



# 体協ニュース 第64号

## 第58回 市民体育大会

第58回市民体育大会(主催:東村山市 共催:東村山市教育委員会、東村山市体育協会)が8月よりスタートしました。夏以降の開催時期には緊急事態宣言が発出、さらに延長されたこともあり、やむなく中止となった競技もあります。

実施会場には、理事並びに事務局員が出向き、コロナ感染対策の確認を行っています。



剣道連盟 間隔を開けての開会式



グラウンドゴルフ 受付 手指用消毒液

## 受賞おめでとうございます

### ◆文部科学大臣表彰 生涯スポーツ功労者

(公社)東村山市体育協会 会長 齋藤 直広 氏

### ◆東京都スポーツ功労賞 (11/3 表彰式)

功労者 東村山市陸上競技協会 副理事長 森中カツミ氏  
団体 東村山市合気道連盟

### ◆東京都市町村体育協会連合会功労者表彰

東村山市バレーボール連盟 理事長 寺島 修 氏



東村山市体育協会  
会長 齋藤直広 氏



森中カツミ氏  
(陸上競技協会)



団体:合気道連盟  
(菅野昌幸氏)



寺島 修氏  
(バレーボール連盟)



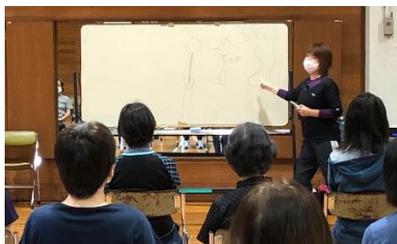
町田副会長 合気道連盟 齋藤会長  
菅野副理事長

## 中期スポーツ教室

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、昨年度は前期・中期が中止、今年度の前期は回数が半分となり、久しぶりの8回コースでの実施です。今期から新しく始まった「ヘルスアップ教室」も大変好評でした。

すでに終了した教室もありますが、すべての教室が終了するのは12月中旬となります。

令和3年度 中期スポーツ教室 種目	
骨盤体操&ストレッチ	スイミング水曜 A
骨盤体操&トレーニング	スイミング水曜 B
免疫カアップ	スイミング木曜 C
ヘルスアップ	スイミング木曜 D



ヘルスアップ 初回は体についてのミニ講義あり。



椅子を利用した運動



丁寧な指導 スイミング初心者・初級

## 講演会 ～新型コロナウイルスに負けない身体づくりのための栄養～

令和3年11月28日(日) 午前10時～正午 大会議室

講師 西村一弘氏



講演内容に集中し、多くの方が手を挙げ、とても活発な質疑応答。

毎回、最新情報も含めとても分かりやすい内容が大好評の西村一弘氏による栄養の講演会です。内容は、『新しい生活様式はいろいろな感染予防につながっている。基礎疾患は感染症のリスクとなるのでしっかりとコントロールすることが重要。そのためにもバランスの良い食事を取り、腸内フローラの改善も目指すことが大切』など、どの世代にも共通し、食生活を見直すきっかけとなる貴重なお話でした。また、運動することもとても重要であり、体育協会や加盟団体の果たす役割も大きいという応援メッセージもいただきました。

当日の参加者は36名。このような学ぶことの多い研修会には、もっと多くの加盟団体が出席し、会員さんへ伝え、共通理解が持てるようになるのが、今後の課題です。

### 《講師プロフィール》

公益社団法人  
東京都栄養士会会長  
駒沢女子大学  
健康栄養学科教授  
緑風会緑風荘病院  
栄養室運営顧問 他

## シニアスポーツ振興事業

東京都におけるシニア世代のスポーツ実施率の向上を図り、シニア世代の更なる健康の維持・増進に寄与することを目的として実施している事業です。主催は、東京都、東京都体育協会、東村山市体育協会、主管は実施団体のターゲット・バードゴルフ協会、スポーツウエルネス吹矢協会、ラジオ体操会連盟の3団体です。9月までに予定していた日程はすべて中止となり、10月からのスタートとなり、12月初旬には終了します。主管団体としてこの事業に参入してから、ご苦労もあったようですが、地域での仲間づくりという役目も担い、ますます団体としてのパワーがアップし頼もしい限りです。



スポーツウエルネス吹矢 競技会



ターゲット・バードゴルフ 実践塾



ターゲット・バードゴルフ



初心者にはマンツーマン指導



スポーツウエルネス吹矢



動作の指導を受け、正しく大きな動きとなり、運動量もアップ!



## 令和3年度 新しい取り組み

東村山市立中央公民館と健康増進課よりそれぞれ依頼を受け、体協職員が「ウォーキング教室」の指導に伺いました。

室内での簡単な説明の後、実際に屋外に出たウォーキング。富士見公民館→都立東村山中央公園、サンパルネ→さくら通りを参加者のみなさんは姿勢を意識しながら歩くことで運動量も少し多くなり、いい汗をかけたようでした。これからもウォーキングを続けていってほしいです。



公民館 「ウォーキング教室  
～初心者向け～」2日間コース



健康増進課 2回実施  
「ウォーキングマップを活用したウォーキング教室」

※2回目は雨のため室内のみ

## 今後の予定

- ◆団体との連絡会議 令和4年1月11日(火)、12日(水)、18日(火)、19日(水)
- ◇スポーツ体験研修会 令和4年2月5日(土) ◆第5回代表者会 令和4年2月1日(火)