

スポーツかわら版

トピックス

- ▶特集：パートナーと楽しむスポーツ
- ▶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
- ▶その他のスポーツ関連情報

*見開き3面：2014年度国体開催地、長崎県大村市をご紹介します

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！
練馬区立平和台体育館 練馬区平和台2-1 2-5

12/8回 ねりまエンジョイスports DAY **入場無料**

午前10時～午後3時30分
スタンプラリーもあるよ～集めて記念品をゲット！

■参加団体のパフォーマンス、ニュースポーツの体験やミニ歩行会

- ・ミニ歩行会「ねりこれ」や「文化財」を巡って
- ―旧川越街道・田柄街道を歩く―

各コース：午前8時30分集合 距離は約6km、約3時間のウォーク 12時頃ゴール

Aコース 大江戸線春日町駅 集合・出発 → 春日町リサイクルセンター (合流・トイレ) → 練馬東中前 → 練馬東中北交差点 → 田柄川緑道 → 北町中北交差点 → 旧川越街道(北町聖観音坐像・北町の仁王像) → 北町ふれあい公園(休憩・トイレ) → 下練馬の富士塚 → 徳川綱吉御殿跡の碑 → 田柄川緑道 → 金葉院の一石六地藏と大イチョウ → 図書館横

Bコース 平和台駅前 集合・出発 → (合流・トイレ)

主催：練馬区スポーツ推進委員会

エンジョイスports DAY 2013 in 平和台

家族で楽しむスポーツの秋

入場無料

12/8(日) 10時～15時30分

ねりまエンジョイスports DAY
トリアップ
・ニュースポーツ体験(午前)
・障害者スポーツ体験(午後)
ト第二会場
トポット
ト第一会場
・プレイルーム(保護者席でどうぞ)
ト1Fロビー
トパワリングの巻の巻コーナー
ト観覧
トミニ歩行会
ト参加者の受付
ト観覧席

スタンプラリーやっています！

わが街のスポーツ 1 北町第二地区区民館のレクホールで活動中のソシアルダンスグループ「昴(すばる)」をご紹介します。

―軽やかなステップで健康づくり―

レクホールのドアを開けるとそこには、素敵な衣装を身に付けた淑女、颯爽とエスコートする紳士のペア。音楽に合わせ軽やかなステップを踏まれる姿に、しばし見とれてしまいました。会長の木下さんのお話だと、グループは結成して約30年、会員は現在16名、中にはご夫婦が3組いらっしゃいます。ご夫婦にインタビューさせていただきましたが「意見が合わずダンスのことで喧嘩もあるが趣味が同じっていいね」、「旅行の時に二人で踊ったりするよ」、「二人で同じ方向を向いて健康でいられるのがいいね」と仲の良いところを見せていただきました。橋本先生の「スロースロー、クイッククイック！」の声に合わせ、軽やかなステップを踏まれる皆さんの熱気とシニアエイジパワーに私も頑張らねばという思いになりました。会員は常に募集中とのこと。 連絡先：木下 090-8100-2418

わが街のスポーツ 2 練馬区立桜台体育館で活動中のスラックラインクラブをご紹介します。

スラックラインは、幅約5cmのナイロンベルト(以降、ライン)の上でパフォーマンスを行う「綱渡り」と「トランポリン」を合わせたようなバランススポーツです。ラインの使い方によって体幹トレーニングが可能で、バランスの強化・美容・ダイエット・リラックス効果が期待できるそうです。早速ライン歩行にチャレンジしたものの、全身コチコチですぐにラインから落ちてしまう。基本は「リラックス」と競技ライダーでもあるインストラクターの加藤木さんは語る。スクールでの体幹バランストレーニングはしっかり運動量があり、普段味わった事のない浮遊感が経験できます。加藤木さんを始め、トップクラスのランカーが多数指導に当たるクラブは類を見ません！是非、お試しください。 連絡先：南波 070-5376-8203

【加藤木さん(インストラクター)のプロフィール】
JSFed(日本スラックライン連盟)の大会でライディングを続ける現役のトップランカー。初歩からやさしく指導いただけます。トップクラスのデモライディングは一見の価値あり！

スポーツ豆知識 まもなく「ソチ」、冬季オリンピック大会のあれこれ

第22回オリンピック冬季競技大会(冬季五輪)が2014年の2月7日にロシアのソチで開催されます。冬季五輪で思い浮かぶのは、第10回(1968年)冬季オリンピック・フランスグルノーブル大会公式記録映画のテーマソング「白い恋人たち」のメロディです。みなさんも一度は聞いたことがあると思います。海外の大会記録映画は、日本でも数点上映されていますが、あまり記憶に残っていません。記憶に残るには、競技映像だけでなくテーマソングも重要であると思います。テーマソングには、大会公式テーマソングと冬季五輪放送番組の大会テーマソングがあります。第11回(1972年)札幌冬季五輪の大会公式テーマソング「虹と雪のバラード」は、冬季五輪放送番組でも使用されていたと思います。放送局は大会イメージにふさわしい人気歌手と曲を五輪放送番組のテーマソングに採用しています。大会開催中は冬季五輪放送番組を見る機会も多く、番組冒頭に流れる、テーマソングの歌詞やメロディが競技映像といっしょに記憶に残ります。過去の冬季オリンピックではジャンプを含め、フィギュアスケート、スピードスケートなどで多くのメダルを取得しています。特に第11回冬季札幌オリンピックの70mジャンプでは「金・銀・銅」3つのメダルを独占しました。ソチオリンピックでもジャンプ、フィギュアスケートなどでメダルが期待されています。ソチオリンピックの大会公式テーマソングは「チェブラーシカの歌」と一部で報道されています。すでに冬季五輪放送番組のテーマソングが決まっている放送局もあるようです。印象に残るテーマソングは大会を盛り上げます。競技映像、メダル受賞も楽しみですが冬季五輪放送番組テーマソングを聞き比べるのも楽しみです。(H.Y)

スポーツ祭東京2013から...


東京で熱戦が繰り広げられた大会、来年は長崎の地へ！

光が丘公園で開催された全国障害者スポーツ大会ソフトボール競技。来年2014年の開催都市となる「大村市」から来場されていた、視察員の田中さんと、遠藤さんに、長崎チームと大村市について突撃インタビュー。

とても気さくですが、リベンジ！勝ちに行くぞと気合満点の長崎チームです。来年の開催地のプライドがメンバーには満ちているのでとても熱いです！と田中さん。大村は空港からの便がよいので、長崎の観光もかねて是非ご来場ください！選手のプレーも熱いですが、会場運営も東京に負けないよう企画、運営していきます！と遠藤さんは熱く語られていました。田中さんによると、来年の大会終了までこれまでの視察で得た内容をもとに討議～本番と休日返上の多忙な日々が続くそうです。「長崎がんばらんば国体」成功を願って、エールを送りましょう！

長崎がんばらんば国体・大村市のホームページはこちらから・・・
URL→ <http://www.city.omura.nagasaki.jp/kyoiku/kokutai/index.html>

Photo: 東京チーム



当委員会から(4部リレーコラム & プロジェクトからメッセージ)

リレーコラムのラストは、広報部です。

広報部は、「スポーツを、いつでも、どこでも、いつまでも」を目指して区民のみなさまによりスポーツに親しんでいただくための情報提供活動を行っています。昨年度から、情報紙「スポーツかわら版」の発行、ホームページの内容を充実させるなどの活動を通して、身近なスポーツ情報を提供しております。情報紙の発行に際しては部員一同試行錯誤でした。この情報紙を通じて、今後も身近なクラブや、サークルにお邪魔してみなさまをご紹介します。特集記事はより楽しんでいただける内容としていく予定です。この「スポーツかわら版」は都内の自治体を始め、区立施設や公立小中学校などにも配布しておりますので、ぜひ、お手に取っていただければ幸いです。

部長：庄司

「ニュースポーツ」プロジェクト
 << 練馬生まれのニュースポーツを目指して >>
 「いつでも」、「どこでも」、「いつまでも」の理念を生かした、練馬発のニュースポーツを考えよう」と、「ニュースポーツ」プロジェクトを発足しました。「小学校低学年から大人まで楽しめて、子どもと大人と一緒に出来る安全なスポーツ」がコンセプト。身近な野球ルールを取り入れ、名称も「ベース・ビー(仮)」と親しみのある名前にしました。競技には安全なドッチビー(フライングディスクの進化型)を利用するので、主に体室内向きですが、風のない野外・校庭でのプレイも爽快です。また、障害のある方々との試行も繰り返しながらルール等を熟成させております。ご期待ください。
 プロジェクトリーダー：吉野

編集後記

オリンピック開催決定、スポーツ祭東京2013、日本シリーズ楽天初優勝・・・今年も熱く存分に盛り上がり、話題に事欠かなかったスポーツの秋。その秋がまたくまに通り過ぎ、すでに、街は師走に突入。時がたつのは本当には早い。子供の頃は時が経つのはゆっくりだった。1年間は長く感じられた。それがこの頃、加速度を増して1年間が過ぎていく。その話をしたら「10歳の子の1年間は人生の十分の一。80歳の人の1年間は人生の八十分の一。十分の一と八十分の一を比べてごらん。はやく感じられるのはあたりまえだよ」と教えてくれた人がいる。なんと明快で分かりやすい説明、私は深く感心した。もう20年前の話だが、年の瀬が近づくと思い出す。今後も私の、ソ十分の一はどんどんはやくくなっていく。大切に暮らしていこう。(A.Y)

今回は「パートナーと楽しむスポーツ」にかかわる深い話しをお届けします・・・



パートナーと一緒にスポーツ、 ハートビート始めてみませんか！



「学ぶ」にかかわる深い話し・・・

「家族や夫婦の大切さに関する意識調査をしたところ、既婚者のほとんどが「自分にとって一番の理解者は、夫（妻）である」と思っているようだ。調査結果は上位から「困った時に一番頼れるのは自分の配偶者である」が94%、「夫（妻）になら悩みを相談できる」が90%、「夫（妻）は自分の気持ちを理解してくれる」が88%、「頼りにしていたのに、配偶者にかかりさせられた」と回答した人はわずか10%でした。長年仲良く連れ添っているパートナーには、共通の秘訣があるようです。「幸せ夫婦に学ぶ9つの秘訣」として、①ふたりだけの「話し方（相性で呼ぶ）」がある、②共に過ごす時間を持つ（思い出）、③自分の親にやたら電話しない、④親きょうだいと仲良くする、⑤惜しみに家事をやる（互いに感謝）、⑥建設的に話し合える（罵らない）、⑦相手を喜ばせることを忘れない、⑧ユーモアをなくさない、⑨相手を批判しない、とあります。これらから、ジョギング・山登り・テニス…等などのスポーツをパートナーと一緒に、同じ時間を過ごすことで共有できる話題で会話が弾み、相互理解が生まれてきます。「大切な人と助け合える人ほど、精神的にも肉体的にも健康である」という研究結果も出ており、今から言葉や態度で大切な人にスポーツを通して愛情を伝えてみてはいかがでしょうか？

出典：The 9 Secrets of Happy Couples By Redbook



「動く」にかかわる深い話し・・・

つついがむしゃらに動くぞ！と運動をしがちではないですか？寒くなる日々、手っ取り早く「有酸素運動20分超」を目指して頑張ろう！？チョット待ってください。パートナーの年齢、筋肉量を再確認してみませんか？成長期が過ぎ、代謝が安定した一般成人では一日に女性で約1,200kcal、男性で約1,500kcalとされていますが、年齢や身長、体重、筋肉量などによって基礎代謝量の算出は変わってきます。ここでは“有酸素運動20分超”にフォーカスを当ててみます。この有酸素運動に関して「20分以上行わなければ体内脂肪は使われない」とか「痩せたい場合は一定時間以上の運動が必要」とあるという事は誤りなのです。これは脂肪は体内での保存のされ方が複雑でエネルギー源として使われるまでに時間がかかるためこのような解釈が定着したようですが、運動開始直後でも脂肪消費され、20分未満の運動でも糖質は使われます。糖質と脂肪の利用量から考えると、20分という数字にこだわる必要はあまりないのです。少しずつ細切れに運動を続けることも決して無駄ではありません。これを機に、パートナーと情報の共有をしながら有酸素運動を始めてみませんか？取り組んでいただく際には、お互い時間が合わなかったとしても、会話をメールやSNSを利用してパートナーと今日の運動内容を共有する方法も、長く続けるひとつの方法ではないでしょうか。



「食べる」食にかかわる深い話し・・・

運動の前に食べては…と思って空腹の状態では運動をしていませんか？独りでは、つつい「身体が重くなる」、「体脂肪を消費させたい」等の理由で空腹のまま運動しがちだと思います。これが意外にも疲労を増す結果に繋がります。運動を始める際には炭水化物や糖分を含む食べ物・飲み物・果物等を取り、食後30分以上空けることが望ましいと言われています。さらに、パートナーと一緒にだとお互いのコンディションを気遣うことで、身体の負担を軽減させ、疲れにくい運動に変えるメリットが作り出せます。勿論、運動では筋肉へのダメージ、疲労の蓄積があり、身体にはタンパク質を多く含む食材をとることで筋疲労や筋肉痛の軽減に役立ちます。アミノ酸（BCAA）を含むサプリメントをとるのも良いでしょう。楽しく運動した後で気をつけたいのは美味しい食事には付き物の油の摂り方ではないでしょうか？体重の増加を気にして油を摂りたくない方がいるかもしれませんが、身体にいい油を選びながら上手に活用しましょう。ミドルまでは邪魔な存在である体脂肪も、最近の報告ではシニア世代の身体維持には重要なものとなるそうです。食べ物の美味しい季節です。日常生活、運動に合わせて、年齢に合った、お互いの身体に良い「食（素材）」のコントロール、食べ方に気遣ってみませんか。



「からだと心のリフレッシュ」 にかかわる深い話し・・・

酷暑続きだった夏はいつの間にか終わり、一気に木枯らし舞う季節に。冬本番に備えて身体のデトックスを試してみませんか？デトックスの基本は、血液・リンパの流れを良くして毒素を排泄すること。末端から体の中心に向けてマッサージをしましょう。足裏のツボを押すのも効果的、足裏のツボは第二の心臓と言われる位、血流を促進します。パートナーと一緒にしあうとより効果的！それと水分を一杯とること！カフェインには利尿効果がありますので、音楽を聴きながらコーヒブレイクでもいかがでしょうか？からだのスッキリしたら、次に心の中を空っぽにしましょう。ヒーリング音楽を聴きながらゆっくりと深呼吸。何も考えずに瞑想し、からだと心の中を浄化することで次への活力が湧いてきます。リフレッシュした後は冬に向けての体力づくり。人間も動物ですから冬に向け脂肪を身につけたがります。適度な運動を！歳をとると過酸化脂質を分解する機能が低下しているため急に過激な運動をおこなうと、細胞内にフリーラジカルの発生をまねき、DNAレベルで老化を促進し逆効果！ノンビリとジョギングやウォーキング、散歩はいかがですか？パートナーと一緒になら新しい発見やときめきが必ずありますヨッ！

PR：スポ推サポーターへのお誘い

*「スポ推サポーター」になるには「練馬区スポーツリーダー」であることが条件になります。

2014年度スポーツリーダー養成講習会

平成26年4月～5月にかけて行われます。是非、スポーツリーダー養成講習会を受講いただき、「スポ推サポーター」への登録をお待ちしています。
お問合せ：スポーツ振興課・振興係（03-5984-1948）
Email：SPORTS05@city.nerima.tokyo.jp



練馬区スポーツ推進委員会が行っている「自主事業」や「委託事業」のサポーターとして従事していただく登録制度です。この登録制度は今年で3年目を迎え、練馬区内小学校の学校応援団ひろば事業にニュースポーツを中心に指導する「スポすい・ひろば」▶スポーツイベントの「ねりまエンジョイスポーツDAY」▶委託事業の「わんぱくキャンプ」「区民歩行会」「夏休み水泳教室」などで、約70名のサポーターが登録し活躍しています。仕事の仕方も様々で、得意分野で協力したい方、空いている時間でサポートする方、新しい事を始めたり勉強をしたい方など、それぞれのライフスタイルに合わせて活動しています。また、当委員会による「情報交換会」と「交流会」も年2～3回程度開催し、共に同じ目線で活動できるようサポートも行っています。既にスポーツリーダーの方は、是非、登録いただき「スポ推サポーター」としての活躍をお待ちしています。