

(仮称) スポーカル三田

令和3年11月23日、港区立三田中学校にてスポーカルまつりを実施しました。「誰もが、気軽に」楽しく体験できるように、パラリンピック競技等のスポーツ体験や、三田地区のメンバーによる手作りゲームコーナーを楽しんでいただきました。三田地区では、伝統の「まちぐるみ大運動会」等、地域の幼児から高齢者までが楽しく交流できる色々な取組を行っております。引き続き、スポーツを通じて地域に貢献していくとともに総合型地域スポーツ・文化クラブの設立に向けて、準備をすすめていきます。



スポーカル六本木



ボッチャは、ヨーロッパで生まれた重度障がい者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。東京2020パラリンピック競技大会でも日本代表選手が金メダルを獲得しました。

競技は、ジャックボールと呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競う、障害のあるなしにかかわらず、子どもから大人まで誰もが参加できるスポーツです。

スポーカル六本木では、誰もが楽しく参加できる「みんなでボッチャ」を始めました。

スポーカル高松



スポーカル高松では、コロナ対策をしながら各教室を開催しています。

現在、東京都広域スポーツ文化事業団の支援をうけて、親子で楽しむスポンジテニス、シニアから始める卓球、ボクシング教室と会員以外でも楽しめる教室を開催して多くの皆様の参加を得ることができています。また、年に1回防災炊出し訓練とスポーツが体験できるスポーカルまつりを開催しています。詳しくは、港区ホームページをご確認ください。高松中学校、高輪台小学校、白金小学校でお待ちしています。



スポーカル青山



設立3年目のスポーカル青山では、新種目が少しずつ広がっています。バドミントンは小2から、テニスは小3から親子で楽しむクラスを新設。また昔、公園で遊び楽しんでいた野球をイメージして始めた「野球であそぼう!!」(水曜15:00~)では、小学4年~中学生と一緒に試合を楽しみ、楽しい→好き→自主練習→ファインプレーとレベルも上がってきています。設立時からのバドミントン・テニス・ヨガ、今後の新種目も含め、気軽に見学・体験にお越しください。お待ちしております!!

みなすぽ

令和3年度 港区ボッチャ教室・大会

令和4年1月23日に港区スポーツセンターのサブアリーナにて「令和3年度ボッチャ教室・大会」を開催いたしました。今回、未就学児から高齢者まで85名の方が参加され、港区の感染予防対策ガイドラインに則りボッチャの魅力を実験しました。

ボッチャはパラリンピックの種目であることから、障害者向けのスポーツと思われるかもしれませんが、子どもも、大人も、お年寄りも、障害のある人も、ない人も、運動が得意な人も、苦手な人も、誰でもプレーすることのできるユニバーサルなスポーツです。基本ルールはとてもシンプルで赤と青の2チームに分かれ、最初に投げたジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、6球ずつの赤と青のボールを投げたり、転がしたり、蹴ったり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。ルールは簡単ですが、相手チームのボールを弾いたり、コートの外に押し出したり、攻め方、守り方の作戦次第で結果が大逆転する面白さと奥深さもあります。



午前中は日本ユニバーサルボッチャ連盟から講師の先生方をお招きし、ボッチャのルールや魅力、楽しみ方を学ぶ「ボッチャ教室」を実施し、午後はボッチャ教室で学んだ内容を活かし13チームが参加する「ボッチャ大会」を開催しました。

今回の催しで初めてボッチャを体験された方が殆どでしたが、子どもからお年寄り、障害のある方が垣根なく同じコート上で一緒にプレーし、ボッチャの最大の魅力である「誰でもできる競技」を思う存分楽しむことができました。

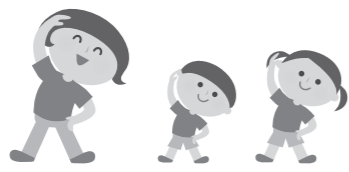
引き続き、港区スポーツ推進委員協議会では、体験教室や大会を通じボッチャの魅力を区民の皆様にお伝えしてまいります。



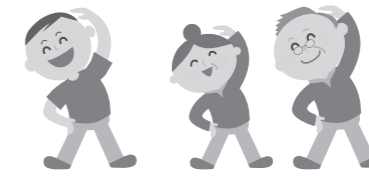
会長挨拶 港区スポーツ推進委員協議会 会長 伊藤 洋

令和3年度はコロナ禍で、多くのスポーツ関連団体と同様、港区スポーツ推進委員協議会でも施設の使用制限や、行動制限などから、かなり活動が制約されましたが、可能な限りイベントを実施したり、我々自身の研鑽を積む努力をして参りました。

コロナ収束後を見据えながら、「港区スポーツ推進計画」の指針に則り、引き続き積極的に皆さんにスポーツをする場を提供して参ります。



各地区のイチオシスポーツ



地域スポーツ教室

港区では地域住民の交流とスポーツ振興を図るため、地域の実情にあったスポーツ教室を港区スポーツ推進委員協議会が企画・実施しています。地域スポーツ教室は主に小・中学校の施設を利用し、開催日や種目などは、地域により異なります。様々なスポーツ教室を開催していますので、お一人でも、ご家族とでも、お友達とでも、ぜひお気軽にご参加ください。

御成門地区

御成門地区では、パラリアン陸上選手の走り方教室や同日に運動不足の解消及び自己運動能力の測定・データ管理による改善を促す目的とした体力測定をスポーツ教室として実施しています。当日は天候不良のため、参加者が少ない中での教室となりましたが、参加してくれた子どもたちは楽しんで身体を動かしていました。定期的な実施が困難な状況ではありますが、指導内容を工夫しながら改めて実施していきます。



三田地区

三田地区では「ボッチャ」をイチオシスポーツとしています。リハビリとして活用されたり、パラリンピック正式種目にもなっておりますが、幼児から高齢者まで幅広く、どんな人でも一緒に楽しむことができる魅力的なスポーツです！手で投げる以外にも補助具（ランプ）を使用したり、足で蹴ることも可能です。最近、地域の小中学校でも出前授業として実施しております。これからも多くの皆様が気軽にスポーツを楽しんでいただき、地域の幅広い世代の交流につながればと思います。



高松地区

高松地区ではスポーカル高松以外にも様々な地域スポーツ教室を開催しています。皆さんは水泳と聞くとどんなイメージをお持ちですか？体に良いとは聞いていても、いざとなると泳げないし、気おくれしてしまう方も多いかもしれません。心配無用です。この大人の水泳教室は全く泳げない方もばっちり泳げる方も細かくレベル分けして丁寧に指導しています。初心者の方にも大好評で、リピーター続出です。次回の開催をどうぞ楽しみにしてください。



港南地区

忍者は、現代ではアニメのキャラクターになったり、その容姿や隠密な存在で人々を魅了し、特に子どもや外国人から人気があります。元々は情報収集のために潜入し、無事に帰還することが任務とされており、そのため身につけた「忍術」には生存技術が詰まっており、特に防犯や防災に役立つことができます。忍者教室に参加することで、老若男女が生活に役立つ身のこなし方や体に負担のかからない動かし方を学べます。



六本木地区

昔は子どもたちが勝手に楽しむ中で投げる動作を身につけていましたが、今はボールを使える遊び場が少なくなっています。六本木地区では、遊びでボールを投げる機会が減っている子どもたちに、校庭をあそび場に変えて、大きく体を動かし、狙ったところに投げることができるよう、野球で遊ぶ教室を実施しています。野球には打つ、投げる、捕る、走るなど様々な要素があるので、目一杯からだを動かすことができます。保護者のみなさまも一緒にご参加ください。



高陵地区

チャンバラは、柔らかい刀と顔を守る面を使い、自分は当てられないように相手を打つ（全身どこでも有効）スポーツです。年齢や性別を問わずに楽しめ、また、大きな声を出して体を思い切り動かす中で、日常ではあまりないような力の使い方も学ぶことができ、礼に始まり礼に終わることで、相手を重んじることもしています。勝敗よりも、思いやりと感謝の心とメリハリを大切に、体と心を解放するひと時を、皆で過ごしています。



赤坂地区

赤坂地区のイチオシスポーツはフラッグフットボールです。この競技は2028年のロサンゼルス五輪で公開競技化を目指しているスポーツです。小学校の授業で実施している所も多く、選手同士の身体接触を禁止した安全で知的な誰でも参加できる競技です。指導は昨年末の世界選手権（イスラエル）の現役の日本代表選手、が教えてくれます。競技人口が少ないため小・中学生も今から始めれば日本代表になれるチャンスあり！！



青山地区

青山地区からは「テニス教室」を紹介します。「青山中学校」は、港区内で唯一、校庭とは別に専用のテニスコートがある中学校です。そのテニスコートを使い令和3年度は2回「テニス教室」を実施しました。親子での参加も多く、皆さん笑顔でテニスを楽しまれていました。また、青山地区では「スポーカル青山」でもテニスを毎週開催しており、スポーカル青山に入会したいという方もいらっしゃいました。（「スポーカル青山」に関しては港区HPから活動内容をご覧ください）



台場地区

お台場地区では、ここ数年は子供向けの教室を中心に開催してきました。アクロバット体操や夏休みのラジオ体操&ストレッチ教室は毎回参加人数も多く、皆さんに楽しんでいただけました。昨年11月には初の取組として、オンラインでのキッズダンス教室も開催し、こちらもご参加いただいたお子様や親御様にもご満足いただけましたので続けたいと考えています。今後はお台場のシンボルであるビーチでの教室も企画していきます。



テニスレッスン

10月30日、31日に都立芝公園テニスコートで行いました。もう何年も続いているテニス教室ですが昨年より親子で参加するプログラムを企画したところ、子供達も沢山来てくれるようになりました。大人の方も初めてテニスをしてみたい方から初級の方までのテニス教室です。これからテニスを生涯スポーツとして初めてみようとする方にも絶好のテニス教室だと思います。土曜日、日曜日共に午前、午後に分けて4コマの教室を開きましたが、参加者は一人で2コマまで受ける事が出来たので繰り返し習熟出来たと思っています。



ゴルフ研修

令和3年12月4日、千葉県北谷津ゴルフガーデンで初めてのゴルフ研修を実施しました。東京オリンピックで女子銀メダルを獲得、昨年の賞金王にも輝いた稲見萌寧さんの活躍もあり、一般の方にもゴルフの話題が浸透してきています。今回の研修は、普段なかなか体験する機会が少ないゴルフレッスンおよびショートコースのプレイを通じて、ルールやマナーを学び自身の知見に加えることを目的としました。会場の北谷津ゴルフガーデンは、ジュニアゴルフレッスンや競技会に力を入れていることでも有名で、石川遼プロ、池田勇太プロなどがジュニア競技会に参加していました。クラブを初めて握った初心者やクラブがあった方など計14名の委員が参加し、指導を受けました。初心者には、クラブの説明やグリップの握り方、スイングの仕方など丁寧な説明で分かり

易いと評判でした。ビデオを撮りながらの打席練習ではプロのアドバイスを習得するために200～300球も打った熱心な委員も数多くいました。その後、グリーンでパター練習をして午後からはショートコースをプレイしました。午前中にマンツーマンのレッスンを受けた成果がすぐに表れた方や練習場とは違う実戦コースに戸惑う方など、それぞれにゴルフを楽しんで終了しました。地域のスポーツ教室ではなかなか開催することは難しい面もありますが、子供たちにゴルフに触れる機会を提供できる目指したいと思っています。



スキー大会

令和4年1月10日、長野県菅平高原で開催された「第75回都民体育大会港区予選会 スキー競技」において港区スポーツ推進委員協議会の島田委員、荒川委員がそれぞれ3位に入賞しました。港区内各地区で行われる「スキー教室」での指導のため、かねてより練習を積んだ成果が「表彰」というかたちで実を結びました！

