

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

区 民
スポーツ大会

第40回ソフトボール大会

予選 令和 7 年 5 月 18 日 (日)
順位決定戦 令和 7 年 9 月 28 日 (日)
外濠公園総合グラウンド

ソフトボール大会は第40回を迎えました。令和 7 年度は外濠公園総合グラウンドにて、5 月に 7 チームの予選を行い、上位 4 チームにより 9 月に順位決定戦を開催しました。それぞれ応援団の熱い応援もあり熱戦が繰り広げられました。大会は親睦と楽しんで試合をしてもらうことをモットーに、1 チーム 10 人制で、うち 1 人は女性が常時出場するルールとしています。和気あいあいとしながらも、みなさんつい気合が入ってしまい、怪我人が出ることもあります。参加チームのみなさんは、準備運動をしっかりと、怪我のないようご注意ください。

～優勝チームコメント～

神一パラダイス 様

暑い中運営や審判などソフトボール大会を開催して頂いた関係者の方々には改めて御礼申し上げます。前回大会は悔しい結果となりましたが今回はチーム一丸となって勝利を掴む事が出来ました。連覇を目指して頑張ります。



★大会結果★

- 優勝：神一パラダイス
- 準優勝：king deng
- 第 3 位：アンキユナイテッド

第63回 千代田区民体育大会

令和 7 年 10 月 5 日 (日)
外濠公園総合グラウンド

第63回千代田区民体育大会が10月 5 日に外濠グラウンドにおいて、熱く感じる天気の中開催され、万世橋地区が優勝いたしました。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、会長が審判長を務めております。この大会を開催するには、各地区町会からの代表 2 名、スポーツ協会、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連合町会長、各出張所長が参加する実施委員会を 4 回開催し、種目の問題点や得点の方法などを協議し対戦相手の抽選などを行い実施に至ります。審判団として、判定をすることの難しさを毎回感じながら少しでも多くの参加者に楽しんでいただけるよう努力しております。現在、千代田区全域の町会が各出張所地区に連合して、区民体育大会を開催しておりますが、この大会が新しい町会員の発掘に繋がればと思っております。

～優勝地区コメント～

万世橋地区 17年ぶりの優勝

この度、第63回区民体育大会で私たち万世橋は優勝を手にする事が出来ました。本当に嬉しいです。何より17年ぶりという長年の壁を破っての優勝に、大きな感動と達成感で胸がいっぱいです。

これまで、厳しい練習や準備を乗り越えてきた選手の皆様、そして熱い声援を送り続けてくださっ

た応援席の皆様のおかげです。チーム一丸となって、最後まで諦めずに戦い抜いた結果だと思います。

特に得点競技では応援席全体が一つになったような熱気の中で、最高のパフォーマンスを発揮できました。この経験と喜びを忘れずに、これからも様々な活動で、チームワークを発揮していきたいと思えます。本当にありがとうございました。万世橋地区優勝万歳!!



優勝：万世橋地区町会連合会



体力測定会

令和 7 年 10 月 13 日 (祝・月) 千代田区立スポーツセンター主競技場

スポーツの日、恒例の体力測定会を開催いたしました。参加者の皆様にはスポーツ庁・新体力テスト実施要項に基づく各種目にチャレンジしていただいております。握力（筋力）、長座体前屈（柔軟性）、上体起こし（筋持久力）、*反復横跳び（敏捷性）、*立ち幅跳び（跳躍力）、*20m シャトルラン（全身持久力）の測定により、ご自身の体力を総合的に確認していただきます。（*テスト項目は年齢区分により異なり、65歳以上の方は開眼片足立ち、10m 障害物歩行、6 分間歩行を行います。）本年はお子様からご高齢の方まで66名がご参加くださいました。毎年、参加される方も多く、継続的な健康づくりへの意識の高まりが感じられます。近年は若い世代や学生の参加も増え、全力で挑戦する姿に会場が沸き立つ場面も度々あります。今後も多くの皆様にご参加いただき、体力維持・向上、健康づくりに役立てていただけるよう取り組んでまいります。



第66回全国スポーツ推進委員研究協議会長野大会

令和 7 年 11 月 13 日 (木)・14 日 (金)
ビッグハット

参加者コメント

■ 全体会

「行こう！ 地域スポーツの頂へ」

初めて、スポーツ推進委員の全国大会に参加しました。基調講演は、女子柔道カナダ代表で、カナダ女子柔道初めての金メダリスト（パリ大会）、57kg 級の出口クリスタさんでした。競技を始めた 3 歳から現在迄を熱く語ってくれました。体育会系の語り口で楽しく、心地よく聞かせて頂きました。「食べる、出す、寝る」の普段の生活が大事で、頭はポジティブ・シンキング。シンポジウムでは、シンポジストの方々から、各方面への連絡調整（リレーゾーンの役割）がスポーツ推進委員の大きな仕事で、人との繋がりが大事との発表がありました。今や「運動が脳に良い」が常識で、会話のある麻雀（健康）もその範疇だそうです。

初日終了後に見に行った、姨捨駅からの善光寺平の夜景が綺麗でした。プラットホームには、オジサンが 1 人でしたが…。

■ 第一分科会

「新たなスポーツ環境を創るスポーツ資源の地域連携とスポーツ推進委員」スポーツ資源とは、地域の行政・自治体・学校・民間が保有する貴重なスポーツノウハウであり、集約し有効活用することで、持続可能なスポーツ文化の発展を実現できる。

■ 第三分科会

「アダプテッドスポーツの推進と健康寿命の延伸を支えるスポーツ推進委員」人とスポーツが共に柔軟に行うアダプテッドスポーツは、「できない」を「できる」に転換する可能性が大きく、わくわく感を育み、健康寿命の延伸も促進する、地域推進力が重要。



区民 スポーツ大会 第38回ファミリーバレーボール大会

令和 7 年 11 月 30 日 (日)
千代田区立スポーツセンター主競技場

バレーボールには、男女混合で競技できるという大きな魅力がある。相手チームとのラリーでは緊迫感を味わうことができ、各チームの個性も鮮明に表れていた。バレーボールにおいて「身長論」は必ずしも決定的ではないのではないのか。確かに日本人の平均身長は年々上昇しているが、一方で統計的には体力数値が下降傾向にある。しかし技術力は圧倒的に向上している。大谷翔平がこれほど MLB で活躍することを予見できたのは、イチローだけであっただろう。技術力が向上し、体力が下降したとしても、人類のヒトゲノム上の寿命は38歳とされる。今後、抗老化を掲げる技術開発がどのように活性化し、人類がいかなる歴史を刻んでいくのか——その未来を楽しみにしたい。

～優勝チームコメント～ 毛利杯リアル 様

チームスポーツは同時に出場できる人数が決まっている中、私が主将を務めるチームでは、能力や上手さ（主観的要素）ではなく、練習などの取組状況（客観的要素）のみによってレギュラーメンバーを決めています。上手い下手は関係なく、より意欲的に取り組んできた仲間活躍し楽しんでほしいと考えチームを組み立てる。別のスポーツですが、力が弱くヒットを打つことも一苦勞な仲間が、継続的に励んできた結果、ある大会で初めてホームランを放ち、私としても大変喜びを感じました。チームスポーツは素晴らしい。今回の大会も、開催にあたってご尽力いただいた関係者の方々に感謝申し上げます。



★大会結果★

🏆 優勝：毛利杯リアル
🥈 準優勝：マミーズ

千代田区スポーツ推進委員宿泊研修会

令和8年2月14日(土)
湯河原ヘルシープラザ

2/14(土) 湯河原ヘルシープラザにて、日本ピククルボール協会から関講師と諸井講師をお招きし、ピククルボール講習会を開催致しました。ピククルボールはアメリカで生まれ、テニス卓球バドミントンの要素を取り込んだ、近年人気が高まっているニュースポーツです。今回の講習会では、パドル(ラケット)を使いネット越しに色々なパターンのラリーをし、その後は点数の数を試合形式で学びました。参加者はほぼ全員が未経験者でしたが、講習会の後半には全員試合が出来るようになっておりました。スポーツによっては試合が可能になるまでにある程度の日数がかかりますが、ピククルボールは比較的誰でも直ぐに楽しめるスポーツでした。昨年から千代田区スポーツセンターで定期的に講習会が開催されておりますし、スポーツ推進委員協議会でもこの経験を活かして今後の区民スポーツに役立てていければと思います。

区民
スポーツ大会

第10回ドッジビー大会

令和8年3月8日(日)
千代田区スポーツセンター

千代田区民ドッジビー大会に審判として参加しました。保護者、小学生、混合チーム、そして社会人のチームもあり、社会人チームは初めてのドッジビーでしたが、とても楽しく競技に参加していました。公平に審判を務め、選手たちの頑張りを間近で見られ、とてもやりがいのある経験となりました。

～優勝チームコメント～

九段中等教育学校 様

この度のドッジビー大会での優勝、心から嬉しく思います。僕らのチームはほとんど始めたばかりの初心者でした。そんな僕らが優勝を掴めた理由は、一重にチームの団結にあったと思います。互いに励まし合いながら、練習の中で共に楽しさを共有した時間が、チームの結束をより強くしてくれました。一つ一つの試合の高揚感が、今も鮮明に残っています。大会関係者の皆様や対戦したチームの方々、そして応援してくれた人達。様々な人に感謝しながら、この喜びを励みにして、これからも楽しくチームのみんなで技術を磨いていきたいと思っています。

★大会結果★

- 🥇 優勝：九段中等教育学校
- 🥈 準優勝：お茶小 保護者
- 🥉 第3位：お茶小 オレンジ



編集後記

9月はソフトボール大会で予選を勝ち抜いたチームによる順位決定戦が行われました。10月は、声援が飛び交う中、千代田区民体育大会が開催されました。スポーツの日には体力測定会を実施し、測定担当者による丁寧な説明のもと、正確な測定を行いました。11月に開催したファミリーバレーボール大会では、時期が変更となりましたが、例年同様に熱戦が繰り広げられました。2月の宿泊研修ではニュースポーツ等の体験を通じて、スポーツの新たな可能性について検討を行いました。3月のドッジビー大会では社会人チームの参加もあり、幅広い年代で楽しめるスポーツであることを改めて実感しました。また、スポーツ推進委員は、全国大会や関東大会に参加し、最新の知見を持ち帰るとともに、区内での活動について議論を重ねています。今後もさまざまな場面で、皆さまとお会いできることを楽しみにしております。