康促進をと考えている方、ぜひ、参加をお待ちしています。スポーツ推進委員に興味のある方、一緒に活動してみませんか。

- 講座予定
- ・ドッチビー、グラウンドゴルフ …… 11月
 - ・ドッチビー大会 …………… 12月



鹿骨地区

葛西地区



葛西地区は11名のスポーツ推進委員が活動しています。

地区での活動として、毎年、スポーツ講座を開催していますが、今年度はドッチビーとソフトラクロスの講座を実施します。また、スポーツ連絡協議会主催で中高年対象のウォーキング&ストレッチ教室を予定しています。

その他にも地域の様々な行事に参加、協力しています。健康維持や体力向上のためにスポーツに参加して、一緒に楽しみませんか? お待ちしています!

- 講座予定
- ・ドッチビー …………… 6月、11月、12月
 - ・ソフトラクロス …………… 11月



中里 泰子 渡邊 清 外池 正幸 今野 淳子



斎藤 明子 櫻井 淳子 今井 美和 新川 浩



月居 光雄 松本 勝行 佐藤 美緒



羽部 直一 鈴木 功夫 秋山 敏男 山口 智正



吉村 隆二 景山 賢治



東部地区では、現在6名のスポーツ推進委員が活動しています。講座は主にネオホッケー・グラウンドゴルフ・ドッチビーを予定しています。私たち東部地区ではネオホッケーが大人気で、瑞江地区の各小学校の児童が講座以外でも授業前や放課後同好会として活動しているほど活発に取り組んでいます。毎年2月の大会では300名以上の小学生が男女問わず参加して優勝をめざし熱戦を繰り広げています。

推進委員は“近所のお友達!”としてこれからも地域講座や地域行事に全力投球しますのでぜひ多くの皆さんの参加をお待ちしています!!

- 講座予定
- ・グラウンドゴルフ …… 5月
 - ・ネオホッケー …………… 6月、8月、9月、1月、2月
 - ・ウォーキング …………… 6月、7月、9月、10月、1月、2月



東部地区

永年勤続20年



安部 純一

20年前に、当時の北小岩地区委員長からお声がけいただき体育指導委員になり、時を経て、スポーツ基本法の制定により名称が変わりスポーツ推進委員になりました。はじめは、ニュースポーツのどれもが目新しく、覚えることが大変だった思いがあります。

家族はもちろん、周りの素敵な仲間を支えられ、ここまで来ることができました。本当に、ありがとうございます。新たな出会いに感謝し、これからも頑張っていきたいと思います。



花島 誠一

体育指導委員からスポーツ推進委員に名称が変わり、20年間、諸先輩方、地域の方々、委員仲間の皆様に支えられ、活動してまいりました。

毎年開催される行事に参加させていただきながらたくさんの経験をし、充実した20年間でしたが、その上に永年勤続20年表彰をいただき感謝の気持ちでいっぱいでございます。

今後も地域スポーツ振興に汗を流したいと思っておりますので、変わらずのご指導をよろしくお願いいたします。



吉村 隆二

20年にわたって、江戸川区のスポーツ推進委員として、健康な体とところで区のスポーツ振興・充実等のために多くの仲間と一緒に汗を流し、かわった方々との「かかわり・つながり・絆」を深めることができました。そして、今なお続けてチャレンジができることに、何よりも、幸せを感じるとともに感謝の気持ちでいっぱいです。これからも、出会った人々のために少しでも役に立てるように生きていきたいと願っています。



月居 光雄

この度はスポーツ推進委員永年勤続の20年表彰をいただきありがとうございます。

この10期20年の活動を続けてこられたのも家族の支え、委員の皆様のご指導・ご協力があったからだと思っております。これからも地域の方々、子どもたちのために少しでも貢献できればと思っておりますので、今後ともご指導よろしくお願いたします。

平成28年度

スポーツ推進委員永年勤続表彰

長年に渡りご活躍いただきましたスポーツ推進委員に、表彰を行いました

永年勤続10年



三原 康夫

この度10年の表彰ありがとうございます。初めはスポーツ推進委員のことが分らないまま、先輩の後について、少しずつ覚えたことを今でも思い出します。仕事が忙しく、迷惑をお掛けしたことも多いかと思いますが、スポーツ推進委員を10年続けられたことを誇りに思います。これからも地域のために一生懸命頑張っていきます。



羽部 直一

この度は、永年勤続表彰の栄誉を賜り誠に光栄に存じます。10年という長い期間活動することができたのも地元東部地区の方々をはじめ委員の諸先輩方や行政の方々のお力添えがあったからこそと感謝しています。この一期一会の出会いを大切に地域とのかかわり、つながりをより一層深めて参りたいと思っています。今後ともご指導を賜りますようお願い申し上げます。



外池 正幸

スポーツ推進委員になり10年、永年勤続者表彰をいただき、誠にありがとうございます。委嘱を受けた当時は、何をしても分からず、先輩方にいろいろな事を指導していただきながら見よう見まねで、がんばってきました。今は、ウォーキングやドッチビーなどの講座で地域の皆様と共に自分自身も楽しみながら参加していますので、よろしくお願いいたします。

編集後記

リオデジャネイロオリンピック・パラリンピックが終わりました。数々の記録が更新され、多くの感動的な場面など記憶にも残るすばらしい大会でした。さあ、いよいよ次は

東京大会です。競技を観戦することも楽しみですが、何かしら大会の力になりたい、世界中からのお客様を心を込めてお迎えしたい、そして、オリンピック・パラリンピック開催

で東京が、日本がどのように変わっていくか見届けたい、そのように思っています。

皆さん、今、自分のできることから一歩踏み出してみませんか。(広報部 望月 早苗)