



2019 令和元年 6

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化課へ

発行 ● 狛江市地域活性化課  
〒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

# 市民や学校へ普及めざす



狛江市ヨガ協会

狛江ヨガフェスタ

現在、ヨガインストラクターや愛好家など8人が所属、ヨガスタジオなどで初心者からシニアまで指導を行っている。今後は会員を増やすため、一般人にも幅広く入会を呼びかける。

狛江市ヨガ協会（長又みほ会長）は、子どもから高齢者まで幅広い年代の市民がヨガを通して身体機能の向上と心身のバランスを保ち、健康寿命の向上につなげるための普及活動を行うことを目的にしている。

市内在住のヨガインストラクターらが愛好家に呼びかけ平成29年の年末に発足、翌年に狛江市体育協会に加盟した。

昨年5月に創立披露会としてヨガ講師などを招き発声呼吸法やヨガの実践教室を開催し本格的な活動を始めた。

市教育研究所で10年前から採り入れている不登校の児童・生徒に向けたヨガを視察したのをきっかけに、「ヨガは思春期の子ども達の心身のバランスに役立つ」として長又会長らが市内の中学校4校を

訪問、ヨガの採用を申し入れた。その結果、狛江第三中学校野球部が朝練でヨガを行って効果がみられたため、他の運動部も採用。今年度も運動部で朝ヨガを行っている。また、多摩川のイベントでも「水辺のヨガ」を実施した。

ことしは、5月16日（土）にエコルマホール6階展示・多目的室で「狛江ヨガフェスタ」を開催、子ども連れの母親から高齢者まで50人以上が参加、ヨガ講師の中島正明さんによるスペシャルヨガ体験やキルタンの演奏、高齢者などでも簡単にできるチェアヨガミニ講座を催した。秋には、多摩川で青空ヨガを開く予定だ。

同会では「多くの人にヨガを体験し、生活に採り入れてもらうため普及に力を入れたい」と話している。

問い合わせは ☎080-1062-2417 長又さん。

## 狛江第三中学校

狛江市立狛江第三中学校（亀澤信一校長）にはサッカー、軟式野球、男子バスケットボール、女子バスケットボール、女子バレーボール、男子硬式テニス、女子硬式テニス、女子バドミントンの8つの運動部がある。



井嶋教諭（右から3人目）の指導で練習に励む女子バドミントン部員たち

外部指導員を積極的に招いており、野球やテニス、サッカーなどの部員が指導を受けている。生徒たちが主体的に活動に取り組めるよう配慮しているという。

生徒数が256人（5月現在）と少ないため、サッカー部や野球部などは大会に出場する際に臨時的に他の部に応援を求めるともあるという。

### 女子バドミントン部

#### OBも指導、基本重視の練習

女子バドミントン部は7年前に創設され、現在は3年生8人、1年生12人の合わせて20人が所属、放課後と土曜日の練習に加え、

週2回朝練習もしている。

顧問の井嶋寛興教諭は学生時代にインターハイに出場するなど選手として活躍、その経験を生かし熱心に指導にあたっている。プレーの基本となるフットワークを重視しているのが特色で、準備運動にバレーボールを使うなどユニークな練習方法を採用している。

練習でコーチを務めている3人のうち、井上七音さんと中村優里さんは同部OBで、高校でもプレーを続け、卒業を機にことしから井嶋教諭に誘われ外部指導員になった。2人は「教えることは難しいですが、選手が上達した時はとてもうれしいです」などと話している。部長で3年生の宮崎愛莉さんは「2年生がいなかったため、1年生がたくさん入部してくれてうれしい。足腰の強化と基礎練習に励み、試合に勝てるようにしたい」と意欲的。井嶋教諭は「良い雰囲気でも活動できているので、6月の東京都中学校バドミントン選手権大会の予選を突破し、ブロック大会出場を目指してがんばります」と話している。

### 6月のスポーツカレンダー

- 体操教室（男女）3・10・17・24日 19：00市民総合体育館 狛江〇くらぶ 園 ☎090-5829-8069 前川
- バドミントン3・10・17・24日 11：25西和泉体育館 狛江〇くらぶ 園 ☎080-1327-9789 松沼
- ショートテニス4・11・18・25日 11：25西和泉体育館 狛江〇くらぶ 園 松沼
- 体操教室（女性）5・12・19・26日 11：30市民総合体育館 狛江〇くらぶ 園 前川
- バレーボール5・12・19・26日 16：15西和泉体育館 狛江〇くらぶ 園 松沼
- 卓球を楽しむ会10日 9：00市民総合体育館 狛江〇くらぶ 園 ☎090-9103-7131 山本
- 吹き矢教室13日 9：00・29日 11：25市民総合体育館 狛江〇くらぶ 園 ☎090-1437-2420 田村
- 働くお父さんとお母さんのためのテニス教室30日 9：00 狛江高校 狛江〇くらぶ 園 ☎090-3134-0132 山田
- \* イベント名、開催日・期間、開始時間、会場、主催、園間問い合わせ先（2回目以降は電話番号省略）の順。

## 五輪を前に盛り上げへ意欲



春季ソフトボール大会

### 狛江市ソフトボール協会

狛江市ソフトボール協会（内山正春会長）は、愛好家の相互親睦と健康推進、技術の向上を目指して活動しており、現在は男子8チーム、女子1チームが加盟している。

市内ではかつてソフトボールが盛んで、昭和54年には狛江市ソフトボール連盟が結成され、翌年に狛江市体育協会に加盟した。しかし、参加団体が減ったため、平成15年に解散した。その後、愛好家が集まって、16年に男子

10チーム、女子1チームで狛江市ソフトボール協会として再スタート。18年には体協にも加盟した。

毎年春と秋に西和泉グラウンドで大会を開いているが、盛り上げを図るため、協会所属チームだけでなく、多くの団体に開放、軟式野球などのチームも参加する。さらに、メンバーの高齢化で解散するチームもあるため、シニアや年齢が高い人も楽しめるスローピッチの部を設けて参加しやすくしている。

また、女子は1チームしかないため都大会などに出場したり、男子の各チームに入って試合を楽しんでいる。

毎月理事会を開いて審判研修会、学習会、親睦会を開催、審判資格者は15人を数え、市外の大会でも活躍している。27年には東京都ソフトボール協会に加盟、女子チームや選抜の合同チームがスローピッチの部などに参加、女子は生涯スポーツ大会で優勝するなど入賞も多い。

同会では、オリンピック種目にソフトボールが入ったのを機に、自分たちも積極的に市外の大会にも参加して、市民の関心を盛り上げたいと意欲をみせている。

問い合わせ ☎090-8465-7287 内山さん。

## パラスポーツ体験イベント



競技用義足の説明をする白井さん（左）と大西さん

### 競技用義足を試着

パラリンピックへの関心を高めようと狛江市主催の「パラスポーツ体験イベント」が3月10日（日）にメビウス∞えきまえ

広場で開かれ、親子連れなどが陸上競技用義足やVR（バーチャルリアリティ）フェンシング、ボッチャを体験した。

2016年リオデジャネイロパラリンピック大会で走り幅跳び6位、100m走8位に入賞した大西瞳さん、大西さんの義足を制作した義肢装具士の白井二美さんによるトークショー、白井さんが主宰する義足陸上チーム「スタートラインTokyo」の選手らの模範演技や義足体験も行われた。

狛江市の職員で構成する狛江市東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会等推進プロジェクトチームのメンバーで、学生時代に短距離走の経験がある小嶋諒さんは「競技用義足は竹馬に乗っているような感じで、慣れるとスピードが出て楽しそう。止まっているとバラ



競技用義足を体験

ンスが取りにくく怖かった。VRフェンシングは目の前に相手が迫ってくる感じで迫力があって話していた。

大西さんはトークショーで「障がいによって不便なこともありますが、できることも多く、スポーツをする楽しさを改めて知りました」と語り、「健常者は障がいのある人を見るのを避けたい気持ちがあるようですが、もっとジロジロ見てほしい、障がいのある人について知ってほしい」と呼びかけていた。