



体協だより 59号

(公財) 小金井市体育協会 小金井市関野町1-13-1 小金井市総合体育館内 TEL042-384-4001 FAX042-384-4003

http://www.koganei-sports.or.jp/ E-mail:info@koganei-sports.or.jp

(題字:横山晩生)



公益財団法人
小金井市体育協会
会長 原嶋 和男

せめて週末戦士に

健康ブームが続く。健康器具・薬品・食品等に関する記事やCMは、マスメディア、ネットワークメディアなど、身の回りに情報が洪水のように溢れている。最近では、SNSからの情報もある。(その情報が本当に信頼できるもの或いは人物なのかを、慎重に見極めることが必要)

ここに大阪大学医学部准教授大野先生のSNSより「運動は週末だけ行えば十分か?」という記事を紹介する。この記事はイギリスとスコットランドで実施された健康調査

のデータを解析したもの。健康調査の回答者は、6万3591人(男性45.9%、平均年齢58.6歳) まず①運動なし②運動不十分③週末のみ運動(週末戦士というらしい)④日常的に運動する人と分類している。

運動なし群と比較して、週末のみ運動群は、全ての死因による死亡(全死亡)のリスクが30%減少している。また心血管疾患による死亡のリスクやがんによる死亡のリスクも減少している。健康寿命と言われて久しい。「毎日の運動は無理でも、せめて週末だけだったら何とかできる」と思う人は、市民・加盟団体の方々にもいます。いわば死亡リスク低下を目的にしたときは「週に1~2回の運動」でも十分な可能性があるとの説。記事には日常的に運動する人はよりリスクが少ないという数値が出ている。「ゆとりです 心じゃなくて 腹回り」：自省。(ダイエット川柳集より)

小金井桜まつり・フラッグツアー



4月1日 小池都知事来場

体育協会 理事 鉄谷晃三

平成29年4月1日(土) 小雨の降る中、都立小金井公園内桜まつり会場江戸東京たてももの園前にて西岡真一郎市長が小池百合子都知事、リオオリンピック・ウ

エイトリフティングメダリストの三宅宏美選手らが参加し、「2020年東京オリンピック・パラリンピック」のフラッグ引き継ぎセレモニーが催されました。多くの方々が見物され小金井らしい盛大なセレモニーでした。その後のフラッグパレードも多くの市民が参加して行われました。また、桜まつり会場では、4月1日(土)のみ、「都市鉱山から作るみんなのメダルプロジェクト」で、使用していない携帯電話と小型家電を回収していました。これらがオリンピック・パラリンピックのメダルに活用されることとなります。なお、引き継いだ「2020年東京オリンピック・パラリンピックフラッグ」は、宮地楽器ホール1階Nホールにて、4月7日(金)まで展示されました。

今年度の体協の主な事業(抜粋)

| | |
|--------|-----------------------------|
| 4月4日~ | いきいき健康スポーツ教室 |
| 4月~ | 第42回法人化記念婦人子供大会 |
| 5月7日 | 都民体育大会開会式・選手派遣 |
| 5月9日~ | 水泳教室 |
| 5月11日~ | 親子体操教室(後期は10/5~) |
| 6月3日 | 第27回シニアスポーツフェスティバル 開会式 |
| 7月24日~ | なんでもやってみよう教室 ジュニア夏休み水泳教室 |
| 8月~9月 | 都民生涯スポーツ大会 選手派遣 |
| 9月~10月 | 都民スポレクふれあい大会 選手派遣 |
| 9月5日~ | ヘルシーフィットネス教室 |
| 9月10日 | 第69回市民体育祭 開会式 |
| 10月9日 | 市民スポレクの集い(キッズテニス) |
| 10月15日 | 少年少女野球教室 |
| 11月23日 | スポーツ少年団団員交流大運動会 |
| 12月9日 | 市民スケート教室 |
| 1月5日~ | 市民スキー教室 |
| 1月28日 | 新春のつどい |
| 2月4日 | スポーツ少年団運動適正テスト |
| 2月18日 | ジュニアサッカーフェスティバル |
| 3月26日~ | ジュニア春休み水泳教室 |

の募集は9月1日号の市報に掲載予定です。

親子体操教室

親子で触れ合いながら子どもたちに体を動かすことの楽しさを知ってもらうと、毎年春と秋の2回(前期・後期)開催しています。今年も前期教室が5月11日~6月29日の期間に全8回行われました。この教室で長年ご指導いただいている笠松文子先生の楽しい掛け声のもと、紙皿や新聞紙など身近なものを使った遊びから跳び箱やマットを使った運動まで、子どもたちは思いっきり飛び回り、跳ねたり、走ったり、元気いっぱい体を動かしていました。最終日には、こきちゃんも登場しました!この親子体操教室は、市内在住・在勤の保護者と2歳から未就学児が対象です。後期(10月~11月)



東京都民体育大会開会式に臨んで

体育協会 理事 福嶋 隆

2017年5月7日(日)、風薫る頃千駄ヶ谷の東京体育館で、第70回都民体育大会・第18回東京都障害者スポーツ大会の合同開会式が行われた。今年も、小池都知事が出席した事が話題だった。選手団の入場は、昨年男女とも優勝した大田区を初め、53の区・市・町・村が各団旗を先頭に行った。紫や緑色の旗が多い中、小金井市の赤い旗と西東京市の黄色い旗がやけに目立った。着用したベストも旗の色に統一すれば、もっとアピールできる

たのではないか。スペシャルゲストの錦野旦は、68歳とは思えぬ軽快なステップで『空に太陽がある限り』などを披露。2015年「ベストスイマー賞」に輝いたスポーツマン。『いくつになっても目標を持ち、体を動かしましょう』とマスターズ水泳に頑張っている事が印象深い一日だった。



シニアスポーツフェスティバル・開会式

体育協会 理事 一寸木正史

今回で27回目のシニアスポーツフェスティバルの開会式は雲一つない青空の下6月3日(土) 小金井市総合体育館でおこなわれました。西岡市長に続いて、五十嵐市議会議長から選手へ励ましの言葉をいただきました。昨年同様15団体、多数が参加し盛大に行われました。ウォーキング協会の代表による選手宣誓。恒例となったラジオ体操連盟による健康体操とラジオ体操に参加者全員で行いました。

アトラクションでは新舞踊連盟の3つの演舞の中で、鳴子踊りが印象深く目に映りました。山本教育長の閉会の言葉で開会式は無事終了となりました。熱戦の舞台は整いました。さあ、スポーツでシニア世代の力を発揮しましょう。



スポーツを楽しむ

小金井市弓道連盟会長 萩原誠一郎

日本の弓道は最近オリンピック等で活躍話題となっているアーチェリーに比べ、人口が少ないスポーツですが、国内には約14万人もの愛好者がいます。弓道の特徴は、精神性や礼儀で武道の目的を重視しており、最小の力で最大の効果を出そうとします。日本人には理に適ったスポーツであると思います。

小金井市弓道連盟では少しでも多くの市民の方々に弓道を楽しんで頂く為に、毎年春と秋に初心者の方を対象に弓道教室を開いております。又

中学、高校生を対象に若年層からも弓道に親しんで頂く事を目的に、8月の夏休み期間を利用してジュニア弓道教室も開催致しております。閑静な小金井神社の境内にある弓道場で日本の弓道を楽しんでいただき、健康を維持する為にスポ



写真・今年の5月に開催した春期弓道教室の風景撮影

平成28年度スポーツ少年団「運動適正テスト」

団团长 藤田 薫

平成28年度スポーツ少年団運動適正テストを去る2月5日(日)、小金井市総合体育館大体育室で実施しました。このテストは、人間の運動の基礎となる能力や、身体の動きを総合的にみようとすることで、性別、年齢を問わず、誰でも、どこでも、継続して行うことができます。できるだけ少ないテスト項目で、運動の適性を科学的にとらえようとするテストです。今年度も、立幅跳・上

体起こし・腕立伏臥
腕屈伸・時間往復走
5分間走の5種目を実施しました。
団員248名、役員33名他、多数の保護者の指導で5種目すべてのテストを終了しました。ご協力頂きました役員の皆様、保護者の皆様大変ありがとうございました。



加盟団体の活動紹介コーナー



少年軟式野球連盟
千葉 政英

私たち少年軟式野球連盟は、軟式野球を通じて、地域の小学生の野球技術の向上、野球のルールや知識の普及と健康な身体と健全な精神を計ることにより、地域教育、社会教育の一翼を担うことを目的として活動しています。登録しているチーム数は学童8チーム、少年(中学)1チームです。年間、春季・夏季・市民・秋季の大会を実施しており、熱戦が繰り広げられています。近い将来、甲子園に出場する選手が現れる日が来ると期待しております。今後とも野球を通して地域貢献をしていく所存でございます。よろしく願います。



空手道連盟
会長 矢口 陽一

空手道連盟は、(社)日本空手協会小金井支部を母体に昭和48年に加盟しました。小金井市総合体育館が建設された後は同体育館剣道場を根拠に、少年部と一般部での水・金曜日の稽古、市民体育祭空手道大会、演武大会、三多摩大会等の開催も各施設を借用し実施しています。また、連盟会員とは別に市報に掲載し随時加入できる初心者教室を行っています。空手道は基本・形・組手を地道に繰返し鍛錬、弛まない稽古により修得されます。先達の「空手に先手なし」、人格の完成を目的とする道場訓を基軸に、少なくとも地域の発展に寄与できれば幸いです。



ウォーキング協会
会長 浜園 慶一

ウォーキング協会は、これからの高齢化社会で健康的な生活を送るには歩くのが一番手軽な健康法であると数年に亘り準備会を重ねた末、平成13年6月「気持ちよく歩く」とできる道を10km前後ウォーキングしよう」とのコンセプトの基、タイトルには必ず「歩きませんか?」と誘いの言葉を添えて毎月第3日曜日にウォーキングをしています。一人ではなかなか家から外への一歩が出ない人のために住まいの近くに集まってもらおうと三ヶ所の集合場所を設けています。毎月概ね百名前後の参加者があり、春秋の日帰りバスウォークも毎回好評です。



テニス連盟
会長 谷 義行

私たち小金井市テニス連盟は、平成28年に創立40周年を祝いました。組織は主にウィークデーに活動する平日部と週末の土日曜日にプレーする土日部、16団体270名の会員で構成されており、創立当初からの会員の方々も多く在籍され、まさに生涯スポーツとして実践されていっしょにやっています。一方、競技スポーツとしても全日本選手権出場者やベテラン上位ランキング選手も所属しております。その他の活動としては市民体育祭や市選手権、講習会の運営と開催、都民体育大会、市町村テニス選手権、市町村対抗庭球大会等の選手派遣事業を行っています。



祝秀枝会三十周年記念演武会

杖道連盟
会長 江角 和敏

小金井市杖道連盟は、市内で「杖道」を学びたいという方々の要望に応え発足しました。市内での稽古は中学生〜50歳までの健康な方を対象に、木曜夜は前原小体育館、土曜夜は小金井一中剣道場にて行っております。現在は他地域での要望もあり、一都三県に8カ所の稽古場を持ち、統括組織『秀枝会』を立上げ運営しております。本年6月には会員の家族と友人を招待し、30周年記念演武会と懇親会を開催しました。当日は御来賓として杖道高段者の他、立身流宗家、根岸流宗家、松本衆議院議員に御臨席戴き、150名以上が集い大変盛会でした。



バドミントン連盟
佐々木 勇

小金井市バドミントン連盟はバドミントン愛好者の親睦と技術と体力の向上を目指しています。一般学生のランク別大会、中学生大会、シニア大会、ジュニア育成講習会、初心者講習会等を開催しています。昨年は記念すべき第100回選手権大会がありました。年2回開催ですから50年の歴史があります。バドミントンはオリンピックでの活躍も期待され、競技人口も増加し、どの大会も大盛況です。初心者でも打てるようになるゲームが楽しくなり、続ける事で足腰が丈夫になります。90歳代で楽しんでる方もいます。加盟団体は7つで、技能・年齢・活動日時に応じて、小学生から高齢者まで幅広く活動しています。詳細は連盟ホームページをご覧ください。

いきいき健康スポーツ教室

小金井市体育協会は市の委託事業とし60歳以上の小金井市民・小金井在勤の方々を対象にいきいき健康スポーツ教室を4月・5月と2か月に渡り実施しております。

グラウンドゴルフ・バトミントン・ゲートボール・ミニテニス・卓球(今年度実施種目)

昨今 高齢化の進展に伴い平均寿命の話題を耳にするものが多くなりました。

2017年3月1日厚生労働省発表によると
女性 86・99歳(小金井市 87・0歳 東京都13位)



男性 80・75歳(小金井市 81・8歳 東京都2位)とあります。

このように伸びた寿命も維持するためにはバランスの良い食生活と適度な運動が必要です。個人での運動も挫折する方も多いようです。いきいきスポーツ教室では同年齢者と楽しく励ましあい共に頑張りあう教室です。参加することで運動の楽しみ方を身に着け今後の皆様の意識改革になれば幸いです。是非参加お待ちしております。

体育協会事務局 紹介コーナー

新しい小金井市体育協会事務局の職員を紹介します。事務局では4月末に今まで勤務されていた職員の方々がお辞めになり、又産休代替で勤務されていた方も4月末で期間終了となりました。これに伴い陣容を一新して業務に当たっています。前職の方々の引継ぎも十分でない中でスタートとなりましたが、一同懸命にキャッチアップしようと頑張っています。関係者の皆様にはご迷惑をお掛けする場面もあるかと思いますが、ご理解ご協力の程お願いします。主な担当業務は以下の通りです。
伊佐治さん：総務、経理、公益法人関係、他

田中さん：受託事業関係、事業(計画・報告)書関係、他
徳永さん：市報関係、都体協関係、スポーツ少年団関係、他
安東事務局長：全般



編集後記

近年は健康に対する皆さんの意識がよりいっそう高まっているように思えます。最近、健康寿命という言葉をよく耳にしますが、日本人の平均健康寿命は、男性が71・2歳、女性が74・2歳、5年間で2歳も上がっており、シニアスポーツフェスティバルでの皆さんの活躍を見てもわかるように、とても素晴らしい事だと思えます。また幼児からジュニア世代においても、幼い頃からスポーツに取り組み意識が向上し、毎年一月の表彰式がとて嬉しく感じます。今後も皆様と緒に健康なからだづくりの促進と小金井市のスポーツ発展に向けて歩んで行きましょう！
最後に、ご寄稿頂きました皆様方には心より感謝致しておりますと共に御礼申し上げます。

平成29年度 賛助会員ご芳名 (敬称略) 五十音順 平成28年12月16日～平成29年6月30日

| 特別会員 | 口数 | 小金井市ハンドボール連盟 | 1 | 大久保 包子 | 1 | 戸井田 達之 | 5 |
|-------------------|----|------------------|----|--------------|----|-------------|----|
| 安東 和義 | 1 | 小林 泰次郎 | 1 | 荻田 守 | 1 | 西尾 一馬 | 5 |
| 磯部 雅宏 | 1 | 佐竹 義征 | 1 | (株)伊藤園 | 1 | 廣瀬 雅人 | 5 |
| 一般社団法人小金井市医師会 | 5 | 高木 信夫 | 1 | 鴨下 忠司郎 | 5 | 福嶋 隆 | 3 |
| 一般社団法人東京都小金井歯科医師会 | 1 | 多摩式典(株) | 1 | 木寺 靖子 | 1 | 藤澤 博 | 1 |
| 奥村 元 | 1 | 東京キリンビレッジサービス(株) | 1 | 小金井市ゲートボール協会 | 34 | 古屋 敏郎 | 5 |
| 蟹江 豊 | 1 | 東京ヤクルト販売(株) | 1 | 小金井市ラジオ体操会連盟 | 2 | 森 輝明 | 1 |
| (株)Incretly 関谷 直樹 | 1 | 中川 稔 | 1 | 小島 馨 | 1 | 山田 令子 | 1 |
| 小金井市弓道連盟 | 1 | 中川 豊 | 1 | 小林 賢二 | 1 | 山宮 絹代 | 1 |
| 小金井市ゴルフ協会 | 2 | 原嶋 和男 | 1 | 島村 操 | 1 | 山宮 信也 | 1 |
| 小金井市ソフトボール連盟 | 1 | 合 計 | 28 | 下村 弘 | 5 | やるき茶屋武蔵小金井店 | 5 |
| 小金井市卓球連盟 | 1 | 普通会員 | 口数 | 白尾 忠博 | 1 | 合 計 | 97 |
| 小金井市バドミントン連盟 | 2 | 阿部 夏子 | 9 | 高橋 真知子 | 1 | | |

賛助会員加入のお願い

本協会の運営の経費は市補助金、委託金、加盟団体会費、事業収入および、本協会の事業目的にご理解いただいた個人・団体各位の賛助会費によってまかなわれています。皆様方のご芳志による賛助会費は、市民の健康増進の諸事業や青少年スポーツの育成の資金に充てられています。厳しい経済状況ですが、趣旨をご理解いただき、一人でも多くの皆様本協会の賛助会員に加入して下さいをお願い申し上げます。

- 普通賛助会員費 年間1,000円以上
- 特別賛助会員費 年間10,000円以上

日本の台所 庄やグループ

やるき茶屋 武蔵小金井店

東京都小金井市本町6-13-14 カメヤビル B1
TEL.042-385-4655

小金井ハンドボールクラブ部員募集

創立17年の小金井ハンドボールクラブは元気・感動・仲間・成長をモットーに明るく楽しいクラブです。走る・跳ぶ・投げるの3つの要素があるハンドボールはとてもスピード感のあるスポーツです。このスポーツをすると、他の運動も上手になり誰でも楽しめるスポーツです。小学生対象に男女募集しております。主に第一小学校体育館にて、週3日(土・日・他1日)練習しております。皆様のご連絡お待ちしております。

戦績 昨年は東日本チェリーカップ優勝 東京都2位

問い合わせ：小金井ハンドボールクラブ
代表：得居 秀匡
連絡先：090-1662-3139 redhide@jcom.home.ne.jp