

《 ラジオ体操講習会 》

令和5年10月19日(木)に第三松江小学校体育館にて企画部主催によるラジオ体操講習会が行われました。講師として元NHKテレビ・ラジオ体操アシスタントで現在NPO法人全国ラジオ体操連盟理事・江戸川区ラジオ体操連盟副会長の桜田敬子先生と、現在NHKテレビ・ラジオ体操のアシスタントをされている吉江晴菜先生に来ていただきました。

桜田先生からはラジオ体操の動きについて一つ一つ丁寧に解説していただき、吉江先生からは模範となる動きを実演していただきました。例えば腕を回す運動では腕は錘の役割をするため拳を軽く握りますが、胸を反らす運動では拳を握るのでは無く、指先までしっかりと伸ばします。先生による説明と模範演技の後、実際に体を動かして動きを練習しました。また参加者が二人一組となって互いに確認し合いました。これまで数えきれないほどラジオ体操を行ってきましたが、動きの意味や目的を考えたことは無かったので大変勉強になりました。

ラジオ体操は健康維持・促進の為に大事な運動です。これからラジオ体操を行う際は今回の講習会で学んだことを思い出して、一つ一つの動きを意識して丁寧にしたいと思います。(広報部 永盛 尊洋)



《 広域地区別研修会 》

令和5年9月9日(土)に江東区文化センターにて、広域地区別研修会が行われました。

第5ブロック各区のコロナ禍におけるスポーツの取組み方や、これからのスポーツとの関わり合い方などについて意見交換をしました。

また、講師のスポーツボランティア・ラウンドテーブル実行委員会の飯塚寿代氏からは、競技や地域の垣根を超えたスポーツボランティアの実践と交流について学びました。もう1人の講師である元卓球日本代表キャプテンの藤井寛子氏からは、プロスポーツ選手の厳しさとパラスポーツ卓球の今と今後について学びました。これらの内容は今後に活かしていきたいと思います。

とても有意義な研修会になりました。(広報部 渡邊 美奈子)



《 足立区スポーツ推進委員会 創立60周年記念 レクボッチャ交流大会 》

令和5年9月23日(土)、足立区スポーツ推進委員会創立60周年記念「レクボッチャ交流大会」が行われました。第5ブロック(江東・墨田・葛飾・足立・江戸川)のスポーツ推進委員の他に足立区の区議会、区立小・中学校校長会、PTA連合会、各種スポーツ団体などさまざまな参加者がいました。32チーム総勢200名を超える大会に、江戸川区スポーツ推進委員会からは5名が参戦しました。

会場となる体育館にはA～Hの8コートがあり1コート4チームのリーグ戦、江戸川区スポーツ推進委員会はAコートで対戦団体は葛飾区スポーツ推進委員連絡協議会、公益財団法人足立区体育協会、足立区スポーツ推進委員会と出だしから身構えてしまうようなチームばかりでした。会場の雰囲気慣れた頃には試合が終わって1敗2引き分け、Aコートで3位という少し残念な結果になりましたが楽しかったです。

会場に入り団体名を見た時には正直驚きましたが、試合中は声援が飛び交いとても盛り上がっていました。区内の様々な団体に声を掛け、参加してもらうには大変苦労したのではないかと思います。私としてはこのような交流大会も親睦が深まって良いのではないかと感じました。江戸川区スポーツ推進委員としてこれからの活動にも活かせたらと思います。(小松川地区 品田 君子)



編集後記

みんなのスポーツ112号いかがでしたでしょうか？

昨年の夏は記録的な猛暑、爽やかな風が吹くと思われた秋も暑い日が続きま

した。そのような中でも江戸川マラソン大会ではゴール後のたくさんの笑顔が印象的でした。改めてスポーツの素晴らしさを感じた一日でした。

私たちスポーツ推進委員はこれからも皆さまの健康と笑顔のために活動して参ります。

(広報部 永盛 尊洋)



江戸川区スポーツ推進委員会は、誰もが安心して自分らしく暮らせる共生社会の実現に向けSDGsに積極的に取り組んでいます。

みんなのスポーツ Sports Vol. 112

第112号 令和6年1月18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 ☎03(5662)1636



会長あいさつ

「あけましておめでとうございます」

江戸川区スポーツ推進委員会
会長 平野 秀夫

去年はワールド・ベースボール・クラシックに始まり、サッカー女子ワールドカップ、ラグビーワールドカップなど様々なスポーツイベントに一喜一憂した一年でした。なかでもスピアーズえどりくフィールド(江戸川区陸上競技場)がクバタスピアーズの試合拠点となり、多くの区民の方が実際に試合を見る機会が増え、ラグビーがより身近に感じられた方も多かったのではないのでしょうか。

4年ぶりに花火大会や区民まつりも再開され、各地で地域まつりや地区運動会が例年通り開催されました。スポーツ推進委員会の活動もコロナ禍前と同じように行えるようになってきました。去年は「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えどがわ」「区長杯ボッチャ交流大会」などのスポーツイベントに従事し、皆様と共に楽しい時間を過ごすことができました。昨年11月に行われた「パラスポーツ

フェスタえどがわ」では、ロンドンオリンピックフェンシング団体銅メダリストの三宅諒さんと東京2020大会に車いすフェンシングの部で出場された加納慎太郎選手の、車いすフェンシングエキシビジョンマッチが行われました。お二人の目にも止まらぬ剣さばきを間近で見ることができました。パラスポーツフェスタでは、大勢のパラスリットとの出会いや様々なパラスポーツを体験できます。ご興味のある方は是非お越しください。

そしてボッチャ、ドッジビー、グラウンドゴルフ、ネオホッケーなどの地域スポーツ講座も江戸川区内各地区で順次再開しています。普段あまりスポーツをされていない方、運動をされていない方々も是非いらしてください。スポーツ講座については江戸川区スポーツ推進委員会のX(旧Twitter)に開催日、会場等が掲載されます。皆様のご参加お待ちしております。

～江戸川区スポーツ推進委員会よりお知らせ～

X(旧Twitter)アカウント を開設しました。

右記のQRコードまたはユーザー名  @edogawa_suposui から

簡単にアクセスできます。ぜひ、ご覧ください。



第46回 江戸川区民まつり

令和5年10月8日(日) 開催

区民まつりで ティラノサウルスレースを開催

区民まつりで初めてのイベント「ティラノサウルスレース」が行われました。幼獣の部に40名5レース、成獣の部に同じく40名5レース、骨付き肉のぬいぐるみを持って一緒に親子が走る親子獣の部に20組が予定され、インターネットで事前予約が行われましたが、多くの参加希望が寄せられたということでした。

当日会場に集まった皆さんは、初めてティラノサウルススーツを着る方も多かったようで、着る手順をお伝えしながらお手伝いをしました。「どんな感じになるんだろう。」とワクワクしているような表情の方、笑顔で写真を撮り合う方、「がんばろうね。」と話している親子など、出走前から楽しんでいるようでした。レースが始まり、スタートラインに8体ずつのティラノサウルスが並ぶと、なかなか壮観な景色でした。そしてい



よいよスタート。走る距離は成獣が40m、幼獣が25メートル、親子獣が20mとそれほど長くはありませんでしたが、みなさん一生懸命走っている様子でした。そして斉藤猛区長ティラノサウルスも参戦、一緒に楽しんでいらっしゃいました。出場した方々ばかりでなく、尻尾を振り振り走るティラノサウルスを見る人、そして声を出して応援する人、その場にいる皆さんが笑顔になっていました。

「やってみたいです。」「どうしたら出ることが出来ますか。」「とたずねてくる方が何人もいらっしゃいました。出場する人、見る人、みんなが笑顔になるすてきなイベントでした。また来年の区民まつりでもティラノ

サウルスレースが行われることを楽しみにしています。

(広報部 望月 早苗)

ポッチャ

今年のスポーツチャレンジコーナーでは、新たにポッチャ体験コーナーを開設しました。ポッチャ用のターゲットマット(直径2m)には3重円が描いてあり、中心の円にボールが止まると3点、その外側は2点、一番外側は1点。一人3球を投げて、合計得点を競います。多い時には20人以上が並んで待っているほどの盛況で、1日を通して子ども672人、大人617人、合計1289人が参加しました。これからも区内の各地域でポッチャの様々なイベントが開催されるので、皆さん参加してみてください。

(広報部 磯部 豊)



ストラックアウト

「ストラックアウト」ブースは、朝9時のイベント開始と同時に小学生の野球チームが参加し、軽やかなピッチングと



ともにスタート。小さなお子様連れから、おじいちゃんやおばあちゃんと一緒に三世代で参加されたご家族まで、老若男女問わず終日大盛況で、長蛇の列ができるほどの盛況ぶりでした。

一人5球の投球を体験した皆さんからは、「楽しかった!」「思ったより難しい!」「もう一回投げたい!」という声が続え、多くの笑顔が広がりました。

久しぶりの投球で日頃の運動不足を痛感された方々も多く見受けられ、参加された皆さんのスポーツ活動へのきっかけになれば嬉しいなと感じる一日でした。

(広報部 長野 太一)

健康ステージ

「健康ステージ」では午前中の「ストレッチ教室」と午後の「ウォーキングクイズ」を行いました。今年のストレッチ教室は区歌に合わせての体操を振り付けて皆さんに笑顔たっぷりリズムにのっていただきました。

ウォーキングクイズは5問くらいまでは民族大移動のように参加者の皆さん



と一緒に○と×に移動するだけでしたが、クイズが進むにつれて段々としぼられてきて、最後に残った方々に素敵なプレゼントを持ち帰りいただきました。

心配されていた雨も降らず連休の中日ではありましたが、大勢の方々にご来場いただき私たちも楽しい一日が過ぎました。

(中央地区 今野 延江)



第44回 江戸川マラソン大会



令和5年10月22日(日)にスピアーズえどりくフィールド(江戸川区陸上競技場)にて第44回江戸川区マラソン大会が行われました。

種目は、未就学児と保護者で1kmを走る親子マラソンの部、1.5kmを走る各学年小学生の部、3kmを走る男女別中学生の部、5km・10kmを走る一般男女の部など、全17種目です。

晴天の中、第1種目の親子レースがスタートしました。多くの子ども達は、親を気にせず勢いよくスタートダッシュをし、親が後を追いかけるように走ってゲートを駆け抜けていきました。しかし、フィールドに帰ってくる頃には、親子で仲良く一緒にゴールへと向かっていました。このような姿をみて、大きな歓喜の拍手や声援で、競技場中は包まれました。

また、今年は、例年にないくらい沢山の招待選手やゲストランナーの方々に参加していただきました。

災害時の協力協定や区民まつりなどで交流を深め、平

成28年度からご参加いただいている茨城県城里町の招待選手で10km一般40歳代の部に出場して下さった所崇之選手と星信一選手、競歩でロンドンオリンピック、北京オリンピック、アテネオリンピックに3大会連続で出場、北京オリンピックでは7位入賞と輝かしい成績を収められた山崎勇喜選手もゲストランナーとして参加されました。また、昨年のデフリンピック陸上競技ブラジル大会男子10,000m日本代表の中野洸介選手は、10kmの部に参加していただきました。

未就学児から60歳以上までの方々がさわやかに、笑顔で駆け抜けた今年のマラソン大会。競歩の山崎選手は、何回も小学生と一緒に走ってくださり、例年にも増して、活があり、爽やかでほのぼのとした温かい雰囲気の大大会になりました。元気のよい子どものランナーたち、日々の努力により鍛錬された一般男女のランナーたちなど、素晴らしい姿が見られたマラソン大会でした。

(広報部 渡邊 美奈子)



第51回 さわやか体育祭

令和5年10月26日(木)に「第51回さわやか体育祭」がスピアーズえどりくフィールド(江戸川区陸上競技場)で5年ぶりに開催されました。

暑いくらいの秋空のもと、幼児から熟年者とさまざまな年代の方々が紅白に分かれ、交流を図りながら楽しそ



うに競技にチャレンジしていました。スポーツ推進委員も数名が共生社会リレーに参加し、真剣に走っていました。閉会式では疲れも見られましたが、参加したみんなの笑顔がとても素敵な1日でした。

(広報部 芳賀 智子)

