

# スポーツ かわら版

## トピックス

- ▶ 特集：練馬区の「スポーツ」あれこれ - あゆみ -
- ▶ イベントのご案内
- ▶ コラム：わが街のスポーツ、スポーツ豆知識
- ▶ その他のスポーツ関連情報



お問い合わせ先：練馬区スポーツ推進委員会事務局  
練馬区スポーツ振興課 振興係 03-5984-1948

## 練馬って「👍いいね。」！

練馬区スポーツ推進委員の太田です。新年が明け、ソチ冬季オリンピックの興奮も冷めやまないうまま、年度の最終月となる3月を迎えました。さて、皆さんは2020年の東京オリンピックが開催される6年後はなにをされていますでしょうか。運動施設が、道路が…スポーツ環境も大きく変わるであろう東京。もし皆さんがかかわった事や人達がオリンピックに貢献し活躍したらどんなに嬉しいことでしょうか。当委員会は、これまでリレー紹介で登場した4部会の組織に加えて、今回のコラムに掲載している「区民歩行会」「夏休み水泳教室」「わんぱくキャンプ」や、「エンジョイスポーツDAY」「ねりすほフェスティバル」等の企画運営を行う専門委員会を立ち上げています。区のスポーツ振興をお手伝いするとともに、多くの区民の方々に参加していただき、スポーツの楽しさを体験していただく事業を展開しています。当委員会は、これからたくさんさんの活動を通して、身体を動かすことの楽しさや、健康的な身体づくり、スポーツがもっと身近になるような取り組みを行って参りますので、ぜひご期待ください。

会長の  
太田です

係長の  
杉山です



いつも練馬区スポーツ推進委員会情報誌「スポーツかわら版」をご愛読いただきありがとうございます。スポーツ推進委員会事務局スポーツ振興課振興係長の杉山です。当係では、区民の皆様へ「いつでも、どこでも、いつまでも」スポーツ活動を楽しんでいただけるよう、スポーツ推進委員会と連携して事業の計画・実施等を行っています。特に、毎年好評の「夏休み水泳教室」や「区民歩行会」「わんぱくキャンプ」の実施にあたっては、スポーツ推進委員会の協力が欠かせません。練馬区では平成21年度から平成25年度にかけて「練馬区スポーツ振興基本計画」をもとに様々な施策を実施してきました。平成26年度からは、新たに策定した「練馬区スポーツ推進ビジョン」に則り、スポーツ推進委員会をはじめとする区内スポーツ関係団体との連携を一層強化し、区民の皆様がスポーツ活動をより身近に感じていただけるような施策を展開していきます。区民の皆様には、今後とも練馬区のスポーツ振興施策にご理解とご協力をいただくとともに、「スポーツかわら版」の変わらぬご愛読をお願いします。

## わが街のスポーツ 1

### 関町（関町北小学校）を中心に活動中のソフトボールクラブ「関北レッド」をご紹介します。



関北レッドは、関町北小学校の児童が中心メンバーで近隣小学生も参加可能な女子ソフトボールチーム。地域の皆さんと父母会で運営されており今年で創部35年目。昨年は、秋の練馬区新人戦で優勝し、5回目の都大会出場。今年はこの勢いで、練馬区春・秋大会の連覇、夏の都大会出場と悲願の初勝利を目指すため初詣の絵馬には『気持ちを合わせ都大会勝利！』と掲げたそうです。またチーム運営関係者はソフトボールの指導に留まらず、「挨拶をしよう」の「あ」から始まり「仲間を信じて」の「な」で終わる「レッドあかさたな」を合言葉に、大人への成長過程の中で大切なものを子どもたちに伝えているとのこと。2020年の東京五輪種目にソフトボールが復活し「関北レッド」の子どもたちが活躍してくれることを願っています。なお、新入部員は随時大募集中！日曜日のお昼頃「関北小グラウンド」でお待ちしておりますとのことでした。  
連絡先：河内監督 03-6909-8622

## わが街のスポーツ 2

### 練馬区総合体育館・光が丘弓道場で活動中の「アーチェリー」をご紹介します。

なんと、区内でアーチェリーをやっているという小實さんとお話ができ早速活動拠点でインタビュー。ところがよくよく伺ってみると協会直営？だったのです。そんな訳で、今回は「練馬区アーチェリー協会」に直当たり！会員は約50名で、発足後40年以上の歴史があるそうです。トップ選手も輩出されているとの事でさぞ厳しい練習！かと思いましたが、緊張した空気の中でも、「誰でも楽しくアーチェリーが行える事」がモットーで運営されているためメリハリ十分です。また、初心者育成にも力を入れられており「初心者教室」を年間2回開催され「より多くの人」が「安全に楽しめる」ようにと、アーチェリーの普及に努められています。さらに、会員の技術の向上と親睦を深める為の様々な事業を行っています。詳しくは練馬区アーチェリー協会：活動拠点・練馬区総合体育館弓道場/光が丘公園弓道場：03-3976-8051に問い合わせください。

(\* 初心者の方も体験ができますよ)

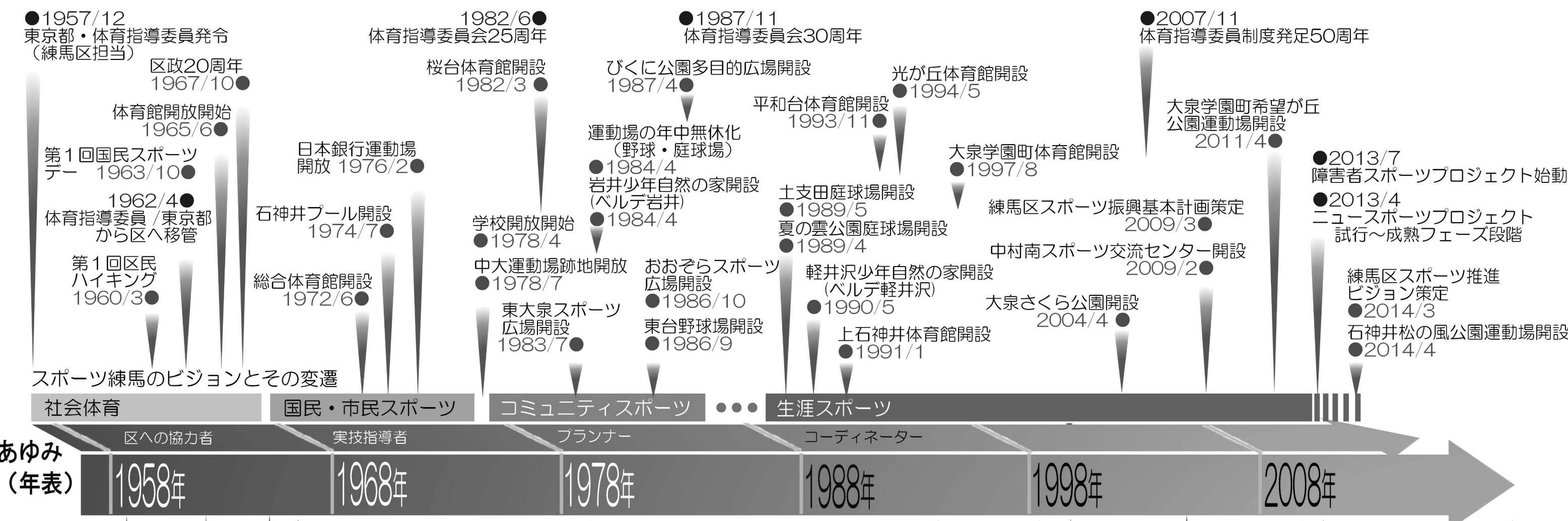




# スポーツを、「いつでも」「どこでも」「いつまでも」・・・

- 練馬区スポーツ推進委員会のあゆみ、等
- 練馬区のスポーツ環境
- スポーツ界のビックイベント

## 私達の”あゆみ”とともに、練馬のスポーツ環境をひもといてみました。



### 「スポ推サポーター」へのお誘い

「練馬区スポーツリーダー」であれば、どなたでも登録していただけるサポーター制度です。現在、スポーツ推進委員会が力を入れている「スポすい・ひろば」事業を中心に様々なお手伝いをいただいています。この「スポすい・ひろば」事業とは練馬区の小学校に設置されている子どもの居場所づくりを目的とした「学校応援団」にスポーツの出前をする事業です。25年度は多くの「スポ推サポーター」にお手伝いをお願いし、様々な学校で活動していただきました。その他に「わんぱくキャンプ」や「区

民歩行会」への従事などもあります。「練馬区スポーツリーダー」の資格をお持ちの方はぜひ、スポ推サポーターにご登録いただき一緒に活動してみませんか？まずは「練馬区スポーツリーダー養成講習会」をご受講ください。（お問い合わせは右記まで）今年の講習・選択実技は「スポすい・ひろば」で行われているニュースポーツをはじめ、ストレッチ、卓球などです。ぜひ「スポ推サポーター」になって、練馬区のスポーツ振興に協力し、明るく元気な区民でいっぱいに行きましょう！

### スポーツリーダー養成講習会



平成26年の募集は終了しましたが、是非、スポーツリーダー養成講習会を受講いただき、「スポ推サポーター」にご登録ください。お待ちしております。

お問合せ：スポーツ振興課・振興係 (03-5984-1948)  
Email: SPORTS05@city.nerima.tokyo.jp

\*「スポ推サポーター」とは「練馬区スポーツ推進委員会」のサポーターです。「スポ推サポーター」になるには「練馬区スポーツリーダー」であることが条件になります。



水辺でリフレッシュ!! 日増しに暖くなるこの季節、ウォータースポーツに親しんでみてはいかがでしょうか。今回、おすすめするスポーツはカヌーです。カヌーに乗っての景色は、岸から見える景色とは全く違うもので、自然の中で静かに漕ぎ出せば、水面を渡るそよ風に都会の喧騒も忘れることでしょう。ひと口にカヌーと言っても、色々な種類があります。分類には諸説ありますが、手に持つパドル(漕ぐための道具)で考えると分かりやすく、水をとらえる部分が両側にあるのがカヤック、片側だけのものがカナディアンカヌーです。カヤックは、水上を風を切るように進み、カナディアンカヌーは安定感があり、荷物や小さなお子さんを乗せて進めます。カヤックは水上の自転車、カナディアンカヌーは水上の散歩といったところでしょうか。カヌーのようなパドルスポーツは、歩くようにも走るようにも操ることができ、ご自身の体力体調にあわせて楽しむことができる有酸素運動です。急流への挑戦や、ゆるやかな流れのなかで景色を楽しみながら、体力の維持、精神的なリフレッシュ効果も期待できます。速く進むには体力も必要なため、減量や筋力増強を目指す方にも最適です。パドルを漕ぐ筋肉は腕だけではなく腹筋や背筋も使うため、上半身全体が鍛えられ、また、パドルが生み出した力で効率よく進むために脚とお尻でしっかりとカヌーを固定するので、体幹やバランス感覚を養う効果も期待できます。心身のリフレッシュに、減量・筋力増加にチャレンジしてみてください!



※ 初心者の方は、必ずベテランの経験者やスクールで基本を教わりましょう。

## 当委員会から(実行委員会、広報からメッセージ)

### 「区民歩行会」



今年度は、第一回目を6月29日～30日に「花の高原、池の平草原と軽井沢ウォーキング」第二回目を11月16日～17日に「紅葉を楽しむ 養老渓谷と富津公園ウォーキング」を実施。各回ともに約200名の

方々に参加をいただきました。現地では天候に泣かされたコースもありましたが、歩行コース上の危険箇所の状況把握、回避方法、そして自然災害や雨天対策などを、徹底的にスタッフ全員が取り組み、安全で安心の歩行会の実現に努力しております。みなさまに安心して参加いただき、楽しんでいただくための準備は万全です! 参加いただいた皆さまは、同じ年代の方や、共通の趣味を持つ者同士ですぐに和気あいあいとした雰囲気を作って楽しくウォークされておりました。間もなく初夏の歩行会がやってまいります…多数のご参加をお待ちしております。

委員長 大野 均

### 「わんぱくキャンプ」



毎年、夏休み期間の7月週末に2泊3日で長野県上田市武石村にある栗栗キャンプ場にて行っています。小学3～6年生を対象に、山の中腹にあるバンガローで宿泊して自然の中で過ごします。街灯もない真っ暗な道を歩く「ナイトハイク」では、「ホタルの光」がお出迎え! お友達と一緒に作る食事は楽しいものです。山の中を散歩していて思いがけないところで動物の足跡を見つけたり、大自然を感じながら過ごしたりする体験は、練馬でもなかなか味わえないと思います。自然の中で、普段とは違う生活を送る経験は子どもたちにとって大切な思い出になります。委員長 河野 和美

### 広報部 部長の庄司です

スポーツかわら版を発行すること6回… すいぶん捏ねてこねて生み出したこの「かわら版」には愛おしささえ感じます。この第6号が任期中最後の発行となってしまいました。が、皆さまにお届けできることの嬉しさでいっぱいです。ひとりでも多くの方に読んでいただき、スポーツに親しんでいただけるきっかけづくりに、お役に立ていただければと、部員一同願っています。



### 「夏休み水泳教室」



親子水泳教室、サマースイミング教室、夏休み水泳教室…この30年の間にネーミングはかわり、日程も7日間から5日間に変わりました。しかし、脈打つものは変わりません。水の楽しさを広めたい、そして安全学習も…。だから5日間の内容はもりだくさん、シュノーケル、着衣泳、アクアサイズ、もちろん水泳も。5日間、連続で毎日行なうなんて、他にはない教室です。以下、参加したお母さんからのコメントです。「子どもの付き添いのつもりで参加したら私まで泳げるようになりました」、「今年は家族でシュノーケルを楽しみます」、「イチ押しの教室です」。会場は向山小、石神井東小、大泉第二小です。お試しあれ!

委員長 石原よし子



### 広報部担当の阿部(振興係)です

地域のサークルにインタビューをするため出向いたり、読みやすい誌面構成を考えたり、印刷・発送作業を行ったり…広報部のみなさんがこれら全ての工程に一生懸命取り組んでくださったおかげで「スポーツかわら版」を第6号まで発行することができたのだと思います。広報部員の努力や愛情がいっぱいに詰まった「スポーツかわら版」。今後ますます区民の方に愛される情報誌となっていくと思いますので、引き続きのご愛読をお願いします!

## 編集後記

創刊号から、毎号の記事、写真、情報を集め、知恵を出しあいながら作ってきましたが、スポーツへの興味、関心を高めるためのお役に立ちましたでしょうか。テレビではソチオリンピックの各競技報道が流れ、ウィンタースポーツへの関心もグッと上がっているようですね。まだまだ寒い日が続きますが、コタツの中ではなく、是非、外に出てグレンデやリンクに足を運んでいただき、話題のスノーボード、スケートにチャレンジしてみてください。これまで手掛けてきた「スポーツかわら版」ですが、この6号で一旦お別れなのです。私どもの任期は2年間、次期の広報担当となる委員にこの「スポーツかわら版」を託すこととなります。これまで以上にみなさまのお手にとって読んでいただけるような誌面づくりをしたいと思います。また、みなさまへのインタビューに伺った際はよろしくお願いいたします。(S.T)

