



スポーツ かわら版

トピックス

- ▶ 特集：シニアスポーツ
- ▶ 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
- ▶ 練馬区内のスポーツ施設、SSC

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

まもなく開催されるイベント！

練馬区立光が丘体育館
東京都立光が丘公園(けやき広場)

練馬区スポーツ関係団体共催イベント

公益社団法人練馬区体育協会・練馬区レクリエーション協会
ねりまSSC・練馬区スポーツ推進委員会

11/3回 ねりすぽフェスティバル

午前10時～午後4時

楽しいイベントがいっぱい！

- 「する!」「みる!」「ささえる!」がテーマ。
見るスポーツ、動いて、支えるスポーツイベントがたくさんです！
- 詳細は「ねりすぽ」第5号（10月1日発行）を参照ください

入場
無料



わが街のスポーツ

今回は、練馬区立総合体育館で活動中の
合気道錬身会「昴(すばる)」におじゃましました。



合気道は「和の武道」の言葉通り試合は行われません。勝負、優劣にはとられず、澄んだ心で相手と和して上達を図るそうです。”昴”では岡村会長のもと、千田最高師範の指導を仰ぎ、7歳～88歳までの老若男女が毎週木・日曜日に総合体育館武道場で鍛錬しておられます。ファミリーでの参加もあり「和気あいあいと武道を通じて精神修養、礼儀作法、健康促進、護身術を身につけるべく切磋琢磨している（岡村会長談）」とのことでした。

連絡先：岡村TEL03-3921-5461

【千田 務（最高師範）さんのプロフィール】

昭和46年から養神館本部に最も長く在籍。昭和63年から警視庁教養課嘱託師範として20年間警察職員の指導にあたる。国内外の演武や講習会に招かれ、世界的に合気道を広めていらっしゃいます。

スポーツ豆知識

国民体育大会のあれこれ



国民体育大会（国体と略される）の前身は1924年から太平洋戦争中の1943年までおこなわれていた明治神宮競技大会であったとか。京阪神地域で第1回大会が開催され、都道府県対抗、各都道府県持ち回り方式で毎年開催されている。《東京都》第4回大会（昭和24年）、第14回大会（昭和34年）が開催され、54年ぶりに東京都で第68回国体が開催される。スローガンは「東京に多摩に島々に羽ばたけアスリート」。《炬火》オリンピックの聖火にあたる炬火が初めて点火されたのは第5回（昭和25年）。炬火リレーは第12回（昭和32年）から始められた。開会式で炬火台に点火された後、大会開催中燃え続け閉会式で納火。練馬区でも7月26日からの「わんぱくキャンプ」にて大会マスコットキャラクターの「ゆりーと」と共に炬火セレモニーが行なわれ、ランプに灯った炬火は開会の式に他の市区町村の炬火と一緒に炬火台に点火される予定。《マスコットキャラクター》大会PRの一翼を担うマスコットキャラクターであるが、初めて登場したのは第30回の三重国体。近年のゆるキャラブームの影響もあり大会終了後も開催地の自治体公式マスコットとなる例も多々あり「ゆりーと」が東京都のマスコットキャラクターとなるのか……。《練馬区》国民体育大会の正式競技である「銃剣道」が、練馬区立総合体育館に於いて9月29日から10月1日の予定で実施される。（S）

これからのイベント！

ベルデ岩井に宿泊する2日間のイベント

11/16(土)～17(日) 第二回 区民歩行会

紅葉を楽しむ。養老溪谷・富津公園ウォーキング

- 練馬（区役所）発と石神井（石神井駅北口）発の2コース設定
- 9/30日までに「はがき」による申し込み
- 詳細は「ねりま区報」9月21日号をご覧ください。

秋さがしのハイキング！

11/24(日) 障害のある児童・生徒を対象としたねりま遊遊スクール事業

午前10時～午後3時30分

日高市の「巾着田」で秋を満喫しましょう！

- 参加人員：20組40名（親子・家族）
- 詳細は「ねりま区報」11月1日号をご覧ください。

練馬区立平和台体育館 練馬区平和台2-1 2-5

12/8(日) ねりまエンジョイスポーツDAY

午前10時～午後3時30分

スタンプラリーもあるよ～集めて参加賞をゲット！

- 参加団体のパフォーマンス、ニュースポーツの体験やミニ歩行会
- 詳細は「ねりま区報」11月11日号をご覧ください。

入場
無料



当委員会から(4部リレーコラム)

今回はコーディネート部から引継ぎ、「事業企画部」からのメッセージ。

主に自主事業である「エンジョイスポーツDAY」（12月8日に平和台体育館で開催予定）の企画、運営を行っています。当日は参加いただく区民の皆さんの安全を第一に、当委員会の全メンバー、加えて「スポ推サポーター」、「スポーツリーダー」の方々もスタッフとして参加いただき大所帯でイベント運営を実施します。イベント準備から撤収までのメンバー配置や、会場設営、ゲスト折衝、スタッフの円滑な運営を支援するために、細かなスケジュール作成を行います。当日はイベント終了までの間、不測の事態への対応という緊張が続きます。委員会の中でも抜群のチームワークを誇る事業企画部です。練馬区のスポーツ関係主要4団体(体協、レク協、SSC、スポ推) 合同の事業＝ねりすぽフェスティバル(11月3日予定)にはスポ推代表として企画運営に参画し、他団体の皆様と協力しながらスポ推ならではのアイデアを提供し続けています。

事業企画部・部長 本橋

スポーツ祭東京2013のご案内



10月12日(土)から10月14日(月祝)の3日間にわたり、全国障害者スポーツ大会のソフトボール、フットベースボール競技が都立光が丘公園野球場で開催されます。両競技とも全国の代表6チームに開催地である東京チームを加えた7チームで、トーナメント戦を行います。東京チームは、一昨年の山口大会でダブル優勝をした強豪チームです。東京チームの応援とともに、全国から訪れる選手たちの一生懸命のプレーに声援をおくりましょう。

東京に 多摩に 島々に 羽ばたけアスリート
スポーツ祭東京2013
第68回国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会



編集後記

2020年のオリンピック開催地が東京に決定しましたね。いつもより早起きをし緊張して待ったかがありました！ なんだか7年後の東京と自分の姿を想像してしまいましたが、皆さんはいかがでしょうか？まだ幼いスポーツ少年、少女がこのオリンピックの主役になることを思うと、増々この推進活動を活発にしなければと思っています。もしかしたら、身近な子どもたちが7年後の表彰台に立っているかもしれませんね。私も何かしらの形で記念すべきオリンピック運営に寄与できたらと思っています。(K)



シニア世代のセカンドライフを支えるキーワードは何でしょう？

家族、友人、趣味、貯蓄 e t c いろいろなキーワードがあります・・・でも定番はこれでしょう！『体が資本です』



「動く（歩く）」
に係わる深い話し・・・

万歩計をお持ちですか？私達の日常生活は「立って歩く」動作からはじまります。何気なく歩く動作も、私達の健康には欠かせない大事な身体運動のひとつです。「足は第二の心臓」という言葉があります。血液の体内循環は、全身組織の活性化に重要なしくみです。歩く事によって、足の筋肉が下半身に滞りがちな血液を心臓に戻します。血液循環向上は「心臓と肺機能向上」、「動脈硬化防止」につながります。更に、ウォーキングには、「ダイエット効果」「骨粗しょう症予防」などの効果もあります。日本人の一日あたりの平均歩数は男性で8,202歩、女性で7,282歩です。厚生労働省の健康づくり運動『健康日本21（2012年）』では男女とも、今より1000歩多く歩くことを目標にしています。1000歩は、距離にすると約700m、時間にすると10分位です。ウォーキングは、すぐにはじめられる身近な運動のひとつです。歩けば歩くほど健康になります。

「学ぶ」
運動に係わる深い話し・・・

「学ぶ」となると身構えしそうですが、目安を把握することで自身の身体との会話に役立つと思います。運動、スポーツの情報は書籍や、インターネットなど身近なところで入手可能ですが、あまり情報がたまると備えばかりが先行してしまい「気後れ」や「躊躇」など運動を始める前にブレーキがかかることが多いようです。とは言え、いったいどれくらいの運動が必要なのか？手軽な運動（スポーツ）で一番利用されているのは「動く」でも登場したウォーキングです。ウォーキングの「1日1万歩が目安」をひも解いてみましょう。1日あたり約300kcal（2000kcal/週）以上の身体活動を推奨しています（米国スポーツ医学協会提示数式を引用）。体重60kgの人が分速70m、歩幅70cmで10分歩く場合、1日あたり300kcalのエネルギー消費量となり1万歩に相当。この運動量は生活習慣病の改善にも期待できるとされており、ご自身の身近な場所で、ご自身のペースで1万歩。

「身体と心のリフレッシュ」
に係わる深い話し・・・

映画やニュースなどを見ていると欧米シニア世代の服装がカラフルだと思ったことはありませんか。そして、ゴルフ、ダンス、スイミング、ドライブなど趣味の時間を愉しんでいるように見えます。文化、国民性や生活習慣など違いがあるかも知れませんが、仕事をリタイア後の「セカンドライフ」を愉しく過ごす工夫をしているように思えます。日本でも、スイミング、マラソンなどの運動をするシニアをずいぶん見かけるようになりました。また、最近はシニア世代向けの、スポーツイベントや趣味の講座等たくさんあるようです。家の中だけで過ごすのが多い方は、一度外のイベントなどに参加されてはどうでしょう。最初の一步は大変かもしれませんが、続けると新しい発見があるかもしれません。たとえば、ウォーキングを日課にするなどもよいと思います。「からだ」と「心」がリフレッシュできます。

「食べる」
食に係わる深い話し・・・

カルシウムは足りていますか？最近良く聞く骨粗しょう症の話。成人の1日必要摂取量は男性約650mg～900mg女性約600～700mgと言われておりますが、実際には平均560mgしか摂れておらず慢性的に不足しております。カルシウムは骨を造るだけでなく、身体の恒常性を保つのに必要なミネラルなのです。ところが、このカルシウムが不足すると厄介なことに骨から溶解されて使われます。そうすると骨がスカスカの状態となり、これが骨粗しょう症の原因となります（特に女性は元々骨量が少ないので影響大）。カルシウムを摂取するのに一番は牛乳です。これにビタミンD（陽に良く当たる人は体内で造られます）、Kを同時に摂るとベストです。グルコサミンとコンドロイチンも同時に摂ると関節にも良いです。材料が豊富でも動いて適度のストレスをかけないと骨は細くなりますから、運動（動かす事）も必要です！

身近な練馬区立体育館とSSCのご案内



*各SSCの情報は、練馬区ホームページ「練馬区総合型地域スポーツクラブ（SSC）」へ。
<http://www.city.nerima.tokyo.jp/manabu/sports/ssc.html>



障害者スポーツへの取り組みのご案内

障害者スポーツプロジェクトを始動しました

当委員会では障害者の方々にもっとスポーツを身近なものとしていただくために、「障害者スポーツプロジェクト」を設立し、活動を開始しました。本年度は、練馬区教育委員会委託講座「障害のある児童・生徒を対象としたねりま遊遊スクール」事業として二事業を実施します。

- ① いかだに乗って、川遊び ④ 8月実施済み
 - ② 秋さがしのハイキング ⑤ 11月24日（詳細は区報11/1日号を参照ください）
- 皆様のご参加をお待ちしております。