

スポーツ がねら版

第2号 VOL.2
2013年3月号

トピックス

- わが家はスポーツファミリー
- コラム : わが街のスポーツ、スポーツ豆知識
- イベント案内とお知らせ



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 平成 25 年 3 月 20 日発行

わが家はスポーツファミリー

親子でスポーツを楽しんでいるご家族をご紹介します。きっかけや目標は様々ですがスポーツファミリーの共通点は、「親子の会話がはずむ事」の様です。



親子で
空手
元気いっぱい!

木村さん親子

子供の付添いで教室に通う内に、私も体を動かしたくなりいっしょに始めました。空手が共通の話題で、親子の会話が弾んでいます。子供には、細く長く続けて、指導者を目指してもらいたいです。(母)

夢は親子3代で
バドミントン!

高山さん親子

小学校時代は、水泳、サッカーなどをやっていた子供達が、中学校からバドミントンを始めたのには、驚きつつも嬉しく思いました。最近は、仕事で時間も取れない様ですが将来、親子3代でバドミントンを楽しめるようにと願っています。



4人で
ボクシング
めざせ世界チャンピオン!

入江さん親子

自分がやっていた良かったので、子供に勧めました。3人に偏らない様に教えるのが大変ですが、親子共通の話題で盛り上がりやす。将来は世界に挑戦して欲しいと思っています。

剣道



親父の気も知らず・・・
青柳さん親子

息子が小学校2年生の時、剣道教室の稽古見学をした際、開口一番「気に入った」と。次の稽古から私が防具を背負っていっしょに初めました。親子での話題はもちろん「剣道」、会話がはずみます。最近、息子は他の先生とばかり稽古をしています。たまには私のところにも、稽古にきてほしいです。



家族みんなで
スポーツを楽しもう



サーフィン



乗ってけ乗ってけ乗ってけ
サーフィン! 太陽の彼方
山崎さん親子

息子は小さい頃から、夏休みの海では、サーフボードが遊び道具でした。気がつけば、いつの間にか私と一緒に波にのっていました。二人の話題はやはりサーフィンです。最近はファッションでも、サーフ・ファッションが似ているせいか服装のセンスまでも似てきました。大会で、親子入賞するのが夢です。

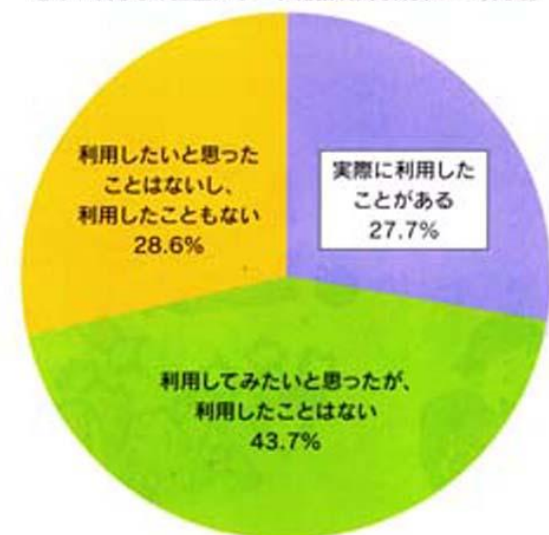
スポーツは楽しみたいけれど・・・

練馬区民スポーツアンケート

成人の区民で週1回以上、定期的にスポーツを行っている割合は、46.2%です。(平成18年度)



この1年間での区立スポーツ施設利用状況(N=1,050)



出所：練馬区スポーツ振興基本計画(平成20年度)

現状は、年齢が高くなるほど、週1回以上定期的にスポーツを実施する方の割合が増加します。40代以上は、20代、30代と比較して「この1年間運動やスポーツをしなかった」と回答する割合が増加します。20代、30代については、40代以上と比較して、「週1回以上定期的にスポーツを実施する」方の割合が38.3%と一番低くなっており、スポーツ活動が日常生活に定着していない可能性があります。どちらの世代も働き盛りの年代です。健康や体力作り、気分転換、気晴らしの為に、定期的にスポーツをする取組が必要と思われます。

また、区立スポーツ施設を利用した区民は、全体の27.7%でした。区スポーツ施設を利用したことがない区民が全体の70%以上を占めています。区では、区スポーツ施設のサービスや機能向上を進めています。各種スポーツ団体(体育協会・リクリエーション協会・SSC・等)がスポーツ交流を進めるための様々なイベントを開催しています。総合体育館のリニューアルにも計画的に取り組んでいます。
※SSCとは総合型地域スポーツクラブのことです。



第68回国民体育大会団体正式競技 練馬区は～銃剣道～平成25年9月29日(日)～10月1日(火)





生きいきは、粋き粋き！



学田公園（豊玉南3-22-27）で毎朝活動しているスポーツ同好会の紹介です。同好会名は「粋き粋き会」。

スポーツを通じ毎日が元気で健康でありたいという願いから、学田公園で毎日（雨の日以外）大きなケヤキの木の下で、朝7時10分から8時までたっぷり運動を楽しんでいるスポーツ同好会です。発足してから14年、当初から久保田先生（現在75歳）にボランティアでスポーツの楽しさを教えて頂いています。先生は特に成人病対策に留意され、簡単なストレッチ体操から始まり、随所に呼吸法を取り入れながら仕上げは空手の形まで教えて下さいます。空手の形は慣れると、とても楽しいですよ。誰もが最初はウロウロですが、いつの間にか見事に全員仕上がります。形ですから参加者全員の意気が合った瞬間はまた格別です。

メンバーの皆さんはそれぞれ自分のペースで参加して運動を楽しんでいます。「無理をするなよ！」と云うのが先生の口癖です。「継続は力なり」楽しみながら続けているメンバーの皆さん、ハツラツとして若さが増して見えるのは不思議です。若さが一杯です。どうぞお出かけ下さい。 お問い合わせ先（菊池）TEL：080-1987-9556

アッと驚く！スポーツウェアの進化！

最近街中で運動している人達のカラフルでファッショナブルなウェアに、つい見とれてしまいます。文明開化から、およそ150年、欧米型の食生活が主流となり、肥満体型が急増・・・でも、昔の日本人が痩せていた原因は食事だけではなく日本古来の着物文化に大きな秘密があった？着物は姿勢が良くなり自然に腹筋、背筋が鍛えられ、筋肉の増強で基礎代謝が高まり、脂肪が燃焼しやすくなるという好循環があったようです。時代は変わり、補正下着等の着用で血液中のエネルギー代謝を促進するノルアドレナリンが増えるということが実証され、同時に脂肪細胞から脂肪が分解される事もわかって来ました。現在、このような機能を兼ね備えたスポーツウェアが若い女性やミドルレディーには魅力的な存在となっています。衣服内の温度と湿度を適度に保ち、着用するだけで体幹の矯正や骨盤の歪みの補正が出来、その上ファッション性にも優れているとは、まさしく驚きです。タイツをレギンス風に重ね着し、さっそうと歩く女性の姿は最近珍しくありません。またスポーツウェアメーカーから初の「吸い付く生地」を採用し胸をぐるりと包み込むことで運動中の胸の揺れを抑え、締め付けず、ずれない、未体験のフィット感を持ち、バスト全体を包み込みアンダーをホールドすることで胸を美しく高い位置に保つものが出たそうです。早速着用してみたいものですね。(S)

イベント案内とお知らせ

イベントのご紹介（平成25年4月～9月）

- 区民歩行会 6月下旬(詳細は5月11日号の区報でご確認下さい)
ベルデ軽井沢を拠点にリフレッシュウォーキング
- わんぱくキャンプ 7月下旬
巢栗キャンプ場 わんぱく大将誕生！
- 夏休み水泳教室 8月
区内小学校プールを利用、水泳の苦手な親子でも大丈夫！



2012年 秋の歩行会

スポーツ推進委員会の活動から

- スポーツリーダー養成講習会
練馬区で養成している「スポーツリーダー」の育成に協力しています。
※スポーツリーダーとは→<http://www.city.nerima.tokyo.jp/>
- 学校応援団への協力事業
下石神井小学校学校応援団から要請を受け、スポーツ教室のお手伝いを致しました。区内学校応援団の皆様からのお声掛けを、お待ちしております。
- 東京マラソンボランティア協力 2月24日(日)
大都会東京を楽しく走る！一大イベントにボランティア参加致しました。



SSC 親子でスポーツ

- SSC谷原アルファ (03-3997-2500)
ジュニアレスリング谷原クラブ
- SSC桜台 (03-5912-9900)
ヒップホップダンス スラックライン
- ホワイエ上石神井 (03-3929-8100)
ジュニアフットサル教室 日曜剣道教室
- SSC平和台 (03-5921-7800)
バドミントンジュニアクラブ よさこいクラブ「華鼓舞」

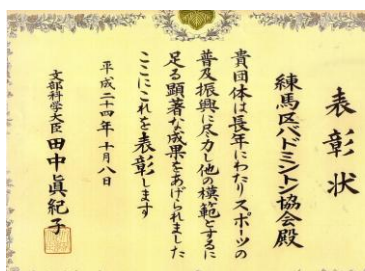
- SSC光が丘 (03-5968-1600)
楽しいポッチャ キッズサッカー
- SSC大泉 (03-3921-1300)
チャレンジスポーツ体操教室 空手教室
- クラブフラッツ (03-5848-9151)
女子フットサル 小学生テニス

練馬区ホーム
ページQRコード→



練馬区バドミントン協会が文部科学大臣賞を受賞

平成26年に、創立50周年を迎えられる練馬区バドミントン協会が永年のスポーツ振興に携わった貢献が評価され、文部科学大臣賞を受賞されました。今来会長が文部科学省に出向き田中真紀子文部科学大臣から直接表彰を受けられました。練馬区の団体としては10何年ぶりの栄誉であり、バドミントンプレーヤーの皆様にとっても、大変意味のある受賞となりました。



スポーツ推進委員会の紹介

今回は総務研修部を紹介します。総務研修部はスポーツ推進委員が、区民の方々にスポーツを楽しんでいただけるように研修等自己研鑽の場を作り、スポーツ推進委員の共通の情報環境を整え、会を円滑に運営することを目的に活動しています。得意種目の分野で大活躍している委員が多くいる中で、苦手な種目にも積極的に取り組んでもらえるよう研修会や講習会を開催し、また他機関での研修会等への参加を促し自主的に各委員が自己研鑽に励んでもらえるよう試行錯誤しながら活動しています。スポーツに関してのご相談がありましたらお近くのスポーツ推進委員に気軽にお声掛けをして下さい。お待ちしております。(杉本 弘)

編集後記

今年の冬は例年になく寒かったですね。寒いと、体を動かすのがおっくうになる・・・運動不足気味で体に張りがなくなった感じがします。新年度に向けて、かわら版2号をお届けします。紙面スタイルを新しいものに変更した関係で発行が遅れました。新しいことを継続させて行うには「気力」「体力」「協力」の3つの力が大切であると感じました。スポーツも同様です。始めるのは、た易いですが継続するのは難しい・・・これから運動には良い季節になります。「3つの力」そして「目標」を決めてスポーツを始めたいかたがどうか。(Y)

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

