広報

体協 あきる野

第27号

発行　NPO法人あきる野市体育協会　あきる野市二宮683　秋川体育館内　令和２年３月1日
TEL 042-559-1163　ホームページ　www.akiruno-taikyo.jp/

シニアスポーツ振興事業
背筋を伸ばしてラジオ体操

シニアスポーツ振興事業は、高齢者のスポーツ実施率の向上を図り、高齢者の健康の維持・増進に寄与することを目的として、60歳以上の方々を対象としています。

平成25年からスタートしたこの事業は7年目を迎え、今年は8団体が事業を実施し、832名が参加しました。

元NHKラジオ体操アシスタントの桜田敬子さんを招いての「シニア健康予防運動とラジオ体操」は、先生を中心に丸くなり、体操の動作ごとに参加者の姿勢をチェックし矯正しました。その後、先生のリードでラジオ体操第一の音楽とともに全員で汗を流しました。

スーパーシニアソフトボール大会は、10チーム・196人がエントリーした中で、80歳以上が40人も参加されました。元気なお年寄りがバットを振り、ベースを駆け抜け、白球を追いかける生き生きした姿に感動を覚えました。

大会の結果、
優勝・招待チームの瑞穂チャレンジ、準優勝・あきる野A、第3位・あきる野B

小中学生駅伝大会

12月14日、あきる野市、日の出町、桧原村の小中学生が参加する駅伝大会が、都立秋留台公園を中心に開催されました。

参加チームはオープン参加も含め、小学生男子61チーム、女子28チーム、中学生男子25チーム、女子18チームと、小中学生男女合わせたチーム数は昨年より5チーム多く、大会に寄せる熱い思いが伝わってくる大会となりました。

小学生男子の部

大会の結果は、

小学生の部（男子）
第1位　草花男子C
第2位　五日市小B
第3位　本宿クローバーフィールド

小学生の部（女子）
第1位　本宿ブルービクトリー
第2位　草花女子B
第3位　増戸小女子A

中学生の部（男子）
第1位　あき西A
第2位　あきる野東中
第3位　五日市中A

中学生の部（女子）
第1位　御堂A
第2位　五日市中A
第3位　あき西A

ジュニア育成事業 種目間交流事業

異なる競技をしているジュニア団体間の交流の場を設け、普段やっていない競技の指導者にコーチしてもらい、新たな競技を体験する、体育協会主催の「種目間交流」を昨年に引き続き12月21日に開催いたしました。

内容は、国際陸上競技連盟で世界に広めている運動プログラム（キッズアスレティックス）という育成プログラムで、こどもの身体能力の基礎である「走る」「跳ぶ」「投げる」の三要素を基本とした運動プログラムとなっています。

参加した子供たちは、楽しんで体を動かしていました。

全員集合

ミニハードル

準備運動

健康のつどい

10月19日、あきる野ルピア及び秋留野広場を中心に、「健康のつどい」が開催されました。

体育協会は、健康づくりの3要素である「栄養」「運動」「休養」のうち、「運動」をもっと日常生活に取り入れてもらおうと、スポーツ・ロコモチェックコーナーに参加しました。

当日は、足指力・握力・歩幅の測定を行い、健康度をチェック。足指力は、下駄などを履いた時、親指と人差し指で鼻緒を挟む力で、力が弱いと転びやすいといわれています。実年齢よりどれだけ若いかなどを判定し、今後の生活に役立ててもらおうと、アドバイスを行いました。

足指力測定

歩幅測定

スポーツフェスティバル

10月14日に「体育の日スポーツフェスティバル」が開催され、市営の体育施設が無料開放されました。体協では、今まで経験したことのないスポーツにチャレンジしてもらおうと、競技の指導者を体育施設に派遣して、未知なるスポーツにチャレンジしてもらいました。

秋川体育館では、吹矢協会による吹き矢の体験が行われ、女の子が的に向け放った矢が見事命中していました。また、ミニテニス連盟による体験教室では指導員が打ったボールがバウンドすると大きく変化し、ボールを打とうとする子供たちの対応がとても楽しそうでした。

加盟団体紹介

前号に引き続き、協会に加盟している団体を紹介します。団体では皆様の加入を心から歓迎します。

剣道連盟

剣道は、古来より武士のたしなみとして発展してきました。現在は、「礼に始まり礼に終わる」と言われ、礼儀を重んじ「交剣知愛」の精神で相手を敬い「人間形成の道」を目指して励んでいます。

当連盟は、市内各地区の7団体で組織され、会員数は約300名です。

年齢層は、小学校入学前の子から85歳過ぎまで幅広く、生涯剣道を目指している方、親子三代で入会している方、ママさん剣士も多く活躍しています。

活動は、稽古会、総合スポーツ祭等の大会、講習会、昇級審査会等を行っています。

また、地区団体では小中学生の青少年が心身共に健康で育つよう力を注いでいます。

サッカー協会

サッカー協会は以前市内の企業など10チームを超える加盟チームがありましたが、現在は2チームと寂しく、ともにシニア世代のチームです。

協会としての活動は、総合スポーツ祭や近隣のシニアチームとの定期的なゲーム、「東京都生涯スポーツ大会」への参加、また「三多摩サッカー大会」に、40歳代、50歳代及び60歳代それぞれのカテゴリーにチームを派遣しております。

人生100年時代、シニア世代の選手は今後も増加していくことから、当協会としては当分の間、シニア世代を中心としした活動に力を注ぎたいと思います。

加盟団体紹介

ダンススポーツ連盟

当連盟は、今年で創立31年を迎えます。加盟４サークル２７２名が社交ダンスを楽しんで活動しています。活動内容は、毎週のレッスン・初心者講習会・総合スポーツ祭・近郊大会・チャリティーダンスパーティー等を主催しています。

競技記録会の団体戦では、２０１６年度準優勝・２０１７年度優勝・２０１９年度準優勝と輝かしい成績を残しています。ダンスの効能は、脳の活性化・老化抑制・心肺機能のアップ・姿勢の矯正・綺麗な身体作り等健康の源です。健康維持に是非ご参加ください。お待ちしています。

柔道連盟

柔道連盟は、現在三団体が加盟して活動しています。

活動場所はファインプラザ、秋川体育館、三内体育館の三カ所を中心にほぼ毎日稽古をやっています。稽古内容は、小中学生の指導が中心で、東京都、三多摩の大会等で良い成績を残しています。

三団体とも柔道が出来るなら年令は関係無く、みんな柔道衣を着て道場で汗を流しています。

連盟の役員は上部団体である三多摩柔道会の役員も兼ね、三段までの昇段審査等のアドバイスも行っています。

柔道というと痛いとか怖いというイメージがありますが、基本をしっかりとやっていればとても楽しいスポーツです。ぜひ道場に来てみてください。

小和田グラウンド流失

昨年の10月12日に伊豆半島に上陸した台風19号により秋川が増水して堤防を破壊し、グラウンドに濁流が押し寄せました。クラブハウスは床上浸水となり、グラウンドのすべてが洗われ、河原と化しました。グラウンドにはソフトボール場４面にバックネットと倉庫がありましたが、すべてが使用不能となりました。

復旧は、護岸工事が完工となった後となり、グラウンドの工事は６月から来年の２月が予定されています。

グラウンドが使用できるようになるまでだいぶ先になりますが、一日も早い復旧が期待されます。

編集後記

あと４か月と数十日、日本中が待ちに待った世紀の祭典、東京２０２０オリンピック・パラリンピック大会が繰り広げられる。東京２０２０大会というけれど東京に住んでいながら入場券をいまだ手にしていない。せめてマラソンの応援を沿道でと思っていたら札幌に行ってしまった。猛暑の夏はクーラーの効いた部屋で日本人選手に熱い応援を送るのもいいかもしれない。大会に向け頑張ってきた選手たちの大活躍に期待したい。

スポーツ教室実施中、詳しくは各施設にお問い合わせください

秋川体育館

住所：あきる野市二宮683
電話：042-559-1163
開館時間：9時～21時30分
休館日：第1・3・5火曜日　年末年始

五日市ファインプラザ

住所：あきる野市伊奈859-3
電話：042-596-5611
開館時間：9時～21時30分（プールは21時まで）
休館日：第1・3水曜日　年末年始

あきる野市民プール

住所：あきる野市原小宮353
電話：042-550-1711
開館時間：10時～21時（7月から9月は9時開館）
休館日：第2・4火曜日　年末年始