

発行 稲城市体育協会
 電話 0423(78)2111
 内線(620)
 編集 稲城市体育協会
 広報委員会
 発行年月日 昭和58年3月1日
 第12号



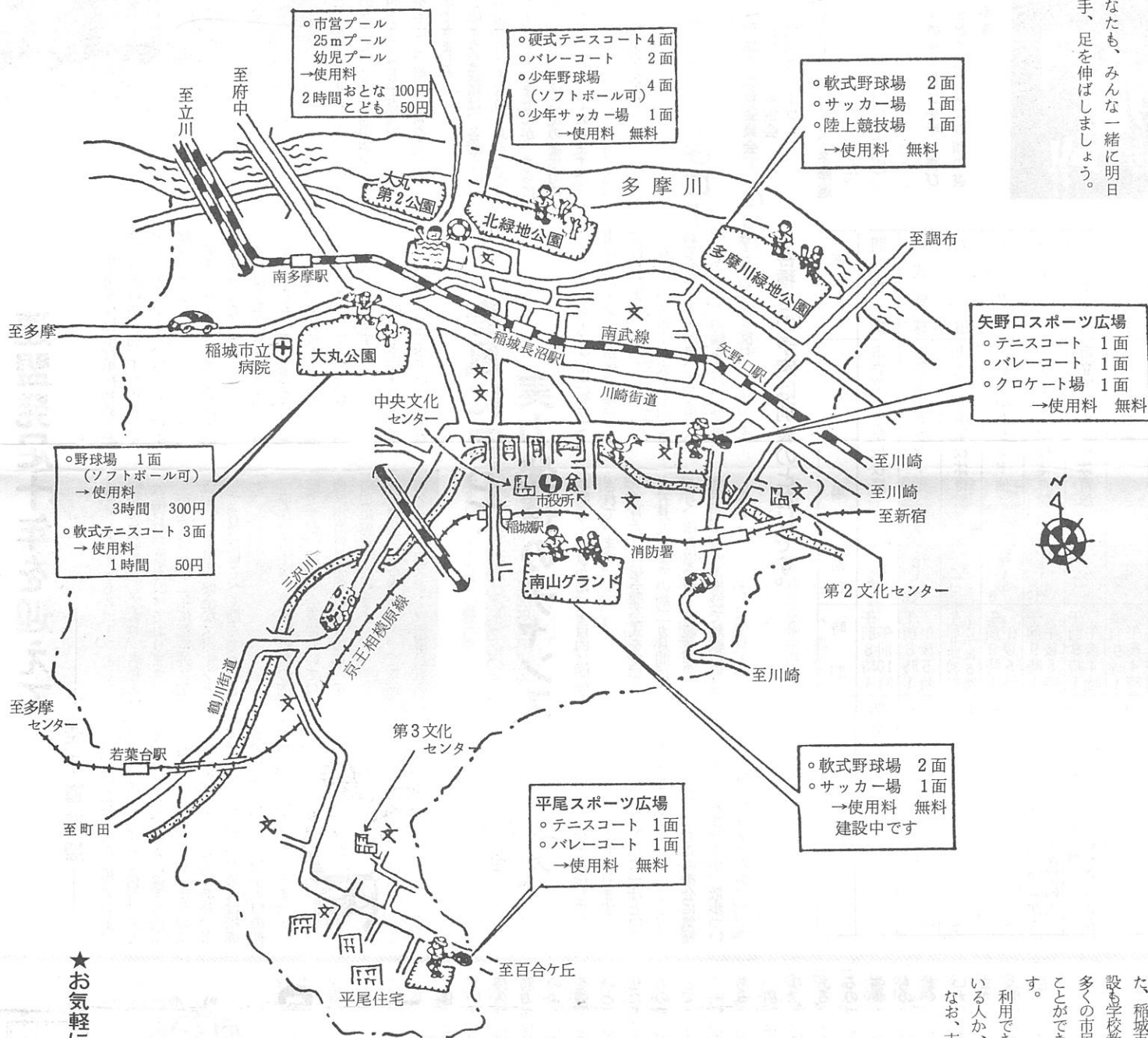
稲城市体協

レッツ・スポーツ'83

みんな一緒に手足をのばそう

桜の蕾もふくらみ、野山には緑の芽が、チヨッピリ吹き始めてきました。寒さも、一歩一歩遠くの彼方に消えて行こうとしています。冬の間、縮みがちだった、手、足も、少しづつ元気を取り戻し、早く大きく伸びよう。この季節の来るのを待ち望んでいました。チャンピオンスポーツに挑戦する選手は栄冠に向けて、又、健康保持に行う人は無理をせず、体力に合わせて体を鍛えましょう。健全な肉体、健康な身体は、私達の宝です。市民の願いです。

さあ、私も、あなたも、みんな一緒に明日への健康のために、手、足を伸ばしましょう。



体力づくりの輪をひろげよう

体協のテーマ

利用しておりますか

市内の体育施設を

稲城市では、市営体育施設及びスポーツ広場を、市民の体育・レクリエーションの振興と、体力の向上を図るとともに、市民の健康の保持増進のために利用いたたくよう施設を開放しております。また、稲城市立小・中学校の体育施設も学校教育に支障のない範囲で多くの市民が、スポーツに親しむことができるよう開放しております。

利用できる人は、市内に住んでいる人か、勤めている人です。なお、市立小・中学校の体育施設は、個人利用、団体利用に別れております。個人利用ができる体育施設は、二小・三小・四小・五小・六小・七小の各体育館で午後六時三十分～午後九時までとなっております。

団体利用は、10名以上のスポーツ団体となり、少年団体は必ず成人の責任者が必要であり、利用の前に教育委員会へ登録が必要となります。

体育施設は、みんなの施設です。次のことを守って楽しく利用いたしましょう。

つぎのことを守りましょう

1. 使用責任者を明確にしておいてください。
2. 使用許可書発行後、取り消しをする場合は、速かに教育委員会社会教育課へ連絡してください。
3. 使用規定時間を守ってください。
4. 使用後は、「トンボ」かけ(野球場)、「ブラシ」「ローラー」かけ(テニスコート)を行い、施設を大切にしてください。
5. タバコのスイガラ等は、責任をもって後始末を行なってください。
6. 利用者は、使用目的以外の利用はしないでください。
7. 利用の権利を他に譲渡したり、貸すことはしないでください。
8. 持ってきたものは、持ちかえてください。(カン・ビン等)
9. スポーツマンとしてルールを守ってください。

◎上記のことを守ってください。怠った団体には今後施設の利用を許可しないこともあります。

★お気軽にご相談下さい。

稲城市教育委員会

社会教育課

電話 78-2111 内620

まで

優勝の的に見事・命中

市町村総合体育大会(トラップ)

東京都秋季連盟大会

射撃連盟



第十五回市町村総合体育大会(トラップの部)優勝に続いて、またも、東京都秋季連盟大会において優秀な成績を収めることができた。

当日は雨の降りしきる神奈川県伊勢原射撃場で競技が行われ、榎本正男監督のもとに、トラップ競技の部においては進藤泰二、竹花純夫、前田昭男、吉野弘司の四選手が臨み、スキート競技の部においては斎藤賢治、吉野三郎、福田勝次の三選手が挑戦しました。

トラップ団体では百七十九点という高い得点で初の優勝を獲得しました。

このような成績は、各選手の日々の練習のたまものであることは云々までもありませんが、さらに稲城市および関係各位の御尽力によるものと感謝しております。

春風に向って

実力発揮のチャンス

スポーツ大会

スポーツシーズンに先駆けて、市民スポーツ大会が体育協会主催で行われます。

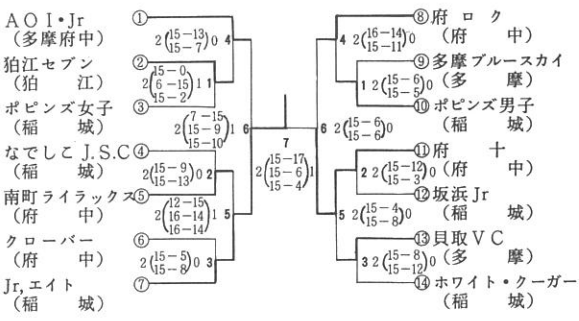
春恒例のスポーツ大会も今回重ねて今年で十一回目、広く市民の間にスポーツの輪を広げ、健康増進と体力向上を図り、市民の生活

を明るく、豊かに、を目的に開催されています。

三月六日の総会開会式を皮切りに五月九日までの約二カ月間にわたり、体育協会傘下の競技連盟十部門が市内各施設で熱戦を展開し、市民の生活

に彩りを添えてまいります。

各種目の予定は別表のとおりです。



やったぜ!! ジュニアエイト

近接地区小学生親睦バレーボール大会

去る十二月十九日、稲城市バレーボール連盟主催による、稲城市近接地区小学生親睦バレーボール大会が、第五、八小学校体育館で行われた。

市内六チーム、多摩、狛江、府中の各市から八チームの合わせて十四チームが参加、八小で行われた開会式では、バレーボールを通じて友達になろうとする参加チームの紹介、稲城市体育協会の挨拶、そして、市長をはじめ、市議会議員、体協会長の祝辞、激励をいただき、選手を代表して、ポピンズ男子主将、福島進君の力強い宣言を機に、父母をはじめ多勢の見守る中、手足を真っ赤にしなが寒さをものともせず、懸命にボールに向う姿に、見ている大人達から感動の輪が広がっていきました。

試合は、他市の東京都大会出場した強豪チームを相手に、当市チームは苦戦の連続でしたが、ただ二チーム残った、Jr. エイトが大接戦の末、他市の強豪を抑え見事に優勝を勝ち取りました。

準備は府中(府中市)、第二

稲城市教育委員会
稲城市体育協会
大沢スポーツ

優勝杯、賞状を手に喜びをかきし、スマシ顔の選手達



連盟発足十年を迎えて

空手道連盟

空手道が体協の行事に初めて参加したのは昭和四十八年春のスポーツ大会からで、早くも十年を経過しました。

考えてみますと空手ほど流派の多い武道はありません。

それは空手に対する考え方の違いから来るもので、護身を目的とした流派、格闘技と考えている流派、又、スポーツとして捉えている流派もあります。

私達の連盟の上部団体である全空連は武道として空手道の持つ良

さを残しながらもスポーツとして明快に位置付けられており、各種の公認資格制度も設けてあります。

市連盟は五十二年に都空連に加盟し、空手道を健全なスポーツとして普及させるべく励んでおります。

現在、二団体、総勢約百名の加盟ですが、都民大会等においては他区市町村との層の厚さの違いを痛切に感じております。

市連盟では全若連三名、都空連四名、日体協スポーツ指導員五名

の公認指導員が技術の向上、底力の拡充を目指して指導に励んでおりますが、一人の優秀な選手が育つまでには五年から十年の長期にわたる指導が必要であり、市連盟の今後の発展のためには指導者の一層の充実と、空手人口の拡大が急務と考えております。

空手道連盟

表1 体力区分

健康の広場

どちらが体力があるか?

体力がある、ないとよく言う。

徹夜してもへたれない場合に使うこともある。ローマ、東京オリンピックでマラソン二連勝したアベベ選手と年間八勝の新記録をつけた横綱北の湖関とは、どっちが体力があり、健康なのだと聞かれたら誰もがとまどうたらう。一体体力とは健康とは何だろうか?

そのよりよく生きてゆくのを支えるのが体力ということになる。

したがって体力は身体面のみでなく、精神面を含んでいるわけである。相撲で「心技体」という言葉が使われるが「心」がよりよく生きてゆくこと、「技」がよりよく生きてゆくこと、「体」がよりよく生きてゆくことと理解すれば、心技体を総合した能力が体力ということになり、その能力が正常な範囲内にある状態が健康だということになる。

人間は、「社会生活をする動物」(アリストテレス)、「理性をもった動物」(ソクラテス)、「遊ぶ人」(ホイジンガ)と様々な面から特徴づけられるが、結局のところは心技体の三位一体した人間があるべき姿であろう。それを支えるのが健康と体力であり、その健康と体力は表裏一体の関係にあることがお分りいただけたらと思う。

植物は「生きてゆく」存在であり、動物は「生きてゆく」姿勢がある。生きてゆくうえで要求されるのは「たくましさ」である。弱肉強食の世界ではたくましさのないものは滅びてしまう。そこで「うま」生きることに要求される。

いわば「たくましさ」の無さを「うま」でカバーすることになる。

人間は、これに加えて「よりよく生きてゆく」ことが大事になる。

表1 体力区分

笑いと悲鳴に大きな穴が...? 市民スキー大盛況

スキー連盟

雪、スキー、市民スキー教室(二月四、七日)の参加者三十八名を乗せたバスは、白銀を求め一路スキー場へ。

着いたスキー場は、宝台樹スキー場。天候はよし、雪はよし、さあ、スバルゾノの前に、そこはスキー教室、ゼッケンを付けて上手な人?から五班に分れて講習会。みんな上手で講習会は充実、大きなお尻で穴を空ける女性(おゆるしを...)もなく無事終了。

二日目の夜は、これが楽しみな「夜のスキー教室の集い」、参加者全員で、風船、リングを相手に楽しいゲーム。笑い声あり、悲鳴あり、少々アルコールも入って最高の夜、仲良くデュエットで歌うカップル、しかし、楽しい時間の過ぎるのは早いもので、もう最終

日、真黒に雪をけした顔が、和気藹々と話さう姿は、大いに親睦も深まったと思います。

また来年も来ようねの声の中、怪我人もなく無事帰ってきました。

私もスキー連盟は、五十七年度は東京都スキー連盟に加入を果し、一層の前進をみる事が出来ました。

また、今年度から「親子スキー教室」を当連盟で主催することになり、昨年以上に盛り上げていくつもりです。

同時に、事業拡大に伴ない新スタップの協力を必要としております。

スキー技術に関係なく協力者を広く募集しております。興味のある方は、是非一報ください。

連絡先 高橋勲 78-11104

初戦突破 すぐそこに 集まれ!! 卓球仲間

卓球連盟

各地から梅の便りも聞かれる頃となり、春のスポーツ大会も間近となりました。

卓球連盟も四月十七日、七小体育館で開催しますが、最近の大会で感じる事は、参加員の伸び悩みです。

私達、連盟のPR不足もあるか

も知れませんが、毎回、参加者は常連の方が多く、新鮮味に欠け、マンネリズムの感があります。

最近の大会では、初心者の方々にも卓球の楽しさを味わって貰うために、予選リーグ形式を採用する等、試合方法にも工夫をこらしています。

又、練習仲間がなくて困っている方がありましたら各地のクラブを紹介致しますので、お気軽に連絡下さい。

一方、対外試合(都民体育大会市町村総合体育大会)では市の代表選手を派遣しておりますが、成績の方は今一つです。一般女子チームは、あと少し頑張れば初戦の壁、突破も可能です。

市民の皆様、経験の有無は問いません、卓球を思い切り、汗をかいてみませんか。

連絡先 電話78-11111
内線二二一 藤沼仁一

打って走って汗かいて

83今年もコートは花ざかり

軟式庭球連盟

昨年まで連盟の構成は団体を主体としていたが、今年から個人加盟の道を開き、各種行事に多数の市民の参加を期待しています。ただし、団体に加入している方がより楽しみも多いし、技術的にもより向上すると思われま

月)があります。

特に最後の団体戦は一年の総決算でもあり、各クラブの熱の入る大会です。

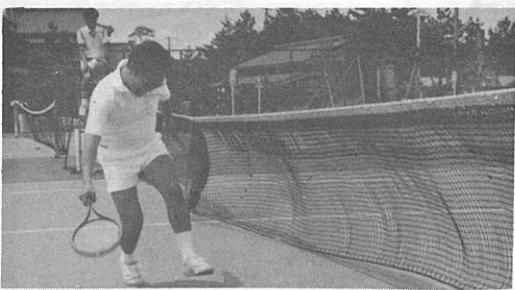
戦績を紹介しますと、男子では、富通クラブが市民クラブを破って五年ぶりに優勝を手にし、女子では、常勝の四ツ葉クラブを並尾クラブが大接戦の末に降して優勝杯を獲得しました。

又一位に青空クラブ、三位に四ツ葉クラブの順位となり、男女とも覇者の交代する戦国大会となりました。

今年も市民スポーツ大会を皮切りにスタートし、打って、走って汗かいて、そしてキョウと一杯、腕と喉が鳴りますな、連盟へのお問合せは柴田(七七一八〇二七)まで。

硬式テニスの 対外試合奮戦記

硬式庭球連盟



57年度の連盟奮戦記を紹介いたします。

やはり話題となると、都民体育大会と天田杯争奪東京都市町村対抗庭球大会に出場したことです。

都民体育大会は、5月29日に昭島市の昭島の森テニスクラブで行われ、男子は区郡市対抗戦で、ダブルス一戦、シングル二戦の計三試合を行い、当市は、二回戦より出場し練馬区と対戦しました。

各チーム共実力接近で、長時間の白熱戦が繰り広げられて、我がチームがゲームを開始したのが開会式後三時間半、ダブルス戦より始まり試合の方は〇勝三敗と二戦

されてしまいました。

日頃の練習や各大会での腕前が発揮できず非常に悔しい思いでした。

次に、太田杯ですが、7月31日立川のルーデンテニスクラブに於てダブルス戦七試合(一般男子四、壮年男子一、女子二)による市町村対抗戦(一回戦敗者復活戦あり)を行い、抽選の結果、一回戦東村山市と対戦、この日は、朝から天気が悪く、対抗戦が始まって二試合まで雨中で行われました。

当市の選手団は大健闘し、最終七試合まで勝利が続き大接戦でしたが、勝利の女神が稲城市に微笑み、四勝三敗で二回戦へ。

しかし、次は大物の日野市(前年度優勝)となり、一勝を目標に挑戦しましたが、残念、一試合の競り合いも空しく、アッという間に終わってしまい結果は〇勝七敗でした。

本年度は、この様に対外試合を二回行う事ができ、各クラブ部員相互の切磋も深まり、市民大会、連盟大会も盛況に終り、本年の目標を達成できました。

また、他市町村の連盟の人達とも、連盟の問題点や大会運営等について懇談できて大変有意義でした。(荒井春雄記)

二 その場でできる体調チェック

トリム・トラブ・テスト

ジョギングをすすめている西ドイツスポーツ連盟が一九七五年に発表した方法で、六つの質問に対する回答を点数化するチェック方法である。

①年齢(持ち点)
高齢者のハンディを補うため、あらかじめ自分の年齢を点数とする。50歳なら50点、25歳なら25点、自分の年齢をそのまま持ち点とする。

②体重
自分の身長から一〇〇を引いた数を平均体重とする。その平均体重を越えた重さ一kgにつき五点を①の持ち点からひく。例えば身長が一七六cm、体重が八〇kgなら、...

③タバコ
タバコを喫わない人は三〇点プラスする。喫う人はタバコ一本につき一点減点(二〇本だと二〇点減点)。パイプの場合は一回につき二点減点する。いずれも一日につきである。

④トレーニング
長距離走、水泳、自転車、縄とびによるトレーニングをしているかどうか(散歩、体操、ボールゲームは含まない)。以下の基準で加点する。

一週間に四回以上している	30点
一週間に三回している	25点
一週間に二回している	10点
一週間に一回している	5点
全然していない	0点

⑤安静時の脈拍数
坐って一分間の脈拍を数える。

110以下	75点
110-120	65点
120-130	55点
130-140	45点
140-150	35点
150-160	25点
160-170	15点
170-180	5点
180以上	0点

⑥脈の回復
立ちあがって「その場かけ足」を行う。膝を軽くあげる程度でよろしい。これを一分間行う。二分間のその場かけ足が終わったら横になつて四分間休む。休み終わったら再び脈拍を数える。数え方は⑤の方法でよい。だから、その場かけ足開始後六分六分三〇秒の脈拍数を数え、それを二倍すればよい。その脈拍数を安静時と比較して、以下の基準で加点する。

〇-10点	30点
11-15点	20点
16-20点	10点
21-25点	0点

⑦20点 要注意、心臓と循環器系に異常の起り得る危険性がある。医師の診察を受け、軽い運動療法をしない。

⑧21-60点 注意、持久力に欠けているので今の状態を改善することが必要である。医師の診察を受け、運動を開始しない。

⑨61-100点 可、心臓と循環器系能力が十分な状態にあるとはいえない。持久性運動を生活に取り入れれば快調になる。

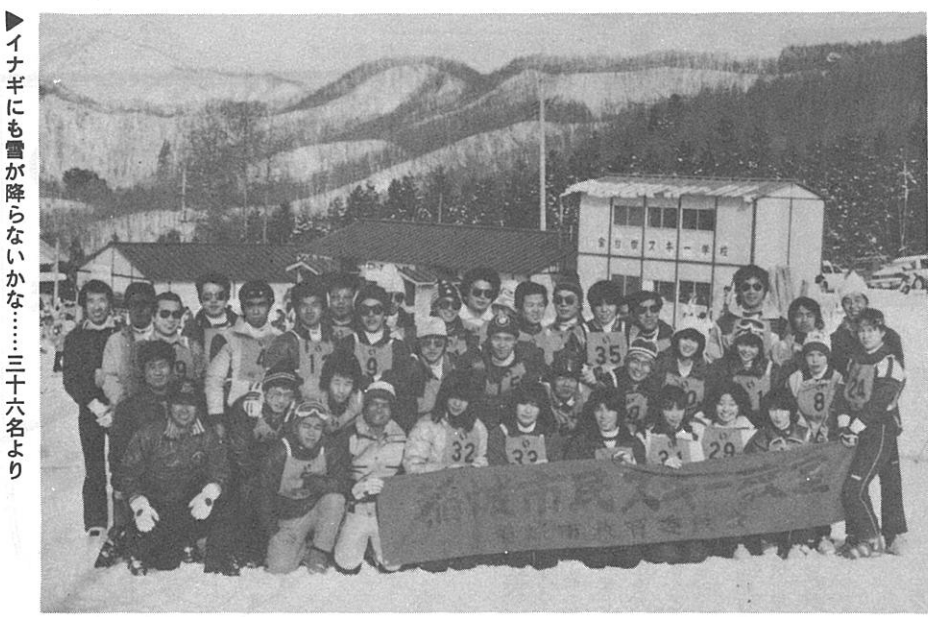
⑩101-107点 良、身体的な基礎は十分である。長距離走(同質の運動)を行えば、体力と健康は一層向上する。

⑪108点以上 優、循環器系能力は誠に望ましい状態にある。



薬を飲むより運動しよう

〇不味堂新書「運動不足への挑戦」(青木 高著)より抜粋。



▶イナギにも雪が降らないかな...三十八名より

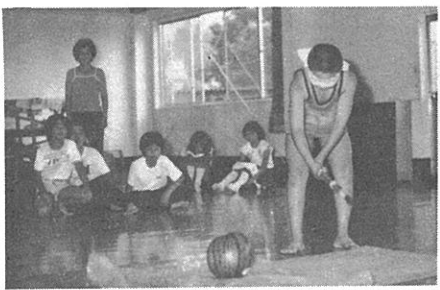
みんなの 雑記帳



山中湖の夏合宿

平尾剣友会会長 熊本勝美

昨年、八月十三日から二十三日、少年剣道部の夏期合宿を山中湖畔平野の民宿で行いました。前年度は、子供達が楽しみにしていたにもかかわらず、種々の条件が一致せず実行出来ませんでした。



本年度の合宿も、台風平野の影響を受け実施がやぶられました。が、後援会御父兄の皆様が多大な御支援により実現でき、ほんとうによかったと思います。

稽古は、早朝と夕方の二回行い、初参加の小さな子供達には、早朝稽古が大丈夫か懸念しましたが、先輩につれられて、よくやりました。

稽古の合間には、上級生を連れて湖畔や釣り堀にも行って見ました。

初めて山中湖を見る子供達が多く、水辺で楽しく遊んでいました。釣り堀は、満員で、サオを交代しながら五匹釣り上げました。

皆さんあまり楽しそうなので、皆んなあまり楽しそうなので、夕方の稽古に連れて帰るのが一寸

子供達の感想

剣道合宿に参加して

おととは、魚のつかみ取りが印象でした。でも今年も、と楽しかった。すいかり、初めての釣り、もっとも楽しかった。

大類知生

はちのぎされたことは、なんともあるけど、その中で一番良かった。病院に連れて行ってもらった。そしたら、その日の夕方、のけいこは、やった。家にかえった。

山中湖に、さん歩にかけた。目を拾ったり、石を投げたりして、時がたつのを忘れ、二時三十分ころ、高校生の剣道を見た。女の人とは思えないような声でやっていたので、とてもびっくりした。私は、とてもあんな声は、でそのうにもないなあ、と思った。

中島尚明



高瀬順子

浅川千南

今年の合宿は、剣道も少しはなれたし、みんなの名前もおぼえることができたので、よい合宿になった、満足しています。

スポーツは

世界をつなぐ

稲城学童野球の皆さん、野球シーズンも近づいて来ましたが、元気でトレーニングをやっていきます。

東京都軟式野球連盟では第六回学童大会総会開会式(後楽園)を皮切りに、全国大会都予選市町村大会(新人戦)が開かれていきます。各チームの皆さんも練習に熱が入って来る事と思います。

過去に当支部代表も都大会ベスト四まで進んだチームもあります。が、ここ二、三年は残念ながら、

も少しと云う所です。今年はまだ、頑張って稲城支部健在なりと云う所を見たいものです。さて話しは変わって東京・ニューヨーク親善野球大会の様子を振り返って見たいと思います。

ご存知のようにこの大会は東京・ニューヨークが姉妹都市になった記念に開かれた大会でも今年度は四回を数え、毎年東京・ニューヨークを交互に会場とし開かれています。第一回、第三回大会と二人の代表選手を全東京チームに送っております。

第一回大会大庭君(押立)第三回大会石井君(板浜)両選手は全試合に出場し素晴らしい成績を残しています。昨年のこの大会には全東京チームが五試合、各支部選抜チームが五試合行いました。今年七月十五日頃ニ



日米親善少年軟式野球大会から

この所、各クラブを中心に、男女共実力を上げて来ましたが、連盟としては、対外試合のみを目的とするのではなく、市民スポーツとし絶好の種目であるバドミントンと一般愛好者の間にもっと広めて行きたいと願っております。

定期練習では初心者、中高年者から、若くて優秀なプレーヤーまで、和やかな雰囲気の中で汗を流しています。

いっしょに流そう

さわやかな汗!!

我が連盟は、市内の各企業のバドミントン部や愛好団体の平尾クラブをはじめとするクラブチームと会員を持ち、毎週定期的に連盟で練習を行っています。

年間の主な活動は、都民体育大会、市町村総合体育大会の公式試合を年間十数回、他に近隣クラブとの練習、親睦試合を行い、夏には親睦かねて、多摩川でパークキュー等、いろいろな催しも行っています。

最後に御父兄皆様にお預けします。が、試合や練習が始まりますので子供さんの身体には十分気を付けて頂く様御願いたします。

東連学童実行委員 高橋繁



小林までどうぞ

各連盟の皆さんの協力でも今回の「体協稲城」の発行の運びとなりありがとうございました。

明るいニュース、再三の多摩川グラウンドの流出、ついに断念せざるを得ない、しかし通称「南山」に待望のグラウンドが完成まじか。春一番ともに体力づくりの輪を広げよう。

広報委員会では、皆さんの日頃の活動を体協だよりで紹介したいと思っておりますので、活動状況をお知らせ下さい。

編集後記

白線外スポーツのすすめ

教育長 増田憲夫

顔として生き生きとした姿を担任の先生は発見することができたのです。

コンクリートづくりの校舎や住居、そして、舗装された感じすらする生活街路、そんな生活環境の中でA子ちゃんの内面の何かが失われつつあったのかも知れません。

この事例がその学校や区の教育行政に反映してか、間もなくその区で移動教室という教育手段が考えられたとか、そんな余聞も聞き及んでいます。さて、イントロが

やや長くなりましたが、あらゆる生物は皆土とかかわりなく生存することは不可能であり、かつ又、正常な発育が大きく阻害されるといふことの好例の一つであろうと思っております。とりわけ、少年少女期の発育期においての自然との触れ合いは、その人格形成において不可欠の因果関係があることを改めて多くの人に再認識させてくれる事例でもあります。

飛躍した話になって大変恐縮ですが、全身に陽光を浴びながら大の小さいがどうころころがって

る多摩川の川辺をお父さんやお母さんそして近所の仲良しと一緒に駆けてみませんか、かさかさ鳴る落葉の山道を口笛を吹きながらおじちゃんやおばあちゃんと歩いてみませんか。稲城はそんなすばらしい環境にも恵まれたところでもあるのです。白線の引かれた広いグラウンドや体育館でさわやかに競い合うスポーツもとても大切なことなのですが、一方白線の外に出て土や水、そして、自然の草木の神秘的ないのちに直に触れながら心や身体を鍛えていく生活姿勢こそ今の少年少女にとってとても大切なスポーツであろうと私は思っています。そして、スポーツという言葉のもつ本来の意味や心もそんな気がしてなりません。

編集委員長 高橋 忠雄

委員 松浦 里行

須藤 正博

斉藤 博

柴田 健雄

加藤 邦男

伊勢川岩根

