

スポーカル六本木

この指とまれ!「みんなでスポーツ」

スポーカル六本木では、月1回『親子テニス』を開催しています。

未就学児から小学校低学年を対象に、親子でテニスを楽しむプログラムです。テニスの上達はもちろんですが、一緒に運動することで親子間でのコミュニケーションが増え、運動不足解消になり、身体を健康に保つことができます。

大人も、今からテニスを始めたって大丈夫です。なんとといっても、一緒に上達する喜びを親子で分かちあうことができます。ラリーやゲームにもトライできるよう、スポンジボールや身体に合ったラケットを使用し、体育館で行うので、初めての方でも安心してテニスを楽しめます。



スポーカル高松



スポーカル高松では、高松中学校、高輪台小学校、白金小学校の各会場にて参加者の健康管理のもとマスク、消毒、清掃等ご協力により開催しています。

開催種目は、ソフトバレーボール、バドミントン、卓球、キッズテニス、ヒップホップダンス、ミニ、ミニミニサッカー等です。

また、クラブ内クラブとして、プロの指導が受けられるバスケットボール、新体操、ボクシング、空手、ベビーヨガ&リズム体操があります。

種目により対象年齢がありますが、地域住民他どなたも参加ができますので、是非体験、見学等開催会場までお越しください。

教室はすべて室内(体育館、格技室)での開催となりますので室内履きが必要になります。

*スポーカルでは、教室に参加しながらお手伝いをいただく方も歓迎いたします。興味のある方は教室スタッフまでお声かけください。



スポーカル青山

まだまだ出来たて2年目のスポーカル青山です。

種目もバドミントン、硬式テニス、ヨガ、少年野球と少ないですが頑張ってお活動しています。

今回はその中でも硬式テニスについてご紹介します。

場所は区内で唯一テニスコートを持つ青山中学校。毎週月曜日の18:30～20:30の夜に小学生の親子やご夫婦、友人等が集まり楽しく活動しています。

青山中学校にはオムニテニスコートが2面あり、1面はサーブが入る初中級以上の方々にゲーム形式の練習を、もう1面は初めてテニスをする方から初中級以下の方々にボール出しからの基本練習をしています。

テニスが出来る服装と運動靴で来ていただければ、ラケットとボールは用意してありますので、初めてだけど興味のある方、久しぶりにテニスを楽しんでみたい方、お気軽に体験に来てください。

テニス初心者から経験者まで、皆で楽しめるよう活動しています!!



みなすぽ

令和2年度 港区スポーツ推進委員研修会を実施しました!

令和3年3月13日(土)に港区スポーツセンターにて、スポーツ推進委員としての資質向上や地域のスポーツ推進に向けて必要な知識を習得するために、トレーナー研修を実施しました。

今年度は、日本スポーツ協会公認スポーツ指導者(アメリカンフットボール)の資格を持ち、高校や大学にてトレーナーの経験がある講師の方をお招きし、怪我の予防や怪我をしない身体づくりに効果のある「ファンクショナルトレーニング」について、学びました。

研修では、実際に身体を動かしながら、様々な動作・トレーニングについて、姿勢を修正するとともに、筋肉や神経の連鎖を意識しながら行うことの重要性を確認しました。



みなすぽ対談

Vol.1

令和3年1月、浦田幹男教育長と伊藤洋スポーツ推進委員協議会会長が、港区内のスポーツ推進について対談しました。



に出る際に必要となるルールやマナーを学んでほしい。子どもたちが自分の通っている学校で、様々なスポーツを体験してほしい。その様に思っています。

浦田幹男教育長から伊藤洋会長への質問

●これからスポーツ推進委員として力を入れていきたいこと

会長：各地区で開催する地域スポーツ教室をはじめとして、スポーツ推進委員協議会の全体事業でポッチャ教室・大会、昨年度は港区内の七福神をめぐるウォーキング教室などを実施しました。良いイベントであるからこそ、もっと参加者を増やしていきたいと思えます。スポーツ推進委員が中心となって各地域の皆さまに知ってもらう取組が大切ですが、区のサポートもお願いし、色々な活動や事業について、多くの方により知ってもらえるよう情報をさらに顕在化していきたいです。ポッチャに関しては、区内の放課後デイサービス施設で働く友達から「イベントを知らない、情報が届かない」と聞きました。スポーツ推進委員の活動はまだまだ浸透していないため、周知活動に努めていきたいです。

また、「スポーツ実施率を高めて欲しい」という声を聞きます。実施率という定義は難しいですが、一つは何かスポーツをやっているという実施と、野球をやっていたがテニスもする、バドミントン以外にスキーもやるなど、複数のスポーツに取り組むという意味での実施率を上げていきたいと考えています。複数のスポーツをすることによって、一つひとつのスポーツの実力も上がり、豊かな人間性を育むことにもつながります。様々なスポーツに触れられる機会づくりを地域スポーツ教室などで提供できるよう努めていきたいと思っています。

教育長：「スポーツをしたいけど、なかなかきっかけがない」という人はとても多いと思います。民間のスポーツクラブ等に行く人は、すでにスポーツを行っていることが多く積極的な人です。潜在的にはやりたいが、なかなかきっかけがない人にとって、身近な学校施設で開催している地域スポーツ教室は、参加しやすく取り込みやすいのではないかと思いますので、是非、今後とも推進してほしいです。

周知については行政の永遠の課題だと認識しています。PR力が足りていません。スポーツ推進委員の皆さまも、活動をどんどん広げていただくことで、参加者から口コミで広がるような連鎖的な集客を目指すことに努めていただきたいです。行政もその活動を積極的にサポートしていきます。

●行政に求めること

会長：スポーツ推進委員として、活動を広めていくことはもち

がり、知り合いが増えたため、行政だけではできないことについて相談できるようになり、それが仕事にも役立っています。

会長：私も高校、大学とバドミントンをやっていました。教育長にもお話をいただいたとおり「上下関係」はもちろん、「組織の中での自身の役割ややるべきこと」を学ぶことができました。

社会人になってからは、会社の付き合いが多くなってしまいましたが、PTAなど会社から離れた活動を通じて、自分自身成長ができたと感じています。一つのことだけでなく、色々な世界を見ることができることがスポーツの魅力だと感じています。

教育長：実は区役所のバドミントン部の顧問をしています。最近では桃田選手が有名ですね。

会長：バドミントンはイメージよりも運動量があると言われていています。スマッシュの初速は球技のなかで一番速い。最近では世界的に活躍している桃田選手が有名ですが、以前は陣内貴美子選手や湯木博恵選手など、女子バドミントン選手の活躍が目立っていました。日本のバドミントンは歴史があり、最近では桃田選手や女子ダブルスの活躍によって、更にバドミントンをやる人が増えています。青山地区ではバドミントン教室を積極的に実施しており、多くの方が参加されています。教育長：バドミントンは技術的なことも当然必要ですが、公園などで気軽に始められるスポーツでもあります。簡単に始めることができ、かつ運動量が多いため健康に寄与するだけでなく、バランス感覚が身に付くと言われていています。是非、子どもたちも積極的にやってほしいです。

会長：青山地区で実施しているバドミントン教室でも、人のつながりが生まれています。バドミントンに限らず他の競技も同様ですね。

●子どもたちに一言

教育長：港区では、スポーツの拠点が各地域の学校となり、学校が一つの核となって地域コミュニティが形成されています。日本では一つのスポーツを極めるとい文化がありますが、海外では小さい頃は様々なスポーツに触れて、その中で自分に一番合うものを選んでいく文化があります。様々なスポーツをするきっかけづくりとして、スポーツ推進委員の皆さまには学校を使って活動を進めていただき、子どもたちも積極的に参加してほしいと思っています。

最近では、eスポーツに代表されるような、「ゲーム」に着目されている部分もありますが、やはり体を動かして目標をもってスポーツに取り組んでほしい。スポーツを通じて、社会

伊藤洋会長から浦田幹男教育長への質問

●スポーツ推進委員に望むこと・求めること

教育長：日頃から地域の中で活動していただきましてありがとうございます。昨年は、新型コロナウイルス感染症の影響で様々な制約を受け、年明けには再度緊急事態宣言が発令されましたが、「スポーツ推進委員」の名のごとく、地域のスポーツ推進にご尽力いただくことにより、更なる地域のコミュニティ形成に繋がっていただければ良いと思っています。

在宅勤務やステイホームが推奨されているなかで、改めてスポーツ、運動、健康が注目されています。活動範囲の制約を受ける中、地域で継続的に活動していくためには、自宅近くのネットワークでの活動が必要です。色々なコミュニティのうちの一つとして、「スポーツ活動」があれば良いと思うので、引き続きよろしくお願いたします。

会長：地域スポーツ教室も、例年に比べると新型コロナウイルス感染症の影響で開催回数が減っていますが、小・中学校を活用して様々なスポーツの紹介や体を動かす機会が少しでも増えるよう、各地域のスポーツ推進委員が連携しながら、引き続き開催していきたいと思っています。新型コロナウイルス感染症に注意しつつ、できる限りスポーツ活動の機会を作り出していきたいです。

教育長：正しく感染防止対策を徹底することで、スポーツの活動は可能と考えます。ぜひスポーツ推進委員のみなさまの知見を活かし、継続してスポーツ活動が行える機会づくりを行ってほしいです。

●自身がスポーツから学んだこと

教育長：私の出身は秋田県で、小さい頃、男子は野球、女子はポートボールを全員が行うような環境で育ちました。そんな中で、小・中学校と野球を行っていました。野球を通してチームスポーツの楽しさと、上下関係を学びました。社会に出てからも野球を通して身についた力は非常に役立ちました。

また、社会人になってからはテニスを始めました。社会人は仕事の付き合いがメインになってしましますが、テニスを通して違った職種、違った人生を歩んできた方々と関わる機会が増え、自分自身の視野が広がりました。加えて、「公務員」という職種に対する他の人の視点や期待というものがわかり、行政に反映することができました。テニスを通じてネットワークが広



るん、事業の満足度を高める努力をしていきたいと考えています。区にもサポートをいただき、いろいろな部署と連携しながら横断的に、うまく情報が伝達できるようにサポートをいただければありがたいです。

教育長：高齢者も健康に対する関心が高く、スポーツをする方も多くいます。また、障害者スポーツも注目されています。誰もがスポーツに参加できるきっかけづくりになるよう「この場所にいけばこれができる!」ということが簡潔にわかるようPRしていきたいと考えています。

現在ではTwitterをはじめとしたSNSを活用して、タイムリーな情報を提供しています。どうしても、紙媒体での周知は施設にいかないと入手できない。そんな中でTwitterのつぶやきなど、SNS関係の周知は即時性があります。区では令和2年10月末までに、区立小・中学生一人一台のタブレット端末の配布を完了しました。そのタブレット端末をスポーツ活動の周知にも使うというのはどうか。学校とうまく連携し、情報を伝えていくことが重要です。子どもたちを通して保護者にも情報が伝わり、親子でのスポーツも活性化できるのではと考えています。

会長：親子でのスポーツといえば、令和2年度から港区テニスレッスン事業にて初めて親子募集をしましたが、人気がありました。ニーズがあることがわかったので、親子でのスポーツも引き続き取り入れていきたいと思っています。

教育長：スポーツ推進委員のみなさんが活動しやすくなるように、区もバックアップをさせていただきます。今後とも遠慮なく要望等をお伝えください。

会長：今後とも、スポーツ推進委員の活動へのサポートをお願いいたします。本日は、ありがとうございました。



●プロフィール

伊藤 洋 港区スポーツ推進委員協議会会長
元港区立青南小学校PTA副会長、元港区立中学校PTA連合会長
現在、スポーツ推進委員に加え、保護司、青山地区委員会副会長を務める
学生時代はバドミントン選手として活躍

浦田 幹男 港区教育委員会教育長
港区役所入区から、総合経営部区役所改革推進担当課長、総務部人事課長、企画経営部部長を経て現職に至る
少年時代は野球、社会人になってからはテニスに親しむ
現在港区バドミントン部顧問