



# 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  
☎ 03-5211-3627

編集：千代田区スポーツ推進委員協議会  
千代田区内神田2-1-8

## 第62回 千代田区民体育大会

令和6年10月6日(日)  
外濠公園総合グラウンド

千代田区民体育大会が10月6日に外濠公園総合グラウンドで開催され、前回に引き続き神保町地区が優勝されました。

7年ぶりに開催した前回は、11月12日という肌寒い中での実施でした。今回は10月の開催となり曇り空でしたが、ちょうどよい時期に感じられました。

毎回、千代田区スポーツ推進委員協議会は、審判団の中心として参加しております。

この大会を開催するには、各連合町会長、各地区町会からの代表2名、体育協会、スポーツ推進委員協議会、小・中学校PTA、青少年委員、障害者共助会、マンション関係団体から選ばれた人たち、オブザーバーとして各出張所長が参加する実施委員会を、5月から4回開催し、種目の問題点や得点の方法などの協議、対戦相手の抽選などを実施しています。

前回は久しぶりの開催でバタバタしたところもありましたが、今回は少し落ち着いているいろいろな改善点も話し合うことができたと思っております。ここが完成形ではなく、より魅力的な種目、だれでも参加できる種目を考えていきたいと思っております。



### ～優勝地区コメント～ 神保町地区 水野 智佳子 様

運がよかった、この一言に尽きます。どうして神保町は強いのか？ 他地区から聞かれる度に体育大会当日はこう答えました。必勝法の模索、練習会…これらはどの地区でもすでに取り組んでいる。となると、やはり運が味方したのだろう。

祝勝会で区長から「体育大会を通じた地域の活性化」という言葉を聞き、答えが出た気がしました。担当役員でなくても毎年参加して密度の濃い練習をリードして下さる方がいます。子どもや若い世代の練習会参加者も少しずつ増えています。リレーの選手選考に四半世紀携わっている方もいます。神保町の強みは、このように自主的に関わって下さる方の底力なのかもしれません。祝辞を聞きながら気がつきました。



**東京都スポーツ推進委員広域地区別研修会（第一ブロック）**

令和6年7月20日（土）  
港区スポーツセンター

サッカーならどんな障害も超えられる、というテーマで行われた今回の研修会。

7つもの競技種目があるという障がい者サッカーについて学んだ後は実技研修。種目は、ウォーキングフットボールで、実際に障がい者サッカーの選手たちが加わって、実戦を体験しました。これが、今回の研修のポイントとなる「共生社会」についての学びになりました。共生社会を創造するための障がい者サッカー連盟の理念に、誰もがスポーツの価値を享受し、という一節があります。健常者も障がい者もスポーツを楽しむためには、ルールを柔軟に変えてよいというのです。実際にブラインドサッカーの女性選手が参加したゲームでは、彼女へのパスを邪魔しない、というルール設定が、研修の途中からされていました。会場がにぎやかだったため、ブラインドサッカー選手はなかなかボールに触れない状態だったが、ルール変更後はシュートを決めることもできたそうです。

今後の様々なスポーツ大会に、より多くの千代田区民に参加していただくためにも今回の研修は示唆的だったと思います。



区民  
スポーツ大会

**ソフトボール大会**

令和6年5月12日（日）・9月29日（日）  
外濠公園総合グラウンド

2日間にわたり、令和6年度区民スポーツ大会第39回ソフトボール大会が、外濠公園総合グラウンドで開催されました。今年度は、春と秋のシーズンに予選会と順位決定戦を分ける日程で行いました。両日とも熱戦が繰り広げられ、多くの方々に参加いただきました。

順位決定戦では、途中小雨がばらつく天候でしたが、人工芝のグラウンドには影響なく、無事に大会を終えることができました。

今年度は2シーズンに開催を分けて、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。少し長い期間になりましたが、その間には、練習をする機会等を作って、ソフトボールを楽しむ時間が増えたのではないのでしょうか？

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きたいと思います。



〈結果〉🏆 優勝：king-deng 🥈 準優勝：行政書士千代田ルースソックス 🥉 3位：神一パラダイス

## ～優勝チームコメント～

king-deng 小須田 創一 様

今回、歴史ある千代田区ソフトボール大会で初優勝をすることができました。

数年前から本大会に参加させていただき、あと一步のところまで優勝を逃した時もあったので今回の優勝は大変嬉しく思います。ソフトボールを通じて仲間との親睦を深めることや、他チームとの交流を図ることができるこの大会を毎年楽しみにしており、来年度も連覇を目指して頑張ります。



## 体力測定会

令和6年10月14日（祝・月）  
千代田区立スポーツセンター主競技場

今回初めて、千代田区の区民体力測定会に測定者として参加しました。反復横とびの測定を担当しました。自らの体力測定は、シャトルラン、握力測定、前屈、腹筋回数、血液検査、体重測定といった多岐にわたる測定項目から、自分の体力や健康状態について改めて考える貴重な機会となりました。測定結果をもとに、日常生活に運動や健康的な習慣を取り入れることで、より健やかな生活を目指していきたいと思います。今後もこのような測定の機会を大切に、少しずつ成長していきたいです。



## モルック講習会

令和6年10月27日（日）  
千代田区立スポーツセンター2階卓球場

令和6年10月27日スポーツセンターにて、新種目・モルックの講習会を実施しました。モルックはフィンランド発祥のスポーツで、木製の12本のピンに棒を当てて、倒れた本数などの合計点を競います。8人の参加者とスポーツ推進委員の合同チームを作り、試合形式でルールを学びながらモルック体験を楽しみました。来年度のニュースポーツ大会はモルックの予定です。多くの方々に親しんでいただける大会運営を目指します。



区民 ニュースポーツ大会 (ポッチャ)  
スポーツ大会

令和6年11月3日(日)  
千代田区立スポーツセンター主競技場

スポーツセンター主競技場に全5チームを迎え、ポッチャ大会が開催されました。常連のチーム、ご家族で初参加のチームなどが、総当り4試合を競いました。

ポッチャは、狙ったところにボールを投擲する「技術力」と、作戦をたててメンバーが連携する「思考力」のスポーツです。チーム一人一人の一投一投に緊張感がみなぎる一方、プレイの合間には歓声が湧いて、楽しい大会になりました。1位に輝いたのは、去年秋の大会でも優勝した「千代田クラブ」でした。他の強豪を抑えて、みごとに2度目の優勝を果たしました！

パラスポーツでもあるポッチャに親んでもらう機会を増やし、区民のポッチャ人口の裾野を広げていく活動を、今後も続けていきたいと思ひます。

〈結果〉 🏆 優勝：千代田クラブ 🥈 準優勝：KDポッチャ部 🥉 3位：経済同友会ポッチャ部



～優勝チームコメント～

千代田クラブ 飯島 亮 様

千代田クラブの優勝に貢献し、個人では前回・今大会を連続優勝できたこと大変嬉しく思います。大会回数を重ねるごとに各チームの団結力や個のボールコントロールの質が増していると感じます。

ポッチャの良いところは年齢問わず家族チームとして参加もできること、素晴らしいプレーが出た時には敵味方どちらにも讃えあうことのできる楽しい競技です。

スポーツ推進委員の皆様、日頃よりの確な運営ありがとうございます。



全国スポーツ推進委員研究協議会

令和6年11月14日(木)・15日(金)  
宮崎県宮崎市

パリ・オリパラ年の大会テーマは、「既成概念からの脱却」。特別講演の増田明美氏は、宮崎大使。ユーモアあふれるお話は、共感の輪を広げていただきました。シンポジウムは、スポーツの価値・可能性事例の紹介。翌日の3分科会には、2つに参加しました。第1分科会は、「委員が地域のスポーツ行事に参加しやすい環境整備を進める」という考え方が、テーマとフィット。運営者と参加者の立場を移動しながら、スポーツ推進委員の活動の質を高めていきたいと思ひました。第2分科会は、「あつまり、ともに、つながる」、事例は、サッカーによるまちづくりと、新感覚ロボット活用の「ロロボット」の社会実装実験紹介。スポーツの可能性の大きさを実感しました。宮崎での共感をスポーツ推進活動に活かしていきたいと、気持ちを新たにしました。



## 表彰コメント

## 30年勤続表彰

この度、全国スポーツ推進委員研修会宮崎大会にて勤続30年の表彰をいただき誠にありがとうございました。

気が付けば30年という長い年月が過ぎ千代田区という地域にてスポーツに携われたことを誇りに思います。

思い返せば、区民スポーツ大会で参加者を増やす為に企画運営の工夫をしたり様々な課題に取り組み多くのことを教わることができました。

今後もこの表彰に恥じぬように今まで育てていただいた仲間の方々を大切にして精進して行きたいと思えます。

事務局長 渡辺 一章



## 宿泊研修会

令和7年2月15日(土)・16日(日)  
湯河原バッキーボウル

湯河原での研修会は、温泉地の落ち着いた環境の中で、学びとリフレッシュを兼ねた有意義な時間を過ごせる貴重な機会でした。

デフボウリングとは、聴覚障害者の方々が参加しやすい環境で楽しめるスポーツです。研修会では耳栓を着けての体験でした。ストライクやスペアを祝い合いますが、デフボウリングではジェスチャーを使ってコミュニケーションを取りました。とても新鮮な体験でしたし、またほぼ無音状態でプレーすることで、聴覚に頼らないスポーツの楽しみ方を学ぶことが出来ました。

宿泊を含めて貴重な体験ができました。この経験をもとに、より多くの方に楽しさを伝えていきたいと思えます。



東京2025デフリンピックに向け、千代田区スポーツ推進委員もデフ種目を体験

## 救命講習会

令和6年8月17日(土)  
麴町消防署

スポーツ推進委員では救命救急講習(AED)を定期的に受講しています。スポーツ中に限らず講演会や研修会中、予期していない場面で緊急の対応が求められるかもしれないことが想定されます。私たちスポーツ推進委員は、各施設で活動中の非常事態に備えAED設置場所を確認し、的確な判断ができるように心がけています。これからも安全かつ安心して運動できる環境を整えるよう努めてまいります。



## 今後の事業予定

### 【区民スポーツ大会】

- 5月18日(日) ソフトボール大会(予選)
- 5月25日(日) フィールドアスレチック大会
- 6月29日(日) ニュースポーツ大会(モルック)
- 7月20日(日) ボウリング大会
- 9月28日(日) ソフトボール大会(決勝)

### 【スポーツ推進委員活動】

- 6月15日(日) ニュースポーツ講習会(モルック)
- 6月27日(金)・28日(土) 関東スポーツ推進委員研究大会
- 7月6日(日) 東京都スポーツ推進委員広域地区別研修会(第一ブロック)

## 編集後記

冬も終わり段々と暖かくなり、過ごし易い時期になって参りました。運動を始めるには最適なタイミングですね。

心地よい陽気の中で、ウォーキングやジョギングでリフレッシュしてみたいはいかがでしょうか。

スポーツ推進委員協議会では、様々なスポーツイベントや体験会等を開催しております。区民スポーツ大会を始め、地域の方々からのご要望に沿って講習会や大会を開催する事もございます。今年度は千代田区立小学校対抗の八校会ドッジビー大会のサポートや区営東松下町住宅でポッチャ講習会も開催いたしました。

是非このタイミングで身体を動かす事を習慣にして日々を楽しんでみませんか。