



# スポーツ推進委員だより

【令和3年3月発行／第41号／桶川市スポーツ推進委員連絡協議会】

## 第14回市民ミニバレー大会

9月6日(日)桶川サン・アリーナにおいて、市民ミニバレー大会が開催されました。

新型コロナウイルスによる影響でイベントが自粛される中、感染予防に細心の注意を払いながらの開催でしたが、一般男子の部6チーム、一般女子の部8チーム、シニア女子の部6チームの3クラス20チーム計86名の皆さんにご参加いただきました。

コロナ禍で練習も十分でなかったと思われませんが、参加された皆さんは久しぶりの大会ということもあり、笑顔でいきいきとしたプレーをされていました。

大会開催の可否で運営側も会議を重ねましたが、皆さんの笑顔を見ることができ、またけがもなく無事に大会を終えることができ、大変嬉しく思います。大変ありがとうございました。来年度も宜しくお願い致します。

大会の試合結果は、以下の通りです。

一般男子の部 優勝 スターラビット

一般女子の部 優勝 笑点

シニア女子の部 優勝 ポピー



## 第7回桶川ふれんどリーフットサル大会

市制施行50周年記念事業として11月15日(日)、舎人スポーツ・パークにて開催されました。

10チーム71名(20歳代から50歳代)の方々に参加いただきました。予選リーグは10チームが、5チーム2ブロックに分かれ総当たりで対戦し、ブロックの1位、2位が、決勝トーナメントを行いました。フレンドリーな試合の中に真剣なプレー、笑いが起こるプレーがみられ、参加者には楽しんでいただけたと思います。

また、けがもなく、無事に大会を終了することができました。コロナ禍、参加して頂いた方々、本当にありがとうございました。

大会の試合結果は、以下の通りです。

1位 桶西サッカー部'98

2位 桶川SSS

3位 オケチル



## 新任・退任紹介

令和2年度スポーツ振興課職員は、小島輝夫課長と藤倉陸海主事、矢部咲也香主事補留任、野口博之副課長兼係長が着任されました。



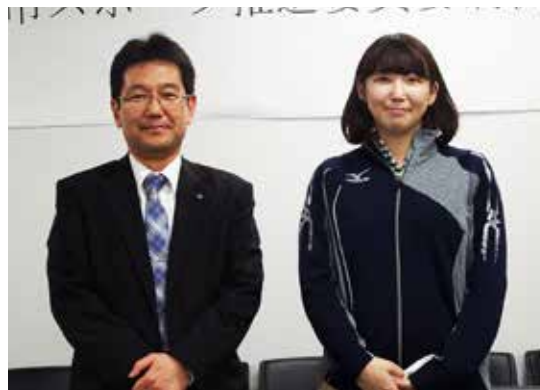
左から  
矢部主事補、小島課長、野口副課長兼係長、藤倉主事



森 昌昭（勤続年数9期18年）

森さんには永年にわたり、率先して行事に取り組んで頂き、大変お世話になりました。

新メンバーの方には、今後の活躍を期待したいと思います。



片貝 彰宏

健康の保持増進に欠かせないスポーツ！そのスポーツに市民の皆様が楽しくふれ合うことができるよう、微力ながらサポートしていきます。よろしくお願ひします。

渡邊 美希

今年度から、スポーツ推進委員になりました渡邊美希です。スポーツは体の健康だけでなく、心も健康にできると考えてます。スポーツを通してみなさんと楽しく活動できるよう、頑張ります。宜しくお願ひ致します。



## 「埼玉県スポーツ推進委員協議会功労賞」を受賞して

小池 尚道

6月13日付で、埼玉県スポーツ推進委員協議会の功労賞を受賞しました。先ずはこのように賞をいただき嬉しく思います。そしてご指導頂きました諸先輩方、一緒に活動を進めてきた皆様の協力のおかげだと思ひ感謝致します。

スポーツ推進委員（当時体育指導員）に誘われた頃、私は運動不足になっていて、自分のためにもなればと思ひ引受けました。そして少しでも市民の方々の助けになればと思ひ、いろいろな行事に参加してきました。皆さんとのスポーツを通じてのふれあいが楽しく、励みになりました。特にバスハイクやミニバレーなど、一緒に汗をかき自分も楽しみながら少しリードすることで、皆さんの役にも立てたのかなと思ひています。

今年はコロナ禍の影響で自粛や中止が多く残念でしたが、これからもより多くの方にスポーツに親しんで頂き、健康で楽しい生活が送れるよう、微力ながら頑張っていきたいと思ひます。今後ともよろしくお願ひ致します。



## 「レク式体力チェック」を学んでみませんか！！

7月5日（日）上尾市市民体育館において講師：渡辺耕司氏、新潟県レクリエーション協会「レク式体力チェック」考案者による「レク式体力チェック」を学んでみませんか！！の研修を桶川市から岩崎会長と田坂女性委員長2名が参加しました。1週間前からの体調管理票を提出し、コロナ感染予防対策を十分にしながらの研修会でした。

「レク式体力チェック」では、いつでも・どこでも・だれもが・楽しく簡単に「自分の体力」を把握、みんなとコミュニケーションを図りながら、継続的に結果をチェックすることが出来ます。また、それぞれの種目が生活動作と一体化し、体力を高める内容にもなっており健康・体力づくりの日常化・生活化をとおして健康寿命の延伸を目指しています。

種目は着座体前屈、10m障害物歩行、ファンクショナルリーチ、タオル絞り、ストロー、ツー・ステップなどがあり、日常どこにでもあるタオル、ストローなどを使って簡単に楽しく体力チェックができ、レクリエーションとしても楽しめそうです。



## 普通救命講習会

9月6日（日）14時から桶川サン・アリーナにおいて、桶川西分署の職員3名を講師に招いて、普通救命講習の実技研修会を行いました。

講習概要は、心肺蘇生（主に成人）・気道異物除去法・止血法です。

スポーツ推進委員、振興課職員、総合型地域スポーツクラブのメンバーなど30名が受講しました。

まず、DVD視聴により、救命救急の大切さを学びました。次に3グループに分かれ、心肺蘇生法の手順説明、人形を使っての心臓マッサージの実技訓練、AED使用手順の説明、人形・AEDトレーニングキットを使った実技訓練が行われました。

その後、気道異物除去法、止血法の説明を受けました。

今後、受講で学んだ知識や手順を活かし、救急措置を必要とする場に直面したとき、自分は何をすべきか、何が出来るか、正しい判断力と行動力が必要だと感じました。

ご多忙中にも関わらず西分署からお越しいただいた講師の方々にあらためて御礼を申し上げます。



## いきいきウォーキング

### ～アスリートとウォーキング学びませんか？～

10月26日（月）午前10時から正午まで桶川サン・アリーナにおいて、ウォーキング教室が開催されました。

講師には2016年リオオリンピックで女子マラソン代表としての経歴を持つ第一生命グループ女子陸上競技部OGの田中智美氏、同じく第一生命グループ女子陸上競技部OGの垣見優佳氏を招き、参加者59名、スポーツ推進委員5名でウォーキング指導を受けました。

コロナ対策として参加者同士が密にならないよう十分に間隔を空けながら準備運動から始めました。

本題のウォーキングでは規則性のある歩き方、または2種類の規則性のある歩き方を組み合わせる等と、脳を活性化させるようなウォーキングも取り入れていました。最後に音楽に合わせてストレッチをして楽しく汗を流しました。

正しい姿勢で歩くことは健康増進に繋がり、生涯の財産となります。いきいきウォーキングでは楽しみながら正しいウォーキングを学べる有意義な体験でした。



## 「ボッチャ」、「シッティングリトルバレー」、「ボルック」の研修

12月7日（月）、14日（月）、21（月）に桶川市立東中学校の体育館において、3月に開催する予定の親子ふれあい事業へ向けた研修を行いました。

内容は、「ボッチャ」、「シッティングリトルバレー」、「ボルック」の3種類です。

どのスポーツもどんな方にも楽しく参加できるスポーツのため、簡単な動作で行えるスポーツです。しかし、実際に体育館で行って見ると、奥が深く大人でも夢中になってしまいました。

研修では、ルールの確認と、どのように進行をしていけばみんなが楽しめるかを考え工夫をこらしました。



## 編集後記

令和2年度の行事はコロナ感染が拡大して中止になった行事も多数ありましたが、次年度は通常の生活に戻ってくれることを祈りながら行事を予定しております。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

編集委員：田坂めぐみ、小池尚道、山下智弘、  
加藤元一、原田尚実知、雨宮恒美、  
北山大地、渡邊美希

## 令和3年度行事予定

- 5月10日（月）～前期ミニバレー教室6回
- 5月11日（火）～シルバーニューススポーツ教室5回
- 6月17日（木）～後期ミニバレー教室6回
- 9月5日（日）ミニバレー大会
- 9月26日（日）シルバーレク大会
- 11月14日（日）スポーツフェスティバル
- 11月21日（日）ふれんどリーフットサル大会
- 2月13日（日）オケちゃん駅伝競走大会を予定しておりますので、皆さんの参加をお待ちしております。詳しくは広報をご覧ください。