



トピックス

- ▶特集：スポーツしていますか？
- ▶イベントのご案内
- ▶コラム：わが街のスポーツ、スポーツ豆知識
- ▶練馬区内のスポーツ施設、SSC



平成25年6月20日発行

お問い合わせ先：練馬区スポーツ推進委員会事務局  
練馬区スポーツ振興課 振興係 03-5984-1948

まもなく開催されるイベント！

ベルデ軽井沢に宿泊する2日間のイベント

区民歩行会 6/29日-30日

花の高原、湯の丸・池の平と軽井沢ウオーキング

既に募集は終了しています。

- 内容 1日目:湯の丸高原(約2.8km)・池の平湿原(約2.6km)
- 2日目:軽井沢(約7.5km)など



次回の予告 **CHECK** ベルデ岩井に宿泊する2日間のイベント  
11月16日~17日の実施予定です。詳細は「ねりま区報」9月21日号をご覧ください。

わが街のスポーツ 今回は、北大泉地区区民館で毎週水曜日に活動しているサークル「ストレッチさくらの会」の紹介です。

桜の花が美しく咲く頃に発足したので、サークル名になりました。「いつまでも明るく元気に」をモットーに毎週楽しく活動しています。ストレッチだけではなく、筋トレやリズム体操、口腔体操や脳トレなども取り入れてバラエティに富んだ飽きのこない楽しい内容となっています。

競わない、比べない、無理しないと優しく声をかけながら指導する先生も、筋トレの時は別人。メンバーの皆さんは、ヒーヒー言いながら先生の号令に合わせてスクワットや腹筋をやります。「皆さんをいじめているのではなく、皆さんの筋肉をいじめているのです」と先生。実はこれが筋肉を強くするための愛のムチ。

さくらの会に参加するようになって、階段の昇り降りが楽になった、杖なしで歩けるようになったなど、この愛のムチのお陰で(?)メンバーの皆さんに良い効果が出ています。また、終わってから気持ちが良い、顔見知りが出来るととにかく楽しいと、皆さん水曜日がとても待ち遠しいようです。

笑顔の絶えないサークルをどうぞ覗きにいらして下さい。 連絡先：須藤 TEL090-6656-1300

スポーツ豆知識 釣りがオリンピック種目だった！?

オリンピックの東京招致気運が高まるなか、日本のお家芸であるレスリングがオリンピック競技から外されるというセンセーショナルなニュースが全世界を駆け巡りました。競技種目が増えれば外される種目もあり、現在では行われていない競技種目にはどのようなものがあったのでしょうか?

古代オリンピックでは戦争の合間に開催されていたため当初は競走1種目だけであったものが、徐々にレスリング、ボクシング(負けを認めるまで戦う)、パンクラチオン(噛みつき、目潰し以外は全ての技が可能)といった格闘技や戦車競走、武装競走といった戦闘を反映させた種目が増えられていきました。近代オリンピックに目を向けると、1900年パリ大会にて、釣り、ハト射撃、熱気球、障害物競泳、馬の走り幅跳びが行われましたが、公開競技的な開催で次回以降は行われていません。廃止されたなかで人気が高かった種目に綱引きがあります。1908年ロンドン大会では、判定を巡ってアメリカとイギリスが対立し「参加することに意義がある」の名言を生むきっかけとなりました。芸術も競技であった時代があります。建築、彫刻、絵画、文学、音楽の5部門で、題材はスポーツに関するものとされていました。1936年ベルリン大会では日本人画家2名がそれぞれ銅メダルを獲得しています。近代オリンピックの創始者クーベルタン男爵自身も偽名を使って文学部門にエントリーし、金メダルを獲得しています。オリンピック競技の取捨選択には、テレビの視聴率や商業主義的な観点を無くし、純粋に多くの国や地域の人びとが競い合えることを念頭に持って頂きたいと願います。

これからのイベント！

長野県上田市栗栗キャンプ場

7/26日-28日 わんぱくキャンプ

小学校3年生から6年生を対象に、バンガロー等に宿泊し、野外活動を行います

詳細は「ねりま区報」6月21日号をご覧ください。



小学校のプールが会場

夏休み水泳教室

この夏休みで、泳げるようになろう！

- 8/7日-11日 向山小学校
- 8/10日-14日 石神井東小学校
- 8/12日-16日 大泉第二小学校

いずれも午前10時~正午(5日制)

対象者：来春小学校就学予定の幼児以上の方。

詳細は「ねりま区報」7月1日号をご覧ください。



当委員会から(4部リレーコラム)

今回は総務研修部から引継ぎ、「コーディネート部」からのメッセージ。

私達は区民の皆さんをスポーツで繋ぐ活動を行っています。スポーツリーダーの方々を対象に私達のサポーターとなっていただくために交流会やスポーツ推進委員の事業案内を定期的開催しています。

また、小学校で行う「スポすいひろば」ではニュースポーツを中心に子ども達に体を動かす楽しさや仲間との協力を伝え続けています。

私達と一緒に練馬区の皆さんにスポーツの楽しさや充実、キッカケを伝えて下さる「スポーツリーダー」の皆さんの力をお待ちしています。

コーディネート部・部長 高田 朝美

スポーツ祭東京2013のご案内



都内全域を舞台に国民体育大会と全国障害者スポーツ大会がスポーツ祭東京2013(9/28~10/14)として開催されます。東京で国民体育大会が開催されるのは54年ぶり、全国障害者

スポーツ大会は初開催となります。この機会に様々な競技を観戦してみませんか。練馬区では総合体育館で銃剣道競技会、光が丘公園野球場でソフトボール、フットベースボールを行います。全国から訪れる選手たちの一生懸命のプレーと一緒に応援しましょう。



編集後記

第3号の発行に向けて。。。日々悩んだことは、言葉やボディラングージで伝達できたスポーツ(体を動かすこと)ですが、文字で伝え手の意図を伝達することの難しさ。。。仕事などで事務的なレポートとは異なった体験でもあり、難しさを痛感しています。皆様にもっとスポーツを身近に楽しんでいただけるような紙面づくり、工夫を行っていきますので、ご要望や、ご声援を是非お願いいたします。今号から印刷も自前での発行作業、併せてサイズ・レイアウトを変更しました。いかがでしょうか？ (N)







# スポーツしていますか？

30代～40代は代謝が減り、体脂肪が増えやすくなります。これを防ぐためには運動と食事改善が必要になります。しかし食事制限ばかりでは辛いですよね？なので運動やスポーツで消費カロリーと筋肉量を増やして太りにくい体を手に入れましょう！

筋肉量が増えると代謝が上がります。それ以外に運動やスポーツを通して仲間や友達が増えたり、新たな目標が出来て、ストレス解消にもなります。体と心のデトックスをしませんか？

## 「動く」 に係わる深しい話し・・・

子どもの頃から運動は苦手、運動会は大きらい、そんなあなた！子どもの頃から運動は得意、体育の授業大すき、部活少女、レギュラーで活躍、そんなあなた！最近、体を動かしていますか？運動していますか？

使わない筋肉は衰える「廃用性症候群」という言葉をご存知ですか？健康な人でも適度に体を動かさないと、筋肉や関節の運動力低下が進みます。例えば、鍛えている宇宙飛行士でも、地球に帰還した時に自力では歩くことができなくなりますね。これは、無重力空間での生活が長いと体の筋肉バランスが崩れてしまうことがあるために起こります。極端な例ですが、あなたの体も運動しなくなるとバランスが崩れるかもしれませんヨッ！それに、運動することには利点が沢山あります。筋肉量が増えると、基礎代謝も上がり太りにくい身体にもなります。家事でもOK！布団の上げ下げや掃除だって、運動です。意識をもって身体を動かしていきましょう。スポーツだけが運動ではありませんが、でもやはりスポーツをするのが一番です！！

## 「学ぶ」 運動に係わる深しい話し・・・

動く、食べる、学ぶ、これらは意識しないでやっていることです。「学ぶ」方法にはいろいろあると思います。本を読んで学ぶ、何かを見て学ぶ、学生のように学校で学ぶ等・・・でも、運動と学ぶは結びつきますか？人間誰でもいつまでも健康でいたいと思うのは当たり前で、そのためにはどうするか、スポーツをする？同じ動作を繰り返して行うことにより覚えたことは脳と筋肉に蓄えられて忘れることはないでしょう。知識と同じようにいつでも引き出しから引っ張り出して使うことができるのです。右脳と左脳を動かして、脳を若返らせるのはどうでしょう。右手と左手をバラバラに動かす運動をしたことはありますか。脳が若返る＝身体も若くなる「学ぶ」それは人から教えてもらうことばかりでなく自分で考えて動くつまり運動する・・・何歳になろうとも始めた時から脳と身体は活性化され、学ぶためにフル稼働することでしょう。夏が来る前にダイエット？違う、違う！夏が来る前に身体も心も脳もリフレッシュ。まず学ぶことから始めてみましょう。

## 「身体と心」 に係わる深しい話し・・・

自律神経ってご存知ですか？自律神経の「自律」とは、運動神経のように意識的に働かせるものではなく、状態に応じて「自動的に」調整される神経系の事です。自律神経には、交感神経と副交感神経があり、交感神経は身体を活動・緊張等の方向に向かわせる神経で、副交感神経は内臓の働きを高めたり、身体を休ませる方向に向かわせたりする神経です。この二つがバランス良く働く事からだの調和をとる事ができます。健康な人の身体は、骨や筋肉に弾力があり、立っていても丹田（おへその下）に力が入り、見た目にも男性ならドッシリと、女性なら凛として見えます。特に女性は身も心も健全であれば、ホルモンバランスも良くなり女性としての丸みと優しさが出てきます。逆に、バランスを崩すと身体から柔軟性が失われ、心も硬くなり、腹を立てやすくなるそうです。背筋を伸ばし、胸を張り丹田に力をいれ、アゴを引きやる気をおこして、前向きな気持ちをイメージしましょう。心にも身体にもエネルギーがわいてきますよ。

## 「食べる」 食に係わる深しい話し・・・

毎日3食バランスよく食べていますか？つい忙しかったり、ダイエットしようとして朝食を抜いたりしていませんか？子ども達に朝食の大切さを話す前に、お母さん！自分の食生活をちょっと振り返ってみませんか？食事はエネルギーを補給し、強くしなやかな健康美溢れる体を作るためには必要不可欠なものです。常に正しい知識の元に食事を摂りましょう。汗をかくと水分が失われてしまうことは、良くご存知かと思いますが、水分だけでなく、一緒にミネラルまで流れ出てしまいます。特にカルシウムと鉄分の喪失が深刻です。スポーツをして汗をかいた後はカルシウムと鉄分の多い乳製品やひじき、うなぎ等を摂取するのがお奨めです。また、疲労回復には甘いものが効果的ということも既に良くご存知ですよね！これは甘いもの（糖分）は食べるとすぐにエネルギーになる食べ物だからです。でも摂りすぎにはご用心！ダイエットの強い味方、食物繊維もお忘れなく！毎日バランスの良い食事を摂り、適度な運動をして健康美溢れる素敵毎日を送りましょう！！

### 身近な練馬区立体育館とSSCのご案内

- ① 大泉学園町体育館  
大泉学園町5丁目14番24号  
03-5905-1161  
SSC大泉
- ② 三原台温水プール  
三原台2丁目11番29号  
03-3924-8861
- ③ 上石神井体育館  
石神井1丁目32番37号  
03-5991-6601  
SSC上石神井
- ④ 総合体育館  
谷原1丁目7番5号  
03-3995-2805  
SSC谷原
- ⑤ 光が丘体育館  
光が丘4丁目1番4号  
03-5383-6611  
SSC光が丘
- ⑥ 中村南スポーツ交流センター  
中村南1丁目2番32号  
03-3970-9651  
SSC豊玉・中村
- ⑦ 平和台体育館  
平和台2丁目12番5号  
03-5920-3411  
SSC平和台
- ⑧ 桜台体育館  
桜台3丁目28番1号  
03-3992-9612  
SSC桜台

\*各SSCの情報は、練馬区ホームページ「練馬区総合型地域スポーツクラブ（SSC）」へ。  
<http://www.city.nerima.tokyo.jp/manabu/sports/ssc.html>



### 障害者専用コースのご紹介 身近な地域で気軽に利用できます。

練馬区の温水プールでは、全館に障害者専用コースを週に1回、1枠を設けています。プール全面を使用して、リハビリ、運動不足解消、水泳技術の習得・・・いろいろな目的で利用しています。\*平成4年から開催されています（要確認）

- ① 大泉学園町体育館温水プール 火曜17:30～19:30
- ② 三原台温水プール 月曜17:30～19:30
- ③ 上石神井体育館温水プール 木曜17:30～19:30
- ⑤ 光が丘体育館温水プール 金曜17:00～19:00
- ⑥ 中村南スポーツ交流センタープール 火曜17:00～19:00
- ⑦ 平和台体育館温水プール 水曜17:30～19:30

\*練馬区「障害者専用コース」に関するホームページはこちらから。  
<http://www.city.nerima.tokyo.jp/manabu/sports/koza/shogai.html>

