

〔第2委員会〕

【委員長】 俣本 哲哉 (西砂川地区体育会)

【副委員長】 金子 稔之 (富士見町体育会)

【委員】 川又 敏正 (錦町体育会) 永見 訓 (曙町体育会)

河内 正昭 (高松町体育会) 山本 純子 (砂川体育会)

荒木 薫 (若葉町体育会) 中村 利文 (幸町体育会)

1 第11回ソフトバレーボール大会

日時：平成28年6月26日(日) 9時～17時

場所：立川市泉市民体育館 第一体育室

ルール：ソフトバレーボール競技規則に準ずる (一部ローカルルール)

- ・1ゲーム3セットマッチ (予選は2セットマッチのポイント制)
- ・1セット15点
- ・1チーム4名 (混合は男性2名以内)

参加チーム：

混合 競技の部 22チーム

混合 親睦の部 19チーム

試合結果 上位リーグ

	競技の部	親睦の部
優勝	Amuse ツヴァイ	Amuse サスケ
準優勝	たまこ	みやび
第3位	Amuse ドライ	けい子

下位リーグ

	競技の部	親睦の部
優勝	Amuse アイント	Maria (マリア)
準優勝	ふれいるーむB	アモーレ さつき

今年度はローカルルールを改訂し行った大会でした。

抽選にてブロックを形成し対戦。各ブロックの上位1位・2位チームが決勝トーナメントへ進み勝ち抜きを競うシステムから、全チームの勝ち点・得失点のポイントをつけ上位16チームが決勝トーナメントへ進めるルールで行いました。

11回目を迎え親睦の部でも毎年参加するチームが増えレベルも年々向上してきています。

嬉しい事ですが、今大会でも親睦の部のレベル差が見え始め、親睦から競技の部へ促す事も課題となってきました。

大会は過去最多の11面を使い、怪我の防止を重点におき、バレーボール連盟の方々のご指導・ご協力のもと、大事に至る事はありませんでした。

皆さん笑顔もあり和気あいあいとした雰囲気の中で楽しみながら試合が進んでいったように思います。

いくつになってもできる、初めての方でもすぐ馴染めるスポーツとして、今後も普及活動にお役立ちできればと思います。

報告者：俣本 哲哉



2 第7回体力年齢測定会

日時：平成28年9月10日（土） 午前9時～12時30分

場所：立川市泉市民体育館 第1体育室

目的：参加者に自身の体力を認識して頂き、健康・体力維持向上のための一助とする。

講師：健康運動指導士 佐藤 明子 氏

対象者：市内在住・在勤で20歳から79歳、医師から運動を制限されていない方

参加者：男性20名、女性27名、合計47名

<参加人数内訳>

	男性	女性	計
65歳～79歳	14	20	34
20歳～64歳	6	7	13
計	20	27	47

※81歳の女性と83歳の男性含む

大会参加者（47名）について

事前申込参加者16名 65歳以上：13名、64歳以下：3名（事前申込者計22名）

当日申込参加者31名 65歳以上：21名、64歳以下：10名

町別参加者

富士見：3名、錦：1名、羽衣：2名、曙：1名、高松：2名、栄：6名、若葉：4名、幸：5名、

柏：6名、砂川4名、上砂：7名、一番：2名、在勤：4名

（柴崎、緑、泉、西砂：0名）

1. 実施内容

①受付 用紙配布、血圧測定など

②開会式

③準備体操 佐藤講師

④体力測定

共通：握力・上体起こし・長座体前屈

20歳～64歳：反復横とび・立ち幅とび・20mシャトルラン

65歳～79歳：開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行

⑤佐藤健康運動指導士による測定結果内容の講評

⑥閉会式



2. 内容

今年で第7回となる測定会である。

事前申込者数を上回る当日参加者数により総数計47名にて実施した。

測定会の流れについては、事前申込者と当日申込者の受付をライン分けし血圧測定への流れをスムーズにした。

血圧測定では、参加出来るかの確認を行いました。日本高血圧学会ガイドラインによる収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上で高血圧と判断される。130mmHgより少し高い軽症高血圧の方はリボンをつけて区別し、測定員が見守りながらの参加とした。

講師による健康状態チェック、ADLのチェックをし、ゆっくりとストレッチをしてから測定した。

すべての項目が終了した時点で、測定した数値をもとに六角形のグラフを作成する。グラフの六角形が均等であれば良いが、極端に少ないところが有れば足りないこととなる。

グラフの結果をもとに健康運動指導士より個々の項目ごとに少ないとどういう状態なのか、このままだと近い将来どんなことが起こるか、また不足の数値を上げるにはどんな運動をしたらよいかなど詳しいアドバイスを話してもらった。

一年に一度の測定会だが、健康運動指導士の話は分かりやすく、時間をかけずに簡単に身近でできることから説明していただいた。参加者にも好評であった。

参加者アンケート集計結果（回収枚数：34枚／47名中）

※アンケート記入内容には一部無回答あり

設問1 年齢は

39歳以下 (1) 40歳代 (2) 50歳代 (2) 60歳代 (11) 70歳代 (15)
80歳以上 (2)

設問2 この大会の開催をどこで知りましたか(複数回答可)

立川市広報紙 (18) 立川市HP (2) 大会ポスター(体育館) (4)
大会ポスター(立川市掲示板) (4) 友人より (4) 市役所核施設、設置のチラシ (3)
その他 (4) (推進委員より1名、講師より1名、トレ室利用前1名参加教室での案内1名)

設問3 今日の測定会について

①参考になった (30) 参考にならなかった (0)
②運営は スムーズだった (17) 普通 (12) あまりスムーズではなかった (1)
③来年は 参加する (31) 参加しない (1) 他のイベント希望 (0)

設問4 日頃運動していますか。

毎日 (8) 週に1回以上 (21) 月に1階程度 (2) 年に数回 (1)
全くしていない (1)

自由意見

<マイナス意見>

- ・靴を脱ぐ測定を連続して出来ないか。
- ・マイクを使うと聞きづらい (3名)

<プラス意見>

- ・毎年楽しみにしている。前回より少し体力が低下した。これを機会に頑張ります。
- ・佐藤先生の話がわかりやすい。など (5名)
- ・来年も参加したい。年に一回の測定は必要。など (4名)
- ・2～3年ごとに測定したい。

今後の課題

参加者に、確かに健康意識はみられ測定会へのリピーターもいることは確実であるが、若い世代の参加者が少ないのは事実である。広報・周知の手法等まだまだ改善していくことが望ましい。

報告者: 中村 利文

3 第37回立川市民なわとびチャンピオン大会

日 時: 平成29年2月5日(日)

場 所: 立川市泉市民体育館 第1体育室

参加者: 355名

内 容

今年も立川市民なわとびチャンピオン大会が、泉市民体育館で2月5日に開催されました。参加人数は昨年より減少気味でしたが、会場は活況を呈し熱気溢れる良い大会となりました。

各選手とても緊張した様子でしたが、ヤル気は満々で、白熱した競技が繰り広げられました。競技後の各人の清々しい表情がとてもさわやかで心に残りました。

競技結果は、例年通り1回旋跳びの部、2回旋跳びの部、団体の部で行われ、1回旋跳びの部は185人の参加、優勝者は低学年で100回超(最高は2年生の105回)、中・高学年は200回超(最高は4年生の223回)と好成績でした。

2回旋跳びの部は90人の参加、こちらもハイレベルの戦いで、特に4年生の優勝者が215回の好成績を記録しました。

団体の部は8チームの参加で、優勝回数は34回でした。

来年も大勢の笑顔に会えるように、スポーツ推進委員での啓蒙活動を行っていききたいと思います。

報告者: 金子 稔之

4 第12回ソフトバレーボール大会

日時：平成29年6月25日（日） 9時～17時

場所：立川市泉体育館 第一体育室

ルール：ソフトバレーボール競技規則に準ずる

（一部ローカルルール）

- ・ 1ゲーム3セットマッチ
（予選は2セットマッチのポイント制）
- ・ 1セット15点
- ・ 1チーム4名（混合は男性2名以内）

参加チーム： 混合 競技の部 19 チーム

混合 親睦の部 18 チーム



試合結果 上位リーグ

	競技の部	親睦の部
優勝	九州（クズ）	こうしゃんテレビデビュー
準優勝	チェリーPine	Amuse サスケ
第3位	たまこ	幸

下位リーグ

	競技の部	親睦の部
優勝	ぶれいゝるーむ（RED）	けやき台さくら保育園
準優勝	Team かつ亭 みぞれ	US・B

今年度12年目を迎えソフトバレーを広める大会としては最後になりました。

抽選にてブロックを形成し対戦。各ブロックの上位1位・2位チームが決勝トーナメントへ進み勝ち抜きを競うシステムから全チームの勝ち点・得失点のポイントをつけ上位16チームが決勝トーナメントへ進めるルールで行いました。

12回目を迎え親睦の部でも参加するチームのレベルも年々向上しました。

年1度の大会を楽しみにしてる方々も大勢いるなかでの判断ではありましたが、また新たな人たちが集うニュースポーツを広めていける自信にもなりました。

12年もの間、バレーボール連盟の方々のご指導・ご協力がなければできない大会でもあり、周りのご協力に深く感謝する次第です。

最後とはいえ、皆さん笑顔もあり和気あいあいとした雰囲気の中で楽しみながら試合が進んでいったように思います。

いくつになってもできる、初めての方でもすぐ馴染めるスポーツをこれからも普及活動にお役だちできればと思います。女性・男性の差がなく幾つになってもできるスポーツとして10年の歳月プレーされてきた事が最多チーム数につながってきたと思います。

報告者：俣本 哲哉



5 第8回体力年齢測定会

日 時：平成29年9月9日（土）

場 所：立川市泉市民体育館 第1体育室

講 師：健康運動指導士 佐藤 明子 講師

対象者：20歳から79歳までの健康な方

参加者：

	男 性	女 性	計
65歳～79歳	21名	28名	49名
20歳～64歳	2名	1名	3名
計	23名	29名	52名

第8回の体力年齢測定会の参加者は、リピーターの方が多くいましたが、事前申込された方で当日参加されなかった方も多くみられました。

当日は、他に催しの行事もあり、その影響があったようです。

測定種目は、例年通り、(1)握力、(2)上体起こし、(3)長座体前屈、(4)反復横跳び、(5)立ち幅跳び、(6)20mシャトルラン、(7)開眼片足立ち、(8)10m障害物歩行、(9)6分間歩行です。

参加者は、無理をせず自分の能力に合わせて測定をしていますが、記録が伸びないともう一回とチャレンジする方もいました。

企画段階で、当日に80歳以上の方の参加者があった場合の対応について、事前に議論しました。

80歳以上の方と血圧の高い方は、体力年齢測定を見合わせていただき、「健康状態チェック」と「ADLチェック」などの講師による健康運動指導と講評には参加していただくことにしました。今後どうするか改めて決める必要があります。

測定後は健康運動指導士の佐藤講師による講評をいただきました。

体力テストによる記録用紙の記入と見方を丁寧に指導いただき、自分の体力年齢が何歳なのかわかりやすく指導していただきました。

日頃の食生活で食事を含めて水分摂取率の少なさを実感し、水分補給の大切を教えてくださいました。

この記録を年ごとに比較して体力年齢の推移を把握してくださいとのことでした。

まだ、体力年齢測定会を知らない方も多く、より多くの方々が参加していただけたらと思います。



報告者：川又 敏正



6 第38回立川市民なわとびチャンピオン大会

日 時：平成30年2月4日（日）9時～15時

場 所：立川市泉市民体育館 第一体育室

参加者：334名（延べ人数）

	1回旋跳び			優勝者 回数	2回旋跳び			優勝者 回数
	計	男	女		計	男	女	
幼児	26	12	14					
小学1年生	18	8	10	84回 決定戦86回	0	3	61回	
2年生	31	10	21	115回	5	12	106回	
3年生	22	8	14	112回	4	9	128回	
4年生	24	7	17	201回	5	13	82回	
5年生	25	6	19	207回	4	18	201回	
6年生	13	3	10	214回	1	8	129回	
中学生	0	0	0		0	0		
一般	36	25	11	205回	13	4	212回	
合計	195	79	116		32	63		

※幼児は30秒間とび続ければ全員表彰

大縄跳び 参加団体数4チーム 優勝回数 41回

内 容

立川市民なわとびチャンピオン大会が2月4日泉市民体育館にて開催されました。

雪の残る寒い中、多数の参加者が来場し体育館は熱気にあふれていました。

小学生1回旋跳び予選は、一定のタイムで連続跳びを行いました。

普段跳べていても緊張のあまり実力を出せなかった子・成功して喜ぶ子・友達同士嬉しがる子たちと色々な場面がありました。

午後、予選を突破した小学生が時間内に最高回数にチャレンジしました。

午前中には、中学生・一般の1回旋跳びの決勝、2回旋跳びの決勝も行われました。

1人の選手に2名のスポーツ推進委員が審判につき、選手も審判も集中して競技が進行していきました。

記録に挑戦することの楽しさ・達成した時の喜び・うまくいかなかった時の悔しさなどが小学生から大人まで感じられた大会となりました。

次回の立川市民なわとびチャンピオン大会も大勢の方が参加してくれることを楽しみにしています。



報告者：大森 陽一

