

# 体指よこすか

VOL. 4

平成20年4月24日  
横須賀市体育指導委員協議会  
発行責任者 中村 栄治

## 総会に向けて

横須賀市体育指導委員協議会  
会長 中村 栄治(岩戸学区)



体育指導委員協議会の活動に対しまして、ご理解とご協力をいただいておりますことを深く感謝申し上げます。平成19年度は、本市が市制100周年を迎えた誠に記念すべき年でありました。そのためいろいろな記念行事が挙行され、私たちの主管する事業日程にも影響が出て、例年と違った変則的な日程となってしまいました。しかし、皆様のご協力により、全ての行事を大過なく終了させることができました。併せて御礼申し上げます。

さて、ご承知の通り、近年高齢化が益々進んでいる傾向にあり、それに伴い医療や介護の費用が増大して「健康保険制度」にも影響してきております。このような状況を如何に軽減できるかが今後の大きな課題だと思っております。そこで、私たち体育指導委員の今後の取り組みの一つとして、神奈川県が平成16年より奨励している「3033運動」を皆さんの力をお借りして、広く地域に普及させていきたいと思っております。

今後も、生涯スポーツの発展に努力してまいりますので、変わらぬご支援、ご協力をお願いするとともに、皆様方の益々のご健勝を祈念いたしまして挨拶といたします。

## 研修部会の役割について

研修部会担当副会長 鈴木 貞男(大楠学区)  
私たち体育指導委員は、地域の体育振興会行事に取組む役割と体育指導委員協議会が主管する行事に取組む役割とがあります。

研修部会では、協議会が主管するスポーツ大会を自分たちの手で企画、運営するために実技研修会を開催しています。また、ニュースポーツを地域で取入れ普及して頂くための研修会も合わせて実施しています。

協議会が主管するスポーツ大会に参加してくるチームは最近競技スポーツ指向で、体育指導委員が数度の実技研修会を受講しただけでは選手が判定に不満を持つようになり、各種目の競技団体に審判員を派遣してもらっているのが実情です。また、現在主管しているスポーツ種目は教育委員会が企画しなくても、各種団体により十分な活動がなされていると思います。本来の目的である生涯スポーツの担い手を標榜するには、種目の再考(ニュースポーツに切替える)や、地域で行っている健民運動会の種目のように「その日集まった参加者で即席にチーム編成し実施する」など考えていかなければならない時期に来ていると思います。さらに、体育指導委員相互の親睦を図るために、自らが選手として参加出来るようなスポーツ大会の開催や、地域で活動する上で必要な研修(企画・運営)も取入れ、充実した協議会運営の一助を担っていきたいと思います。



## 県大会に参加して

平成20年2月3日(日)大雪の降る中、県下各地より約千名の体育指導委員が参加して、川崎市教育文化会館において「神奈川県体育指導委員大会」が行われました。この大会は、横浜・川崎・横須賀三浦・湘南・県央・県西の6つのブロックに分け、持ち回りで開催されております。

開会のことば・主催者あいさつに続いて、松沢神奈川県知事の祝辞・砂田川崎副市長の歓迎のことばがあり、その後功労者表彰状(体育指導委員10年以上)・感謝状の授与が行われました。横須賀市からは、

角井 昭光(追浜学区)

阿部 康二(浦賀学区)

早 実(粟田学区)

の3氏が表彰されました。

市立塚越中学校吹奏楽部の演奏・雷鼓(和太鼓)のアトラクションの後、「メジャーリーグの厳しさと楽しさ」の演題で高橋直樹氏による基調講演がありました。高橋氏は東映・広島・西武・巨人に在籍、引退後は、メジャーリーグ「ロイヤルズ」の投手コーチもつとめられました。その時経験されたメジャーのコーチング3原則「聞きに来るまで教えない」「褒めること」「威厳を保つ」などは、実際に競技に携わっている人間にとって、大変有意義な話でした。

広報部会担当副会長 武 雅兄(馬堀学区)



表彰された角井さん・早さん・阿部さん(左から)

## 県女性部会に参加して

平成20年1月19日(土)県立体育センターに於いて県の女性体育指導委員研修会が開催されました。男性指導委員の参加も歓迎とのふれこみもありましたが、総勢170名の参加者の1割が男性でした。横須賀市からは中村会長を始め4名の女性体育指導委員が参加しました。

「トランポピクス」は、まだ聞き慣れないスポーツですが1968年アメリカの空軍将校で有り、医師でもあるケネス・H・クーパー博士が開発した全身持久力を養成する運動プログラムです。1980年代に日本でもブームになり、現在のトランポピクスの礎になったそうです。

エアロピクス(有酸素運動)にトランポリンを取り入れた運動で、ウォーミングアップとしてストレッチングを行います。メインエクササイズは直径86cm、高さ20cmのジョグ(円形トランポリン)を使用し、軽快な音楽に合わせジョグの上でウォーキングエクササイズを12分以上続けます。メインエクササイズを終えた後はクールダウンとして呼吸を整えながら、もう一度ストレッチングを行います。膝や腰の負担を軽減し、短時間でできる効果的なエアロピクスとして人気を集めているそうです。参加者一同とてもよい汗を流して参りました。

広報部会副部長 滝瀬 絹子(神明学区)



左から、山田・川上・滝瀬・椎名の4体育指導委員

## 平成19年度「合同研修会」

### パークゴルフに参加して

平成20年3月16日(日)くりはま花の国パークゴルフ場にて三部会研修のパークゴルフが55名の参加で開催されました。冒頭中村会長より挨拶があり、次にパークゴルフ場の岸川さんより簡単にパークゴルフ場の現状とルールについて説明がありました。

現在、会員数60名、月例会1回/月、50歳代の方が多く、市内・市外の比は8対2、大人・子供の比は9対1とのことでした。

1回/月、普及目的で、初心者にはパークゴルフを楽しんでいただくためのルールやマナー、グリップ、スウィングなどの基本実技を1ラウンドプレイしながら実習していただく初心者講習会を開催しているそうです。今年度は、公認コース取得に向けて整備を実施しているとのことでした。ルールに関しては、基本部分だけの説明で、「OBの処置について」・「チップマークの使い方」・「自分のボールには、打つ時以外は触れてはいけない」等伺ってからプレーに移りました。

当日は、晴天に恵まれ汗ばむほどの陽気で2時間弱の短時間でしたが楽しくプレーができ、よい研修になりました。

今後は、各学区で地域交流の場として、また高齢者から子供まで健康促進のためにパークゴルフの普及に努めるようお願いいたします。

### 3033運動講習会に参加して

パークゴルフ研修後に、3033運動講習会が行われました。講師は、研修部会担当副会長の鈴木さんでした。県連合会「指導員養成研修会」に参加しての普及講習でした。

以下要旨を記します。

#### 3033運動って何…?

普段あまり運動を行っていない方やこれから健康・体力づくりのために運動を始めようとする方が、1日30分、週3回、3ヶ月間継続して運動やスポーツを行い、くらしの一部として習慣化すること、それが「3033(サンマルサンサン)運動」です。



## 蘇る・見違える・若返る

### 神奈川県民の運動・スポーツの実態

「スポーツを行いたいと思っているができない人」が49.9%います。運動をしない理由のひとつとして「仕事(家事・育児)が忙しくて時間がない」をあげる人が53.7%、「機会がなかった」をあげる人が47.6%います。

### 健康づくりのための要素(栄養・運動・休養)

健やかで生きがいのある生活を送るためには、何よりも健康でなければなりません。「自分の健康は自分で守る」ことを基本に健康をつくる3つの柱、「栄養」、「運動」、「休養」の適度な調和が保てるよう、日ごろから心がけることが大切です。

### 運動の具体的な進め方

#### (1)有酸素運動、ストレッチ、筋力トレーニングをバランスよく組み合わせて

健康づくりのための体力の大要素である「持久力」・「柔軟性」・「筋力」がバランスよく高まるように、ウォーキングなどの有酸素運動を中心に、ストレッチ、筋力トレーニングを上手に組み合わせて行いましょう。有酸素運動は、一度に20～60分間行うのが理想ですが、10分間程度を3回で合計30分でも効果が期待できます。各自の生活リズムに合わせて行ってください。

#### (2)日常生活のちょっとした時間を使って

運動のための時間を作り出すことができない人も、通勤時のウォーキング、仕事や家事の合間のストレッチや筋力トレーニングなど、日常生活のちょっとした時間を利用して意識的に体を動かしてください。

最後に、鈴木講師が「体育指導委員の皆さんは、3033運動の講習会にどしどし参加して、各学区で普及活動をお願いします」と締めくり、講習会が終了しました。



第32回よこすかシーサイドマラソン  
～海のまちを駆け抜ける  
爽快マラソン～

11月23日(祝)澄みきった青空の下、よこすかシーサイドマラソンが催されました。前回の参加者は約4,000人と聞いており、スタート直後の途切れる事のない人波に圧倒されたものでしたが、今回は横須賀市制100周年記念事業ということもあり1.5kmファミリーの部も新設され、参加者は5,026名と増え、役員全体322名の内111名は体育指導委員が担ったそうです。

前回の反省事項や今迄の経験が生かされなかったのか、事前に予想出来るような事も含め体育指導委員協議会の役員会・常任委員会でも反省点が多々挙げられました。

私は第1・第5給水所を担当しましたので、そこで感じたことを記したいと思います。まず、**コップを置くテーブルが少なかったこと。**

折り悪くスタートした頃から風が強くなり、紙コップが飛ばされてしまい、ランナーがピークの頃は給水が間に合わなかったと思います。

**指示が徹底されなかったこと。**

帰路の第5給水場では「2Lペットが無くなったら出して下さい」と指示されていた500mlのペットボトルが、何時の間にか配られ、ランナーが持ち帰ってくればまだしも、一口飲んで道路に投げ捨てるので、カラコロとあたり一面ペットボトルが転がり、人波は途絶えないし、とても危険な状況でした。

**一人一人の心がけで、爽快マラソンに！**

広報部会副部長 滝瀬 絹子(神明学区)



ゴールへまっしぐら！

第62回三浦半島県下駅伝競走大会

平成20年1月20日(日)に三浦半島県下駅伝競走大会が行われました。横須賀アリーナをスタートし、逗子、葉山を巡り、三浦半島の西海岸を南下し、横須賀総合高校まで37.345kmを5人の選手がタスキリレーして走破します。今年は市町村の部11チーム、高校の部8チームが参加しました。

私たち体育指導委員は、コースの脇や交差点に立ち選手が安全に走れるように車の誘導したりするのが仕事です。選手の通過予定時間の1時間くらい前から最終選手が通過するまでの1時間半程度その場所に張り付きます。短い時間のようなのですが、天候が悪いときは少しつらいものがあります。今年も172名の体育指導委員の方々が走路員として選手の安全を見守りました。

当日は、風も穏やかで春が来たような暖かさのため走路員としては楽でしたが、選手には暑いくらいに感じられたように思います。

私は今回「ホテル音羽の森」の入口担当でした。始める前は「ホテルへの出入りの車に気をつけなければ」と思っていたのですが、出入りの車は少なく、相模湾の勇壮な景色を眺めながらの仕事となりました。

船越学区の体育指導委員は年明け1番の行事として、5年前から走路員に協力することを暗黙の了解事項としています。皆様の学区でもこのような了解事項を作ってみてはいかがでしょうか。

広報部会 四條 雅人(船越学区)



# 【学区紹介コーナー】 横須賀市最南端 津久井学区の活動紹介

昭和51年の津久井小学校誕生以来今年33年を迎えた体育振興会。現在指導委員8名、町内・自治会の会長15名、体育委員15名の合計38名が中心となり津久井小学校を拠点に諸活動を展開しています。津久井の主なイベントをご紹介しますと、①15町内より1,000人が参加する「健民運動会」②当地の五寺院を見学する「津久井五山めぐり」③「三浦富士・砲台山・武山ハイキングと餅つき大会」④1,050人が早春の野比海岸を走る「北下浦ふるさとマラソン大会のサポート」です。 相山 俊雄(津久井学区)



①今年33回目を迎える健民運動会は約1,000人のみなさんが4ブロックに分かれて競技を楽しみます。上は朝のフリフリグッパ準備体操。下の左は全員で参加のふるさとクイズ。右下は幼児のチビツ子競走。



荘厳寺ご住職の寺院説明



三浦大介の次弟 津久井義行の菩提寺東光寺



②京都や鎌倉には臨濟宗の五大寺があり京都五山、鎌倉五山と呼ばれています。体育振興会では五つの寺院をまわる「津久井五山めぐり」を実施。ご住職の説明や仏像などの見学、また体育指導委員からの解説により地元の歴史や風景を楽しく紹介しています。



円乗院奥様の説明



往生院の本尊



法蔵院本堂と山門での記念写真80名



③「武山200m」「砲台山204m」「三浦富士183m」の三山を110名程のみなさんと、地元のみかんを食べながら登ります。山頂で童謡を歌い、下山後は東京湾を望む見晴らしの良い農園で餅つき大会です。



武山 砲台山 三浦富士



津久井小学校で



④北下浦ふるさとマラソン大会は22回目を迎え、15の種目に1,050人が参加しました。写真は、今春高校を卒業した青山瑠衣さんの中1・女子5kmの優勝シーン(中央の写真)と、今年の三浦国際マラソン女子ハーフで優勝した臼井智美さんの中2・女子5kmのゴールシーン(右の写真の左)です。この大会出場の児童・生徒が大きく飛躍して行くことが誇りです。

## 【投稿コーナー】

### 三浦国際市民マラソンに参加して

平成20年3月2日(日)、第26回三浦国際市民マラソンに参加してまいりました。今年は珍しく穏やかな早春の陽光が金田湾に差し込み、老若男女たくさんのランナー達を包み込んでいました。多くの市民ランナー達は、自分の選んだコースを完走することを目標にしてスタートラインに立ちます。それが健康であることの目安なのです。

何回も参加していますのでコースは知り尽くしているはずなのですが、毎年のことながら劔崎灯台入口に向かう途中の坂は手ごわい地点です。まさに、心臓破りの坂なのです。

でも苦しい登りが終わり、復路に入るとランナー達の労をねぎらうかのように金田湾がキラキラ輝いて歓迎してくれます。目指すゴールはあと僅かです。そんな時に「がんばれ！」「もう少しだぞ！」と声を掛けてくださる沿道の応援は、何よりも励みになります。

どうしても同じような歴史を持つ、11月のよこすかシーサイドマラソンと比べてしまいます。大会の性格上、スポンサーやメディアへのアプローチの方法等の違いはありますが、一番感じるのは大会ボランティア達も一緒になってランナー達と楽しみ、その時間を共有していることだと思います。

今後、よこすかシーサイドマラソンが、ランナーひとりひとりの記憶に残る楽しい大会に成長することを、祈念いたします。

川上 美津江(神明学区)

## 協議会便り

### ＜新しい仲間＞

平成19年度途中に、次の方々(体育指導委員名簿に記載されていない方)が新たに加わりました。協議会の仲間として、一緒に社会体育の担い手としてがんばりましょう。

逸見学区 小西 和巳さん

(金子 潤さんの後任)

衣笠学区 臼井 健一さん(欠員補充)

豊島学区 杉山 轟一さん(欠員補充)

### ＜広報部会員募集＞

横須賀市体育指導委員協議会の広報紙「体指よこすか」も、やっと年2回のペースで発行できるようになりました。編集会議・原稿集めを手伝ってくださる方を募っています。話の好きな人・写真の好きな人・パソコンの得意な人、どなたでも結構です。事務局まで声を掛けてください。

また、「投稿コーナー」への寄稿も募集中ですのでよろしくお願いします。

【横須賀市体育指導委員協議会 事務局】

〒238-8550

横須賀市小川町11番地

横須賀市教育委員会生涯学習部スポーツ課内

電話 046-822-8493

### 【訃報】

東北訛りで、頑固で、まじめを絵で描いたような「明珍儀明さん」が亡くなりました。総会での議長がはまり役で、何事にも一生懸命取り組む姿が思い出されます。

昭和60年 体育指導委員(鷹取学区)委嘱

平成 5年 第1部会(学校開放)副部会長

平成 7年 第1部会(学校開放)部会長

平成11年 広報部会部会長

平成14年 県連合会広報部会

平成19年度に入って間もなく体調を崩されましたが、検査と治療に励まれ一時は快方に向かっているようにみえました。汐入サポートセンターでの広報部会の打合せにも不自由な足を引きずりながら、欠かさず出てこられました。リハビリを頑張っていると話されましたが、その後2回倒れられ、平成20年1月1日に急逝されました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。