

# 活動日記

## 女性のための リフレッシュデー 11月6日(木)・13日(木)



ボクササイズ  
西脇 恵一先生

本協議会では、日頃、仕事や家事、育児に追われ、なかなか運動する機会の無い女性を対象とした「女性のためのリフレッシュデー」を開催しています。今年も、昨年と同様に「ボクササイズ」と「ピラティス」を実施しました。「ボクササイズ」は、フィットネスや習い事として近年注目されており、また、「ピラティス」は、身体と精神を結合して同時にコントロールすることで効果的に両者を強化できることから、プロスポーツ選手のトレーニングにも取り入れられています。参加したみなさんは、新しい自分に出会えたのでは？



ピラティス  
阿部 貴子先生

フィットネスインストラクター歴は、10年半です。現在、ボクササイズのレッスンを週6本担当させていただいています。格闘技の経歴はK-1 WORLD MAX 2006 世界一決定トーナメント横浜アリーナ大会 ワンマッチ 出場。K-1 TRYOUT 2007 中対抗戦出場。一応この前の試合も、キックボクサー代表でバンクラスって団体に出場しました



ボクササイズ

ピラティス

## 障害者スポーツ大会 9月27日(土)



健康増進と親睦を深めるとともに、障害者に対する市民の理解と関心を深め、障害者の自立と社会参加の促進に寄与することを目的に毎年9月に開催されている大会です。30種競争や大玉転がし、綱引き、ダンス、パン食い競争など、参加したみなさんは一日笑顔で生き生きと楽しんでいました。

## 伊勢原支援学級レクリエーション支援 8月5日(土)



すこやかリズム体操で体をほぐした後、お母さん達や役員も一緒に色々なゲームやドッチビーなどを行いました。子供達の笑顔と歓声にあふれた半日になりました。

## 市民のためのリフレッシュデー 6月28日(土)

市総合運動公園体育館にて「市民のためのリフレッシュデー」としてバウンスポール大会を開催しました。当日は、梅雨らしい雨の降る足元の悪い中にもかかわらず、およそ50名もの市民の皆さんが集まりました。



全く初心者の方の参加者の方も、ゲームを重ねるごとにボールにもなれ、最後には経験者と互角の手に汗握る好ゲームを展開していました。参加した皆さんは、日頃の仕事の疲れも忘れリフレッシュ出来たようです。

## 合同研修会 5月24日(土)



午前【ラジオ体操講習会】  
講師・東海大学名誉教授  
川向妙子先生

ラジオ体操で使う筋肉や呼吸を意識して行う事でとても有効な運動である事がわかりました。

参加者からはとても充実した一日でしたとの声をいただきました。次回もたくさんの方に参加していただきたいと思います。

午後【バタンク・バウンスポール】  
2班に分かれてバタンク・バウンスポールを行いました。

バタンクは横浜バタンク協会の方にボールの投げ方等の講義を受けました。

## スポーツ推進委員も協力しています。

- ◆伊勢原駅伝競走大会 開催日:平成27年1月18日(日)
- ◆かながわ駅伝競走大会 開催日:平成27年2月8日(日)
- ◆大山登山マラソン大会 開催日:平成27年3月8日(日)

## 伊勢原観光 道灌まつり参加 10月4日(土)

今年も『踊らナイト』に参加しました。



# スポーツ推進委員だより

スポーツコーディネーター

2014.12

No. 8



伊勢原市スポーツ推進委員協議会  
広報部  
市教育委員会スポーツ課内  
TEL.0463-94-4711

発行日 平成26年12月1日

## 三市合同研修会 7月12日(土)

7月12日(土)三市スポーツ推進委員合同研修会(厚木市・秦野市・伊勢原市)が厚木市で開催されました。研修会は、互いの技術を高め、交流することを目的として、毎年各市が交代で担当になり種目を厳選して行っています。

今年は、厚木市担当で「ビーチバレーボール」と「カーレット」の2種目を研修しました。



ビーチバレーボール



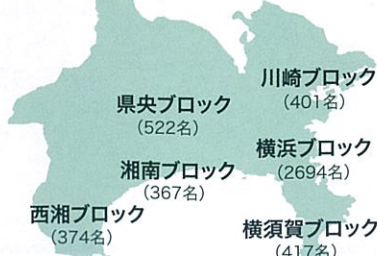
カーレット

「ビーチバレーボール」は、ビーチボールを使っての4人制バレーボールです。コートはバドミントンサイズで、ボールがふわふわ動くのでなかなか難しい競技でした。「カーレット」は卓上で行うカーリングのようなニュースポーツです。年齢や性別、ハンディキャップの有無等に関わらず、誰でも対等にプレイできる競技で、とても楽しかったです。

## 予告 平成26年度 神奈川県スポーツ推進委員大会

平成27年2月1日(日) 伊勢原市文化会館

神奈川県内のスポーツ推進委員が伊勢原市に一堂に集まります。「資質の向上と相互の交流を図り地域の体育・スポーツの発展に寄与する」を趣旨として各地区で活動している仲間です。当日は、アトラクションとして向上高校吹奏楽部による演奏と、弘前市教育委員会保健体育課で元全日本女子ソフトボールチーム監督の齋藤春香氏による講演会も開催予定です。



## 第55回 全国スポーツ推進委員 研究協議会 (岩手大会)



平成26年  
9月25日(木)・26日(金)  
佐藤会長・平田副会長参加

## ゆるキャラグランプリ2014

「ゆるキャラグランプリ2014」の結果です。ご当地キャラクター部門で **27位**、「企業・その他キャラクター部門」をあわせて総合順位だと **31位** でした。おめでとう!そしてありがとう!



©伊勢原市



# 2014 地区住民体育祭

## 【伊勢原北地区】

### 第42回 伊勢原北地区体育祭

みんなの願いが通じてか、台風心配も無く  
たくさん笑顔にあふれた体育祭になりました



勝利のポイントは大きな掛け声!!



せんべい食い競争



みんなでジャンプ



年配者の熟練の技が光ります  
マイカーリレー



今年も素敵なカップルがたくさん誕生しました

元気な子

アベック競争

## 【大山地区】

### 2014 大山地区大運動会



思いはひとつせいりっぱい  
あきらめないでかかやこう!

秋晴れの中、  
生徒たちは日頃の成果を発揮し  
地域のみなさんも笑顔いっぱい  
楽しい一日がすごせました。

関係者のみなさん  
御苦労さまでした。

## 【成瀬地区】

### 第41回 成瀬地区体育祭



綱引き

むかで競走

パン喰い競走

## 【大田地区】

### 第41回 大田地区体育祭

朝7:00。花火の音で始まった10月12日(日)。  
笑顔がいっぱい集まった楽しい一日が過ごせました。



マラソン大会

AM7:00

大田一本釣り

銀輪レース

子供障害物競走

## 【高部屋地区】

### 第41回 高部屋地区体育祭

晴天に恵まれ、楽しい体育祭になりました!!



玉入れ

優勝目指して全速力!!!

応援にも力が入ります!!

地区対抗リレー

綱引き

みんなで  
息を合わせて!

ムカデ競走

うまくとれるかな?

アメ喰い競走

## 【比々多地区】

### 第41回 比々多地区体力づくり体育祭



台風18、19号の相次ぐ上陸の合間をぬって、  
10/12(日)に体育祭を開催しました。当日は、比々多小学校の先生方をはじめ、役員のみなさま、山王中学校ボランティアの生徒さん等のご協力の中、参加された地域のみなさんは、日頃の運動不足の解消と地域の親睦を深めることが出来たようです。来年もまた、みなさんと笑顔でお会い出来たらと思います。

綱引き

ムカデ女性

## 【桜台学区】

### 第41回 桜台学区体育祭

楽しくて、明日の「足が…、腰が…」関係なく  
幼児から高齢者まで1日楽しく過ごしました。



鈴割り

ファイナルアンサー

綱引き

パン喰い競走

むかで競走

## 【竹園学区】

### 竹園学区体育祭

台風直前の曇り空の中、白熱した競技が繰り広げられました。



大縄跳び

すこやかリズム体操

むかでリレー

ボール運びレース

縄跳びレース