●狛江市民活動・生活情報誌●
Monthly Wacco わっこ
2012 平成24年 12
毎月1日に発行します　第112号　狛江市発行
No.112　2012年12月1日発行

誌面に掲載した記事・写真等の無断複製・転載等はお断りします。
お問い合わせ・ご意見は狛江市地域活性課へ

発　行●狛江市地域活性課
〒201-8585 狛江市和泉本町 1-1-5
☎ 3430-1111 FAX3430-6870
Email=wacco@city.komae.lg.jp

編集・制作●特定非営利活動法人 k-press
〒201-0003 狛江市和泉本町1-35-3 ル・ミリオン・イイダ3階A号
☎ 3430-6617　FAX3430-6743

多彩にスポーツイベント

狛江市民まつりで子どもたちと一緒にゆりーとダンス

スポーツ祭東京2013PR

市民まつりにゆりーと参加

「スポーツ祭東京2013」（第68回国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会）を盛り上げようと、11月11日に開かれた第36回狛江市民まつりに国体マスコットのゆりーとが参加、パレードや民謡流し踊りに参加したり、狛江第一小学校の「ふるさとステージ」で市内の子どものダンスグループとゆりーとダンスを披露した。

来年9月から10月に催される「スポーツ祭東京2013」に向け、狛江市では現在開催に向けて準備を進めるとともに、市民に向けたPRに力を入れている。かわいくてユーモラスな仕草のゆりーとは国体のPR役として期待を集めており、まつりの会場でも市民や子どもたちの人気を集めていた。また、一小校庭の「ふるさと広場」の一画には国体のPRコーナーが設けられ、国体グッズの販売やアンケート、国体に関するクイズが行われた。

スポーツ広場

家族連れなどがいい汗

11月11日に開かれた第36回狛江市民まつりで、狛江市体育協会が市民グランドに「スポーツ広場」を開設、家族連れなどの人気を集めていた。

会場にはグラウンドゴルフ、スピードガン、ミニサッカー、体力測定、ふあふあドームなどのコーナーが設けられ、子どもから高齢者までが次々と体験、いい汗をかいて楽しかったなどと喜んでいた。

にぎわうスポーツ広場

市民秋季バレーボール大会

懸命なプレーに喚声や拍手

狛江市民秋季バレーボール大会（狛江市教育委員会主催）が9月23日と11月4日に狛江市民総合体育館で開かれた。

9月は9人制男女の部で、一般男子の部に5チーム、一般女子の部に10チームが参加したが、男子の部は男性だけでは選手が足りず、女性が加わった混合チームもあった。11月は6人制が行われ、男子の部に13チーム、女子の部に2チームが参加した。

両日とも白熱した試合が多く、年配の選手も強烈なアタックを体を張ってレシーブするなど懸命なプレーが見られ、会場には選手や観客の喚声や拍手が響いていた。

大会を運営した狛江市バレーボール協会は昭和45年に創立。現在9チーム、約150人が所属している。春には同協会主催の大会を開催するほか、小田急バレーボールチームの協力で教室を開いている。また、狛江市民総合体育館の個人開放日に協会の会員が市民の指導にあたり、新たにチームができるなど、選手の育成やバレーボールの普及に力を入れている。

6人制バレーボールではシニアも熱い戦い

タウンスポーツ

白熱したゲームがくり広げられた9人制バレーボール

一中・四中地区合同運動会

雨の中なごやかに競技

第21回一中・四中地区合同運動会（狛江市教育委員会主催）が10月28日に緑野小学校で開かれた。市民スポ・レクフェスティバルのひとつとして、狛江第一中学校と狛江第四中学校の学区にある町会と自治会などで組織した実行委員会が運営しているもので、スポーツの秋にちなんだ行事として住民に親しまれている。

この日は小学生から高齢者まで約200人が参加、開会直後から雨が降り出したものの、参加者たちはなごやかにパン食い競争、ゲートボール競争を楽しんでいた。しかし、雨が強くなったため、予定していた14のプログラムのうち3つめの風船割競争が終わったところで中止となった。大会途中での中止は初めて。

パン食い競争

市民バドミントン大会

息を弾ませシャトル追う

第46回狛江市民バドミントン大会（狛江市教育委員会主催）が10月21日に狛江市民総合体育館で開かれ、10代から60代までの選手たちは息を弾ませながらシャトルを追ってコートを走り回っていた。

この大会は狛江市バドミントン協会が毎年運営にあたっているもので、今回はダブルス54組108人が出場、男子は1～3部、女子は1～4部に分かれてリーグ戦と順位決定戦を行った。

同協会は昭和41年に創立、市内の5団体が加盟、約100人の会員がいる。同大会のほか、同協会主催で1月に狛江市バドミントンダブルス初打ち大会、6月に狛江市バドミントン大会会長杯を催している。バドミントンは気軽にできるスポーツとしてこれまでも人気を集めてきたが、最近は元日本代表の小椋久美子、潮田玲子両選手の「オグシオ効果」で特に若い母親のクラブの増加が目立ち、競技のレベルも高まっているという。

息詰まるラリーの応酬

市民ボウリング大会

なごやかにプレー楽しむ

第10回市民ボウリング大会（狛江市教育委員会主催）が11月18日に調布スポーツセンターで行われ、11人の選手はなごやかにプレーを楽しみ、ストライクが出るとガッツポーズをしたりして喜んでいた。

大会は3ゲームの合計点にハンディを加算して勝敗を決める方式で行われた。今回参加した選手は全員が中高年の男性で、なかには昭和40年代のボウリングブームの時にプレーしたのを思い出し、退職を機に始めたという人もいる。

運営した狛江市ボウリング連盟は昭和46年に創立、男女約20人が会員になっている。同連盟では「ボウリングは1人でも気軽に楽しめるが、試合では技術だけでなくマナーも要求される。地域の人とも交流できるので、ぜひ多くの人に参加してほしい」と話している。

ストライクを狙って真剣

12月のスポーツカレンダー

- ◆2日㊐9:00市民バスケットボール秋季大会狛江市民総合体育館☎090-6006-3343狛江市バスケットボール連盟　増田
- ◆2日㊐9:30二中地区スポレク大会狛江第二中学校☎3480-6211狛江市体育協会
- ◆3・10・17日㊊11:25バドミントン西和泉体育館☎080-1327-9789狛○くらぶ　松沼
- ◆3・10・17・24日㊊19:00体操教室（男女）西河原公民館（24日は狛江市民総合体育館）、狛○クラブ
- ◆4・11・18日㊋16:20逆上がり教室狛江市民総合体育館☎3430-1141同館
- ◆4・11・18・25日㊋11:25ショートテニス西和泉体育館、狛○クラブ
- ◆4・11・18日㊋17:30/18:40/19:50プロキックボクサー『闘魔』キックボクシングエクササイズ狛江市民総合体育館、同館
- ◆5・12・19・26日㊍11:30体操教室（女）狛江市民総合体育館、狛○クラブ
- ◆5・12・19・26日㊍16:15バレーボール西和泉体育館、狛○クラブ
- ◆6・13日㊎19:30 POWER & QUICKサーキット狛江市民総合体育館、同館
- ◆8日㊏9:00ノルディックウォーキング狛江市民総合体育館集合、狛○くらぶ
- ◆9日㊐9:00三中地区スポレク大会和泉小学校3480-6211狛江市体育協会
- ◆24日㊊8:00第18回KOMAE CUP 2012（秋）シニアサッカー大会狛江市民グランド☎5497-1888KSCマトゥーロB　増見
- ◆29日㊏8:00年末スキー＆ジュニアスキー教室上越新幹線東京駅集合、越後湯沢☎090-1503-6734狛江市スキー協会　石原（20:00～22:00）

＊開催日・期間、開始時間、会場、電話番号（2回目以降は省略）、問い合わせ先の順。

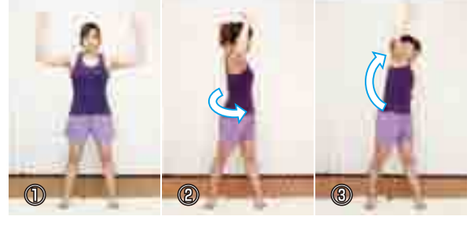
体の調整　腰の動きが楽に

すこやかTime 9

文・三幣晴三

今回から4回にわたり「体の調整」と「呼吸法」を取り上げます。

まずは腰関節を軸にした調整法です。①の基本姿勢から②の左へのひねり（左向け左）を行い、続いて③の左への側屈（左へ倒す）を行います。写真では手を上げて行っていますが、上げなくても効果は同じです。③の後、ただちに①に戻ります。

右側も同じ要領で行います。これを続けて3、4回行うと、上体を反らす運動が楽になります。②と③の2つの動作を連動して実施することにより骨盤を効果的に調整することができます。今回は腰を中心とした調整運動の1例を紹介しました。

（健康エクササイズ研究所代表・駒澤大学名誉教授）