

# スポ推よこすか

横須賀が好き!



59号



協議会 HP

令和5年3月29日 発行  
発行責任者 横須賀市スポーツ推進委員協議会会長 林 但

## 第63回全国スポーツ推進委員研究協議会 滋賀大会

11月17日(木)・18日(金)の両日、滋賀県草津市「YMITアリーナ」・「栗東芸術文化会館さくら」の両会場で開催されました。

### 第63回全国スポーツ推進委員研究協議会 滋賀大会

「わた SHIGA 輝く未来のために」～スポーツでつながる喜びを～

令和5年11月17日(木)～18日(金)



滋賀大会のテーマは、「わた SHIGA 輝く未来のために」サブテーマ～スポーツでつながる喜びを～私たちは、スポーツを通じて国民が生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営むことができる社会の実現を目指しています。そのためには、スポーツを「する」「みる」「ささえる」ことをつうじて、スポーツに自発的に参画し「楽しさ」「喜び」を得ることで、スポーツそのものが有する価値やスポーツ社会の活性化などに寄与する効果をさらに高めることが重要です。そこで、地域スポーツの、コーディネーターとしてスポーツ推進委員が果たすべき役割が活動の方向性について全体会のシンポジウム及び2つの分科会において研究協議を行うとの趣旨で開催された。開会式・表彰式・講演会・シンポジウム、2つの分科会など充実した研修内容でした。

講演では、東京2020パラリンピックトライアスロン競技PTS4 銀メダリスト宇田秀生氏(滋賀県甲賀市出身)「今しかできないこと」をテーマに話されました。妻と結婚した5日後に利き腕である右腕を失った過去を持つアスリートは、「不屈の闘志」と呼ばれた激しく情熱的な走りで、日本にこの種目初のメダルをもたらした。小学校～大学までサッカーに取り組み、高校までは各世代で県選抜に選ばれた実力者でもある。右腕を失ったのに1週間ほどで立って歩き始

め、「これパラリンピック出られんちゃう?」と2人で笑い合ったこと、そして1か月後には退院していたことその陰には、妻の亜紀さんの力が大と話していました。氏は事故から1週間ほどで気持ちを切り替えることができたという。妻と生まれてくる子供のためにも「いつまでもくよくよしてはいけない」という思いもあった。ただ、どんなに気持ちを切り替えたとしても、いまだに街で他人とすれ違つくと、時折、突き放すような「温度の低い視線」を感じることもあるといいます。特に強く感じたのは、日本と海外との障害を見つめるまなざしの違いだ。「日本では障害者はちょっと特別な存在に見られがちですけど、海外って、いい意味で特別視されることはなく、具合が悪そうな人や困っている人に声をかけるように、自然に僕らを助けてくれる。今、多様性とかいろいろ言うけど、実はそんな難しいことじゃないんじゃないかな、一人一人が



ちょっとした思いやりを持てば、世の中って変わるんじゃないか」と話されていました。今の世の中パラスポーツを推し進めているが、感じさせられるものがありました。氏は、本当に底抜けに明るくすべてポジティブに考え、小生とも気軽に写真に入ってくださいました。我々スポーツ推進委員として参考になる講演を拝聴させていただき大いに参考になりました。今後の活動に生かしていきたいと思います。

来年は、青森県で開催されます。皆様と共に全国のスポーツ推進委員研究協議会の趣旨でもある資質の向上並びに懇親を深める意味でも多くの方の参加を期待したい。

次の方々が表彰されました。

文部科学大臣表彰：林但(富士見学区)

全国スポーツ推進委員連合会表彰(功労賞)：鈴木幸子(汐入学区)

全国スポーツ推進委員連合会表彰(30年勤続)

平岡義春(馬堀学区) 滝瀬絹子(神明学区)

記事・写真 副会長 石川 輝雄 (森崎)

## ねんりんピックかながわ 2022

神奈川県に 咲かせ長寿の いい笑顔 未病改善でスマイル 100 歳

全国健康福祉祭（愛称：ねんりんピック）は、スポーツや文化種目の交流大会をはじめ、健康や福祉に関する多彩なイベントを通じ、主に 60 歳以上の高齢者を中心とする国民の健康保持・増進、社会参加、生きがいの高揚等を図り、ふれあいと活力ある長寿社会の形成に寄与するため、昭和 63 年（1988）年から各県持ち回りで毎年開催されています。

第 34 回全国健康福祉祭は、神奈川県、横浜市、川崎市、相模原市等の主催で、神奈川県内で初めて開催されました。

2021 年度に開催予定であった本大会は、新型コロナウイルス感染症の影響により、2022 年度に延期となり会期は、令和 4 年 11 月 12 日（土）から 11 月 15 日（火）まで行われました。

以下の参加した中で感じたこと等を場面ごとに記載いたします。

11 月 12 日（土）横浜アリーナでの開会式に、県からの招待状が届き出席。選手、大会運営関係者他を含め 10,000 人を超える人に周りの方から国体よりすごいとの声が聞こえました。選手の笑顔、開会式に参加した出演者・会場に出席の関係者の方との一体感ある素晴らしい開会式でした。

「これから横須賀市では卓球他で全国の方をおもてなしする」と心に決めました。



知事があいさつの中で触れられていた、超高齢化社会を乗り切る「未病改善」の考え方に共鳴を覚えました。「未病」とは健康と病気の間に関連的な変化があること。「食・運動・社会参加」の 3 つを取り組んでいくことの大切さ。11 月 13 日、14 日横須賀アリーナで卓球交流大会が開催されているが、14 日（月）の決勝トーナメントで応援に伺った。都道府県と政令指定都市から 69 チーム、469 名が卓球会場にいられた。80 歳代は散見され、最高齢は 89 歳の方であった。（全体では健康マージャンに 98 歳の方

が参加されている）

11 月 15 日（火）閉会式他にボランティアとして配置されました。閉会式前の横須賀芸術劇場小劇場で、女優の紺野美沙子氏による、豊かな人生を築いていくために、運動・睡眠といった毎日の健康管理とあわせて、自分らしく・幸せを感じながら日々過ごしていくことの大切さや、未病改善、健康管理の秘訣についての講演がありました。

3 ヶ所に参加していろいろな気づきを得ました。

記事 会長 林 但（富士見）

## 神奈川県スポーツ推進委員研修会

11 月 23 日（水・祝）今年度は横須賀アリーナで開催されました。横須賀市からは 6 名の参加でした。

実技研修はホネナビ体操という初めて聞くものです。講師は公認インストラクターのだくみさんと補助講師 4 人で行いました。

ホネナビとは骨と関節を意識して体を誘導するものです。体を支える土台として大切な骨、その骨の位置いわゆる骨格の歪みが血流を悪くし痛みを覚え疲れやすくなるといったリスクを生みます。それを改善するためのものです。

ホネナビには

- ① ホネラブタップ
- ② ホネラブ BJ
- ③ ホネラブプレス
- ④ ホネラブシンクロ

と 4 つの方法がありますが今回はホネラブタップをメインに行いました。

腸骨（腰の辺り）から背骨を通り頭蓋骨から首へ下り両腕、腸骨に戻り両足の甲まで全身の骨、関節を優しくタップします。血流が良くなったのか体が少し軽くなりました。

ホネナビの 3 大原則は 1、痛いことはしない痛くない方を動かす 2、意識して骨と関節を動かす 3、全身の関節を動かすとのこと。無理せず少しずつ体を改善していくのが目的です。

背骨を叩く時は一人では出来ないので 相手が必要です。

家族や友達などとトントンやることでちょっとしたコミュニケーション作りになるのではとも思いました。

記事 杉山 純一（浦郷）



# 令和4年度 神奈川県スポーツ推進委員大会



令和4年度神奈川県スポーツ推進委員大会が2月5日(日)に相模原市相模女子大学グリーンホールにて開催されました。

## ◆アトラクション

開会に先立って2つの歓迎アトラクションが披露されました。まず、会場に入るやいなや琴心流大正琴の音色が流れてきて、「また逢う日まで」「魅せられて」など5曲ほど、テンポよい感じの演奏を聴き、昭和の時代を思い出しました。

2つ目は、桜美林大学 チアリーディング部によるダンスを鑑賞しました。イメージしていたダンスより遥かに激しく、ピラミッドや特殊なジャンプ、回転技など、アクロバティックな技の連続で会場は歓声や拍手で盛り上がりました。



## ◆開会式・表彰式

神奈川県スポーツ推進委員連合会副会長 石田信夫氏の「開会のことば」で始まり、主催者を代表して連合会会長・川口勇喜夫氏より挨拶があり、「何よりも3年ぶりの開催で喜ばしいこと」と述べられていました。表彰式では261名の方に功労者表彰(内横須賀市33名)・4名の方に感謝状が贈呈されました。受賞者を代表して相模原市スポーツ推進委員の田尻敏幸さんの謝辞がありました。



## ◆基調講演

講師に青山学院大学陸上競技部長距離ブロックコーチの安藤弘敏氏をお迎えし、『青学が箱根駅伝優勝でスポーツ界にもたらしたもの』(原普監督とともに見てきたもの)を演題にお話を頂きました。青学が優勝を掴み取るまでの経緯、忍耐力→黎明期→成長期→成熟期について説明され、体幹トレーニングを重視し、できるだけ少ないエネルギーで効率よく走る。という興味深い講演でした。



記事 岩下みさ子(鷹取)

写真 広報部 副部長 新堀 邦明(富士見)



## 令和4年度学校体育授業サポート講習会・新体力テスト測定員講習会

令和5年2月25日(土)9:00~11:30 諏訪小学校ランチルーム、体育館において、掲題講習会が開催されました。



講師は、市教育委員会保健体育課 福地真一指導主事、受講者数18名、そのうち再受講者が10名にのぼり、より充実した学校支援を実践したいとの意欲が感じられます。また最近の小学校では、コロナ後のスポーツ環境の向上を見通し、ニュースポーツへの取り組みとして、ポッチャ、グラウンド・ゴルフ、モルックなどの競技を体育授業に取り込むなどの動きも見られるようになりました。

スポーツ推進委員の小学校を含めた地域への貢献が今後益々求められるものと思います。学校への支援には、体力測定その他、新スポーツ競技の解説や運動会練習への協力など、多様・拡大の傾向にあります。

この講習会を通して授業サポートや地域への貢献ができるよう自分自身の資質向上につなげたいと思います。以下に、講習会の内容について記します。

### 1. 学校体育授業サポート講習会

☆学校体育授業サポーターとは(位置付け)

国のスポーツ基本法における今後5年間に取り組むべき施策には、体育に関する活動の充実が掲げられ、それを受けて策定された市スポーツ推進計画では、その目標の一つに「子供の性格習慣を改善し、体力の向上を図ります」といわれています。その具体的な施策として、学校からの要望に応じて市スポーツ推進委員を学校体育授業サポーターとして派遣しています。

☆学校からの期待・ニーズはあるのでしょうかクラス内には、発達障害や落ち着かないなど様々な子供が存在しており、担任の先生は、一人での対応に限界を感じている方も多数、いらっしゃいます。クラスでは、中心となって指導するのは担任であり、サポーターへの期待は、担任の全体指導下におけるサポート活動や児童生徒の安全確保に対して後方支援することなどです。

用具の安全確認、実技だけがをさせない補助など、安全の確保に気を配ります。

社会人としての適切な言葉遣い、服装、身だしなみなどが求められます。人権を大切に、子供の人権に配慮した言動が必要です。

新型コロナウイルス感染症対策については、今後5類への移行後に変化があります。

### 2. 新体力テスト測定員講習会

新体力テストの種目と、実施する上でのワンポイントは、次の通りです。



- ☆握力；右手→左手、一旦被測定者を交代し、右手→左手、「せいの一グュー」など声掛け
- ☆上体起こし；被測定者の膝をしっかりと抱えて押さえてあげよう。
- ☆長座体前屈；準備運動と、始めにしっかりと肩を壁につけることがスタート
- ☆反復横跳び；線を跨いだ(踏んだ)回数を正しく計測する
- ☆立ち幅跳び；「ばんざい」「しゃがんで」「ジャンプ」などの声掛け、マットがズレない工夫
- ☆50m走；合図は同じタイミングで
- ☆ソフトボール投げ；肘を高く、斜め上(45度)に向かって投げる
- ☆20mシャトルラン(往復持久走) 2回続けて遅れると終了、最後にふれた回数が記録となります

記事 居石 修(岩戸)

## 編集後記

春ですね!! コロナ対策も緩和されてきました、旅行・スポーツ・グルメ、楽しみはいっぱいです。特に身体を動かすスポーツは身近に沢山あります。どの学区も計画を色々と考えていることと思います。皆で協力して思いっきり楽しみましょう。広報部 部長 鈴木 幸子(汐入)  
ホームページ <https://sukataishi.jp>