VOL. 51　　令和６年５月10日発行

千代田スポーツだより

発行：千代田区生涯学習・スポーツ課　　編集：千代田区スポーツ推進委員協議会
☎ 03-5211-3627　　千代田区内神田２－１－８

第61回 千代田区民体育大会

令和５年11月12日（日）
外濠公園総合グラウンド

千代田区スポーツ推進委員協議会会長　植田　浩敏

雨天やコロナの影響で中止が続き、開催時期を11月12日に移し、平成28年以来７年ぶりに開催されました。当日は、朝まで小雨が残り前の週とは打って変わり、肌寒い中での実施となりましたが、グラウンドの人工芝化により問題なく実施することができました。６年の間に検討会を開き、開催時期や場所などの様々な問題点を考えてきましたが、６年のブランクは長く、私たちスポーツ推進委員の世代交代や行政職員の部署異動、また町会会員の皆様も移り変わりました。今回はグラウンドの人工芝化により雨天中止の可能性が減り、雨の多かった10月から11月に移し、キッチンカーを導入し、外濠公園総合グラウンドでの開催を決めました。

ほぼ一からのスタートとなり、まだ様々な課題があると思いますが、皆様と協力しより良い大会にしていきたいと思います。

～優勝地区コメント～　神保町地区　水野 智佳子　様

「また勝たせていただきました」神保町地区の萩原連合町会長の閉会式での一言です。あの瞬間の表情、一息おいて聞こえてきた他地区からのため息と笑い声、長い一日の中で一番お気に入りの瞬間です。

神保町地区の練習会では、町会長を含め参加者全員で意見を出し合い試行錯誤します。こんな会話の多さも優勝の一因だと思います。そして何より、買い物競走の高得点獲得は選手の日ごろの行いの良さがあってこそ。選手選抜のセンスは抜群でした。

区民スポーツ大会　フィールドアスレチック

令和５年９月３日（日）
ふなばしアンデルセン公園

９月３日（日）、ふなばしアンデルセン公園にて、16組（48名）のご家族が参加し「区民スポーツ大会フィールドアスレチック」が実施されました。この施設では、水辺や森林を生かしたフィールドアスレチックが充実しており、年齢や体力に応じたコースが選べます。さらに、童話作家アンデルセンが活躍した頃の田園風景の中で、童話の世界に触れたり、モノづくりの体験ができる緑豊かな公園です。当日は、台風の影響で中止が危ぶまれたものの、天気予報を裏切る快晴の下で、多くの参加者が身体を動かし笑顔があふれる休日を過ごせたようです。

フィールドアスレチック担当　Ｙ．Ｏ

区民スポーツ大会　ソフトボール大会

令和５年９月23日（土）24日（日）
外濠公園総合グラウンド

今大会は２日間にわたり、リニューアルされ人工芝化した外濠公園総合グラウンドで開催されました。ソフトボール大会は、コロナ禍等で中止が続いており、４年ぶりの開催となりました。当日は前日の雨で大会の開催が危ぶまれましたが、人工芝化したグラウンドが特性を発揮し、グラウンドコンディションを気にすることなく、大会を行うことができました。今回は予選でリーグ戦を採用し試合数を多くすることで、参加する人達によりソフトボールを楽しんでもらう仕組みを取り入れました。また、従来は夢の島東少年野球場で行っていた大会を、新しくなった外濠公園総合グラウンドで行うことで、人工芝化した球場の魅力を感じてもらうようにしました。大会は２日間にわたり熱戦が繰り広げられ、久々に開催されたソフトボール大会は大いに盛り上がりました。

来年度もソフトボール大会を開催いたしますので、引き続き多くの方々に参加いただければと思っています。

ソフトボール担当　Ｓ．Ｈ

～優勝チームコメント～　神一パラダイス監督　西塚　定人　様

昨年開催予定の千代田区ソフトボール大会は夢の島東少年野球場が土であった為、初参加をしたのですが雨天中止となってしまい、今年初めてソフトボール大会に参加させていただきました。土曜日と日曜日の２日間に渡り開催されましたが、生憎前日からの雨と土曜日の午前は小雨が降っておりました。しかし今年から開催グラウンドになった外濠公園総合グラウンドが土から人工芝に張り替えられたことで、開催可能となりました。神一パラダイスは抽選運も良く、日曜日に予選と決勝を行う事になりました。私達のチームは、草野球は年に数回やる程度で年齢は若かったのですが、ソフトボールは初めての体験でした。スポーツ推進委

員、千代田区の職員の方々には、事前にこの大会の為に沢山の準備をしていただき、当日は審判や事務作業など多忙だったと思いますが素晴らしい会場と大会を開催していただいたことに心より感謝申し上げます。その方々に作り上げていただいた最高の舞台で我々は最高の結果と経験と思い出を作ることができました。ぶっつけ本番で望んだ大会でしたが、試合をするたびにチームの結束力と団結力がうまれ、鉄壁の守備と効率の良い打撃で得点を重ね優勝することができました。大人になってから、このような感動を味わうことができると思いませんでした。改めてこのような大会を開催してくださった千代田区スポーツ推進委員並びに千代田区の職員の皆様に感謝を申し上げると共に、来年もスキルアップして連覇できるように１年間準備していきたいと思います。本当にありがとうございました。

区民スポーツ大会　ニュースポーツ大会（ボッチャ）

令和５年11月３日（祝・金）
千代田区立スポーツセンター主競技場

今年度２度目となる秋季大会では、８チームを迎えて大会を開催しました。

８チームを２リーグに分け、総当たりの予選リーグを行い、各リーグ１位のチームが決勝戦で激突。その結果、前回大会と10月に行われた講習会にも参加して腕を磨いてきた千代田クラブ様が高い得点力を発揮して優勝しました。この大会を通じてファミリーチームや区内地域のご参加者など、シニアも若手も老若男女が元気にボッチャを楽しむ様子がうかがえました。

今後も区民の皆様にボッチャの体験機会を更に広めて行けたら幸いです。　　ニュースポーツ担当　A．K

～優勝チームコメント～　千代田クラブ　杉山　大作　様

秋のボッチャ大会で優勝した千代田クラブです。平均年齢60歳オーバーのチームですが春の大会に続き２連覇を達成しました。３回目の体験となる私の感想は、ボッチャは老若男女を問わずどんな方でも簡単なレクチャーですぐに楽しくスリリングにプレーできるスポーツであると感じました。

スポーツ推進委員の皆様には、コート設営・審判・大会運営等お世話になりました。来年度春の大会に参加して３連覇を目指したいと思います。

体力測定会

令和５年10月９日（祝・月）　千代田区立スポーツセンター主競技場

当日は朝から雨でしたが午前から多くの参加者が集まり、合計87名となりました。健康意識の高まりによって体力維持・向上を目的に、初参加者・リピーターと共に、ご家族・ご友人同士のご参加者が多く、また幅広い年齢層の方々にご参加いただけました。各測定では、実年齢の標準値と体力年齢値との差異が気になる参加者が多く見られました。運動習慣とモチベーション向上のために、この身近な機会を利用していただきたいと思います。多くの利用者の方々の年間イベントとして定着していくよう改善を重ねていきたいです。

体力測定担当　Y．S

全国スポーツ推進委員研究協議会

令和５年11月16日（木）・17日（金）
リンクステーションホール青森

青森大会の初日では、五輪４大会出場の福士加代子氏が『笑って走れば福来たる～私が笑顔で走り続けてきた理由～』という演題で基調講演を行いました。笑顔の裏には楽しいことや嬉しいことだけでなく、苦しいことや悔しいこともあると語りました。日々の走りの中で自分の失敗原因を探り、足りていないことを分析し、自己対話を重ねているそうで、「負けたことに負けるな」という言葉に感銘を受けました。基調講演後のシンポジウムでは、「コロナ禍を越えたコミュニティスポーツの新しいかたち」というテーマで、地域スポーツの可能性について議論されました。秋田大学の伊藤恵造准教授によるとコミュニティとスポーツをつなぐカギは〝楽しさ〟と語り、スポーツクラブに楽しさという魅力を取り戻すことによって、魅力ある活動を展開するスポーツクラブを地域へとつなげていくことがスポーツ推進委員の役割の一つではないかと話しました。２日目は２つの分科会に分かれ、第１分科会では93歳のマスターズ陸上世界記録保持者、田中博男氏の体験談が印象的でした。第２分科会では地域とスポーツの連携について事例発表が行われました。青森大会を通じてスポーツの意義を考え、スポーツ推進委員の役割を再確認し、全国に発信していく必要があると確信しました。

最後に、初めての全国大会参加となりましたが、行政や千代田区スポーツ推進委員協議会の仲間、大会の開催地の方々に感謝の意を表します。

事業部　Ｓ．Ｉ

今後の予定

区民スポーツ大会

５月12日（日）ソフトボール大会（予選）
５月26日（日）フィールドアスレチック大会
６月９日（日）ニュースポーツ大会
６月30日（日）ファミリーバレーボール大会
７月21日（日）ボウリング大会

スポーツ推進委員活動

６月２日（日）ニュースポーツ講習会（ボッチャ）
７月20日（土）東京都スポーツ推進委員広域
　　地区別研修会（第１ブロック）

編 集 後 記

気持ちよく運動した後は特に質の良い食事を摂り、栄養補給に気を使いたいところです。そこで今が旬の、春の魚である鰆（サワラ）はいかがでしょうか。栄養価が豊富で筋肉の再生に必要な必須アミノ酸がたんぱく質の中に多く含まれ、またDHAやEPAの不飽和脂肪酸が血液をサラサラにし、中性脂肪を低下させ動脈硬化を防ぐ効果も期待できます。淡泊な味わいでいろいろな調理をすることが出来るのも魅力です。食べることで健康を維持し、美しい体を作ることができる鰆、食卓に並べてはいかがでしょうか？

広報誌担当　Ｋ．Ｙ