

# 研修会報告（東京都スポーツ推進委員協議会主催）

## 広域地区別研修会（第4ブロック）



グループディスカッションの様子

日時：令和4年10月22日（土）13:00～17:00  
場所：ハイライフプラザ（板橋区）

豊島区、中野区、杉並区、板橋区が参加する研修会に出席しました。この研修では、コロナ禍での運動不足による健康被害等の問題点について学びました。また、感染症のリスクや死亡リスクを軽減させるためには習慣的に運動をする大切さを学びました。スポーツにおける健康づくりを今後の取組に活かしていきたいと思いました。

## 課題別研修会



日時：令和4年11月5日（土）14:00～16:00  
場所：立川市役所（立川市）

テーマは「ゆるスポーツ」いわゆる「ゆる～い」スポーツについて学びました。勝ったら嬉しい、負けても楽しいスポーツを知ることができグループワークでは新たなゆるスポーツを創作しました。「三人寄れば文殊の知恵」という言葉のごとく、短時間でしたが実にユニークなゆるスポーツが出来上がりました。

（写真：布や既存の用具を使って創作ゲームを実践中の場面）

## 実務研修会

日時：令和4年12月3日（土）13:30～16:00  
場所：曳舟文化センター（墨田区）

テーマは「障がいのある人もない人も一緒に楽しめるスポーツ教室」。内容もさることながら、事前準備が大変に重要であると教わりました。計画を実行した後、評価を行い修正点を見つけ、次に繋げることが継続的な事業になっていくポイントであると知りました。そして障害者差別解消法についてもより深く知ることができました。



講師の野村一路先生

地域スポーツ支援研修会（区部）日時：令和5年1月21日（土）14:10～16:00  
場所：男女平等参画センター「リーブラ」（港区）

テーマは「スポーツ医・科学の活用」。トップアスリートの世界も社会同様に多様化が急速に進んでいて、多くの知識が複合的に必要になっていることがわかりました。その中でも常に「変えて行かなくてはいけないもの、変えてはいけないもの」の見極めが重要であり、学び続ける姿勢を忘れてはいけないと感じました。



講師の久木留 毅先生

## お知らせ

スポーツ推進委員会では令和5年度の活動としてアウトドア事業、自主事業、研修会などを予定しています。

編集後記：スポーツ推進委員は活動時、安全に、楽しくスポーツに関わることができるように心がけています。「かわら版 24号春号」は令和4年度後半の活動内容を報告しています。スポーツ推進委員の活動にご興味を持っていただけたら大変に嬉しく思います。

スポーツかわら版は年2回の発行です。次回は令和5年秋号の発行を予定しています。

スポーツを、いつでも、どこでも、いつまでも



## トピックス

- 自主事業の紹介
- 自主研修会／受託事業／共催事業の紹介
- 協力事業／地域の耳寄り情報コーナー
- 研修会参加報告



ねりまの  
生涯学習マスコット「らぼ」

発行：練馬区スポーツ推進委員会  
問合せ：練馬区スポーツ振興課振興係  
TEL/03-5984-1948  
メール/SPORTS05@city.nerima.tokyo.jp



## 自主事業

### 「ポッチャを広めよう！」を実施

「ポッチャを持っているけどルールがわからない」「教室を開催したいけどやり方がわからない」こんな声が聞こえてきました。スポーツ推進委員会は、この声に応えるため本講習会を開催しました。

講習会には地区区民館職員やSSC関係の方等22名が参加。コートの作り方、ルールや審判の仕方、イベント開催時の諸注意等を説明し、参加者は、メモをとるなど熱心に耳を傾けていました。

ポッチャはパラリンピック種目でもありますが、障害の有無も年齢も関係なく、みんなが同じコートで楽しめます。スポーツ「ポッチャ」が区内で広がるよう今後も取り組んでいきます。

日程：令和5年2月12日（日）  
時間：13:30～16:30  
場所：練馬区役所 多目的会議室



事業の様子

### 大泉障害者地域生活支援センターさくらの皆さん 「スポーツを楽しもう！」

### みんなでいっしょにあそぼう」を実施

練馬区スポーツ推進委員会は、これまで障害者施設と連携し、障害のある方がスポーツを楽しむことができる取組を行ってきました。今回は、当センターを利用されている皆さんと“コロナ禍の自粛や行動制限により減った、身体を動かす機会を増やしたい”との目的で行いました。実施にあたり1か月前から委員が施設に伺い、利用者とポッチャで楽しみながら参加を募りました。当日は、ポッチャやふうせんバレーなどをおしてスポーツを楽しみました。参加者の皆さんが積極的に身体を動かす良い機会となりました。

日程：令和4年12月4日（日）  
時間：10:00～12:00  
場所：勤労福祉会館 会議室（大）



事業の様子

次回  
開催

3/19（日）13:15～16:00  
「おもしろスポーツをやってみよう♪」  
場所：高松小学校校庭  
内容：ニュースポーツ実施予定！

スポーツかわら版はスポーツ推進委員の日頃の活動や研修の報告を行う情報誌です。



## 自主研修会

### 普通救命講習を実施しました。

令和4年12月10日(土)、練馬区役所多目的会議室において、練馬消防署協力のもと東京防災救急協会講師を迎え「普通救命講習」を行いました。基本的な心肺蘇生、自動体外式除細動器(AED)の使用方法などの知識と実技の他、コロナ禍での救助のポイント等の講義を受け、普通救命技能認定証の交付を受けました。委員からは、「ウイルス感染を心配する中で傷病者への接触や対応について不安に思っていたが、できる限りの感染防止をしながら救助の手順を学ぶことができた。」と感想がありました。今後は講習で学んだことを様々な取組の安全対策に活かしていきます。



研修会の様子

#### 【コロナ禍での救助のポイント】

※応援を呼び、119番通報とAEDの搬送を依頼します。また、エアロゾル(ウイルスなどを含む微粒子が浮遊した空気)を発生させる可能性があるため、すべての心停止傷病者に感染の疑いがあるものとして対応します。

- ①救助者はマスク着用
- ②反応、呼吸の確認時、傷病者の顔と救助者の顔が近づきすぎない。
- ③胸骨圧迫では、傷病者がマスクを着用していたら外さない。着用していない場合は開始前にマスク、ハンカチ、衣類などで傷病者の鼻と口を覆う。
- ④成人に対しては、人工呼吸は行わず、胸骨圧迫だけを継続する。
- ⑤救急隊に引き継いだ後は、速やかに石鹸と流水で手と顔を十分に洗う。アルコールを用いた手指消毒も有効。手洗い、手指消毒が完了するまで不用意に首から上や周囲を触らない。

## 受託事業

「親子アウトドア体験～早春の光が丘公園で楽しもう！」を3月に開催します。火起こしや焼き芋づくり、ロープワークなどを行います。

(参加申込は終了しました。来年も実施予定です。)



## 共催事業

### 第11回 ねりすぽフェスティバル

参加人数は屋内外を合わせて533人の方々が参加ありがとうございました。スタッフ104人お疲れさまでした。



開催日：令和4年11月3日(木・祝日)  
時間：13:00~15:00  
会場：光が丘公園けやき広場・光が丘体育館

このイベントは、区内の4つのスポーツ関係団体(体育協会、レクリエーション協会、ねりまSSC連絡会、スポーツ推進委員会)が、協力して実施するスポーツイベントです。今年も多くの方が参加され、スポーツをとおして体を動かすことを楽しんでいただけた様子でした。屋内外で16種目ものスポーツ体験をすることができ、スポーツ推進委員会は、レクリエーションポッチャとディスクッターを担当しました。来年度もスポーツを楽しんでいただける企画を考えていきたいです。(写真：レクリエーションポッチャとディスクッター)

練馬区スポーツ推進委員会は、区民の方がスポーツに親しめるようお手伝いをしています。

## 協力事業

### 開催！ 「練馬こぶしハーフマラソン2023」

日程：令和5年3月26日(日)  
時間：8:00スタート  
場所：光が丘公園周辺

4年ぶりに「練馬こぶしハーフマラソン2023」が開催されます。今年度は区民と一般の方を合わせて5,000人、同時に開催される小学生から参加できるマイルランに600人の参加者が走ります。マラソンコースは幹線道路や緑あふれる公園など区内の様々な景色を楽しみ、沿道からの途切れない応援で好評です。23区内では数少ない公道を主体とした大規模な大会となります。ゲストランナーの柏原竜二さん、谷川真理さん、吉田香織さん達も走ります。

当日のスポーツ推進委員は「ランパス」を担当します。ランパスとは、ランナーをストップさせることなく、歩行者や自転車を一時的に通行させる役目のことです。ランナーには楽しく走っていただけるよう、また見学の方や横断する方々、車の通行にご協力いただくよう誘導します。ランナーが完走でき、見学者も楽しく応援してもらえよう取り組みます。(参加申込は終了しました。)



## 地域の耳寄り情報コーナー

今回は、地域で活動をしている団体をご紹介します。お近くの方、ご興味のある方はぜひ問い合わせしてみてください。新しい発見があるかもしれません。

### ねりま光が丘 Cherry Blossom Festa

毎年桜が咲く頃、都立光が丘公園の芝生広場をメインに音楽やアートスポーツと一緒に楽しむフェスを開催しています。主催はねりま光が丘地域力活性化プロジェクト実行委員会。ねりまSSCや地域のスポーツ団体が、多彩なスポーツを体験できる会場をご用意しています。ご家族、お友達やシニア世代の方々がチャレンジする姿を見ることができます。今年3月18日、19日に開催予定です。

【問合せ】  
ねりま光が丘地域力活性化プロジェクト実行委員会(大熊)  
bigbearats@i.softbank.jp



### 練馬区トライアスロン連合

トライアスロンは、スイム・バイク・ランの3種目を続けて行いタイムを競う競技です。当団体は、練馬区体育協会の加盟団体として区民大会アクアスロン競技を開催、練馬こぶしハーフマラソンの先導と最後尾のバイクを担っています。練習の場は小学生~70代まで、楽しく完走したい方からスティックに上位を狙う人まで様々。区民の皆さんのトライアスロン入門への第一歩として、いつでも門戸を開いています。

【問合せ】  
練馬区トライアスロン連合(谷川)  
aki-tri@mwc.biglobe.ne.jp



スポーツ推進委員の活動は、1面のQRコードを読み込み、区のHPをご覧ください。