



体協だより

発行 (公社)東村山市体育協会
 東村山市久米川町3-30-5
 東村山市民スポーツセンター内
 TEL 042-397-1212
 FAX 042-398-5543

発行人 会長 市川暢男
 編集 体育協会広報部
 発行年月 令和2年3月31日
 第56号



スポーツ熱の高まりを大切に

(公社)東村山市体育協会 会長 市川 暢男

いよいよ東京2020オリンピック・パラリンピックの開催が迫ってきました。オリンピックイヤーを迎え、スポーツ熱の高まりを感じることも、世界のトップアスリートがどのような歴史的な場面を作っていくのか期待が膨らむばかりです。

さらに当市の中国のホストタウンとしてのスポーツ交流にも期待をすることがあります。さて、昨年は全国的に自然災害が猛威を振るい大きな被害を受けましたが、スポーツ界ではラグビーワールドカップでの日本チームの活躍やゴルフの全英女子オープンでの日本人の優勝など明るい話題がありました。

スポーツ熱の高まりを感じながらも、スポーツを取り巻く環境を考えたときに、決して十分でなくハード、ソフト両面での課題も多く、特に加盟団体の役員・会員の高齢化と会員の減少は深刻なものと捉えているところがあります。また、スポーツ施設の管理面や拡充についての要望が多々あることも承知しているところでもあります。

これらの課題解決に向けては、加盟団体との情報交換や連携、市を始め関係機関への要望活動と協議が大切であると考えております。

スポーツは様々な可能性を有しており、スポーツに参加することで喜びや楽しみを感じることができ、それに加え、健康の維持・増進にも寄与するものです。

そして人々をつなぎ一体感をもたらし、日々の生活に夢や目標を持つことができることを考えています。

当協会ではパラリンピックの正式種目である「ボッチャ」を数年前から年間行事の中で取り入れ、市民や会員への普及啓発活動も行っております。

このスポーツ熱の高まりを逃すことなく、「スポーツ都市宣言」東村山市のスポーツ振興を担う団体として関係機関や加盟団体との連携によりスポーツ振興を進めていきたいと考えています。

全生園で聖火リレーイベント

東村山市地域創生部主幹 森脇 孝次

東京2020オリンピック聖火リレーは、「Hope Lights Our Way」希望の道を、つなぐ。をコンセプトに、支えあい、認め合い、高めあう心でつなぐ聖火の光が、新しい時代の日の出となり、人々に希望の道を照らし出します。

聖火は、令和2年3月26日に福島県を出発し、開会式が行われる7月24日まで121日間をかけて全国を回りまわります。大会直前の令和2年7月10日から、開会式当日までの7月24日の15日間、わたって、全62区市町村で行われます。東村山市には7月14日(火)に聖火リレーが行われますが、昨年末に詳細なルートが公表され、実際にルートを歩いたり、走ったりして確認された市民の方もいらっしゃると思います。また、

中国卓球代表チームと市民交流

東村山市東京2020オリンピック・パラリンピック推進課長 川崎 基司

蘇州市とのスポーツ・文化交流は昨年引き続き中国遠征することになり、7月31日から8月3日まで訪問してまいりました。今回の遠征メンバーは昨年同様、渡部市長を団長に市内全15小学校から女子選手3名を加えた20名で訪問しました。

訪問先の蘇州市太倉市第二実験小学校では、児童たちによる中国武術・舞踊、民族楽器の演奏、創作ダンスなどたくさん披露していただきました。

サッカー場は人工芝のピッチがあり60M×40Mくらい、ゴールも日本のより、回り小さめでした。このサイズが中国版少年用なのかと思いましたが、

親善試合ですが、25分を4本おこないました。この小学校のチームは蘇州市で、1・2を争う強豪チームとのこと。

試合結果は、東村山選抜6-3、太倉市第二実験小学校なんと4対0の雪辱を果すことができました。

相手選手たちの技術、戦術レベルは高く、しっかりとボールを保持して一気に仕掛けてくるスマイットなサッカーでした。我が女子選手3人は球際も激しく当たり負けせずしっかりと役割をこなしていました。

中国は教育熱心な親御さんが多くスポーツに関心が薄く、スポーツより勉強をやらせたいのでサッカーのように体力を使い激しいスポーツはやらせたくないとのことでした。

今回の遠征では大きなトラブルもなく、相手選手たちと一緒に食

東村山市は東京2020オリンピック・パラリンピックのホストタウン(※)として、中国人留学生の招へいやスポーツ交流、学校給食で中国料理を提供するなど、中国を身近に感じていただける様々な事業に取り組んでいます。

去る11月1日には、中国卓球代表チーム(以下中国代表)が、市民スポーツセンターを来訪しました。中国代表は、オリンピックのテストマッチに出場するため来日、国際大会前の大事な時期にもかかわらず、中国女子代表李準監督らから、中国女子代表李準監督を始め、2017年W杯女子シングルスで優勝、現在世界ランキング4位(2019年11月現在)の朱雨玲選手、W杯準優勝経験を持つ方博選手などの7名の方々に来ていただきました。

会場では世界最高峰のプレーが見られるということ、市内外から来場された約300名の皆様と共に、熱烈な歓迎をさせていただきました。歓迎のセレモニーの後、公開練習、小学生を含む4人の日本人選手との交流試合が行われ、スポーツセンターは和やかな雰囲気ながら世界トップレベルのプレーを見落とさないぞという真剣さと熱心さに溢れ会場が盛り上がり、最高潮に。最初は緊張していた中国選手も快く笑顔でラリーやサインに応じていました。

オリンピックでは日本代表と名勝負を繰り返して、もう一度東村山へお越しいただき皆さんと再び交流していただければと思います。

スポーツと笑顔

市民スポーツ課長 島村 昭弘

令和元年のスポーツ界はラグビーワールドカップでの日本代表の快進撃を始め、全英女子オープンで優勝したプロゴルファー、浪野日向子選手の大躍進など、うれしいニュースがたくさんありました。

浪野選手といえば「笑顔」敵しい状況下でもさわやかな笑顔を絶やさない姿が特に印象に残っています。

ひと昔前は、笑顔を見せると指導者から叱られたものですが、最近では浪野選手だけではない、様々なスポーツにおいて笑顔でプレーする選手をよく見かけるようになりました。

令和という新しい時代への幕開け、スポーツも「笑顔」によって大きく変わっていくでしょう。

皆さんは、「楽しいから笑う」それとも「笑うから楽しい」米国の心理学者サイリアム・ジェームスは泣くという行為が悲しいという感情を引き起こす。つまり「悲しいから泣く」のではなく、「泣くから悲しい」という説を提唱しています。この説を基に考えれば、スポーツ選手がミスをした後や、ピンチの場面で笑顔を見せるのは、後ろ向きになりがちな気持ちを前向きに変え、気持ちを落ち着かせプレーするため、といえます。

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会もすぐそこまで来ています。この大会を契機に市民の皆様がこれまで以上に、スポーツを通じて、いつまでもお元気で、笑顔あふれる毎日をお過ごしいただくこと、心から願っております。



※「ホストタウン」とは、東京2020大会に向けて、地域の活性化や観光振興などの観点から、人的・経済的・文化的な相互交流を図る地方公共団体を国が登録する制度です。

令和2年度事業計画と予算

第5回理事会で承認可決

令和2年3月17日理事会が行われ、当協会の定款に則り「令和2年度事業計画」及び「収支予算」が可決承認されました。

目的とする「体育・スポーツを振興し、市民の体力向上と健康の増進を図ること」及び「豊かな市民生活の形成に貢献」できるような重点目標を掲げ、様々な事業を推進していく計画となっています。

主な事業内容を紹介しますと30競技種目で約8千人が参加する春の市民体育大会、36競技種目1万人近くが参加する秋の市民体育大会、体協加盟40団体と13町の協力により推進委員会が参加する市民体育大会総合開会式、老若男女が参加している祭典スポーツフェスティバルなどを計画しました。

また、健康コーナーでは栄養相談や身体測定なども行われ、健康チェックをする人も多く見受けられました。

閉会前には「スクイズ」とも東京五輪音頭の曲に合わせた大きな輪をつくり、民謡連盟の皆さんの指導を受けた踊りが会場に華を添えました。

例年子ども参加が多い事業ですが、今回は大人の参加者が多くあり、日頃体を動かすことの少ない人たちがいろいろな競技に熱中する姿をこちらでみる事ができました。

第8回 スポーツフェスティバル

第8回スポーツフェスティバルは東京2020応援プログラム事業として令和元年11月17日に開催され、多くの市民の方々の参加がありました。

また、健康コーナーでは栄養相談や身体測定なども行われ、健康チェックをする人も多く見受けられました。

閉会前には「スクイズ」とも東京五輪音頭の曲に合わせた大きな輪をつくり、民謡連盟の皆さんの指導を受けた踊りが会場に華を添えました。

例年子ども参加が多い事業ですが、今回は大人の参加者が多くあり、日頃体を動かすことの少ない人たちがいろいろな競技に熱中する姿をこちらでみる事ができました。

また、健康コーナーでは栄養相談や身体測定なども行われ、健康チェックをする人も多く見受けられました。

閉会前には「スクイズ」とも東京五輪音頭の曲に合わせた大きな輪をつくり、民謡連盟の皆さんの指導を受けた踊りが会場に華を添えました。

例年子ども参加が多い事業ですが、今回は大人の参加者が多くあり、日頃体を動かすことの少ない人たちがいろいろな競技に熱中する姿をこちらでみる事ができました。



令和2年度

(公社) 東村山市体育協会事業予定表

1. 春季東村山市民体育大会 4月～7月
2. 東村山市民体育大会(秋季) 7月～3月
3. 東村山市民体育大会総合開会式 9月
4. スポレクフェスティバル 11月
5. 市民ウォークラリー大会 11月
6. 市民周回駅伝大会 1月
7. 東村山みんなで走ろう会 3月
8. 柏崎市スポーツ交流 7月～12月
9. スポーツ教室事業 5月～3月
(前、中、後期に分けスイミングの他、数教室を実施)
10. ジュニア育成地域推進事業 実施日未定
(東京都体育協会からの受託事業として数種目実施)
11. 総合開会式(表彰含む) 9月
12. 指導者派遣事業 実施日未定
(市内小中学校にスポーツ指導者を派遣)
13. シニアスポーツ振興事業 実施日未定
(東京都体育協会からの受託事業として数種目実施)

ジュニア育成地域推進事業 シニアスポーツ振興事業を実施

市や東京都体育協会からの補助金や受託事業による収入、賛助会員及び会員からの会費収入、収益事業による収入などが計上され、公益目的事業を中心とした事業ごとの予算となっています。

なお、令和元年度の事業報告と収支決算報告は6月に開催予定の定時総会に議案として提出の予定です。

ジュニア育成地域推進事業(以下ジュニア)並びに、シニアスポーツ振興事業(以下シニア)は、東京都及び公益財団法人東京都体育協会(以下都体協)、公益社団法人東村山市体育協会(以下市体協)が主催者となり、主管は市体協加盟団体の中から実施団体を募集します。今年度のジュニアは、①サッカー、②硬式テニス③ソフトテニス、④ミニバスケ⑤バレー、⑥卓球、⑦陸上競技の7種目を実施しました。本市の大きな特色は、各種目で我が国の一流プロコーチから直接指導を受けられることです。主体的で対話的な指導により子供たちは深い学びを体験しています。全種目共に教室のはじめと終わりは参加した子供たちの目輝きが全く違うのには驚かされます。シニアもジュニアと同様の手続により実施団体を募集します。今年度は、①ターゲット・バードゴルフ、②スポーツ

ツウエルネス吹矢、③卓球、④ラジオ体操の4種目で実施しました。スポーツの楽しさを体験できます。そして何より仲間ができます。日常生活にワクワクできると変化が生まれます。それらが合わさって、健康寿命延伸に確実に繋がります。今までの健康は個人の問題と考えられてきました。しかし、これからは社会の問題としてみんなで考えて行く時代です。

子供のうちから運動習慣を身に付けることは生涯にわたって明るく健やかな生活をおくるためのカギとなります。スポーツで人生が変わります。スポーツは未来を変える力をもっています。

次年度もこれらの事業は継続される予定です。まさにオリンピック・イヤーです。ひとりでも多くの方がこの事業に参加されることを強く希望しています。

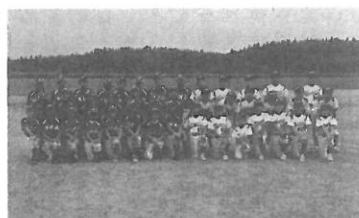
スポーツで未来を創りましょう。

柏崎市スポーツ交流3団体が実施

令和元年度の柏崎スポーツ交流は3団体が実施しました。少年軟式野球連盟は選手、スタッフ等62名の訪問団を結成し、8月23日、25日の2泊3日で柏崎市を訪問、親善試合や交流会などを楽しみ、交流を深めることができました。また、11月30日、12月1日にかけて柏崎市から55名を迎えて親善交流試合などを行いました。交流を深めました。

毎年の相互交流は選手や保護者などメンバーが変わって交流になりますが、お互いを思いやる心は変わらずに交流は続けられています。ソフトテニス連盟は10月19日、20日にかけて柏崎から選手31名を迎え、運動公園で交流試合などを行いました。夜の宴席では両市のスポーツ環境の話題などで大いに盛り上がりしました。

ゴルフ連盟による交流は毎年の恒例行事として定着し、両市の中間地点の赤城ゴルフクラブで東村山から38名、柏崎から36名が参加し、楽しい交流が展開されました。



スポーツ交流40周年記念誌より

(公社) 東村山市体育協会 賛助会員名簿 (敬称略)

賛助会員の皆さま
ご協力大変ありがとうございます

- 本町** (南)にんや杉田商店 (株)ムラコシ楽器店 (南)開野建材店 (株)イトーヨーカ堂東村山店 エネックス(株)東京みらい農業協同組合東村山支店 (株)中賀堂 東村山市保護司会 (南)ますも庵 中原清子 奈良吉彦 佐々木勝之進 中山義行 田中宏幸
- 久米川町** 久米川幼稚園 桜井忠夫 (株)浅田鉛村工場 (南)当石村 山田修 スナック酔虎伝 梅岩寺 仲武保 多摩標識 (株)武田良夫 鈴木久弥 (株)及川土木 鈴木孝雄 加藤大行 (株)サニールカルチュアプラザ (株)サキサイクル 石原高志 於本隆行 東村山ソフトボールチーム エンドレス 吉村正樹 榎本和美 (株)グズキン村山 榎本重雄 森脇孝次 (株)東京ドームスポーツ 武田猛
- 秋津町** (株)武内商事 むとう武男 商店 東光建設(株) 武内建産 (株)ヤマトミ (株)吉川不動産 肥沼克比古 本木とし子 肥沼勝
- 青葉町** 高橋敏雄 (株)保谷納豆 岡見一 桃井マリコ 内田朝啓 東村山市管工事組合 佐藤恒夫 クレール
- 恩多町** 小山浩 桜井隆次 (株)ジエ イ・エム・シー (南)守屋酒販 きそあさひ (南)大起小千谷 久米川店 小山瓦工事店 伏田喜代江 当麻洋一 廣松サツ子 加藤商事(株) 東村山ソフトボール連盟東村山イーグルス 小山文夫 丸山稔彦 大山紀二 曾我伸清 高橋剛一 久野務 田中健具(株) 恩多フアイターズ

令和元年度 東村山市スポーツ優秀選手・団体表彰 (敬称略・順不同)

Table with columns for '市長表彰・個人' and '表彰項目・成績'. It lists various sports like synchronized skating, swimming, and tennis, along with the names of athletes and their achievements in national and international competitions.

紙面の都合上、大会名及び成績の一部を省略しました。

表彰

長年の功績が認められ次の方々が受賞されました。
○東京都スポーツ功労賞
○スポーツ功労者



篠原 雅子 (体協理事 婦人軽体操連盟)

○東京都体育協会表彰
○生涯スポーツ功労者



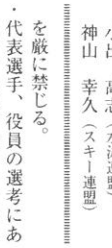
大山 紀二 (少年軟式野球連盟)

○東村山市市民表彰
○社会体育功労者
(体協関係者のみ掲載)



栗原 一行 (ゲートボール連合会)

○東村山市市民表彰
○社会体育功労者
(体協関係者のみ掲載)



荒木 正雄 (スキー連盟)
小出 高志 (水泳連盟)
神山 幸久 (スキー連盟)

表 彰

緑風荘病院 (株)中俣電化
岡村設備工業(株) 桑原純 金
山邦雄 橋本温子 永井いね
子 櫻井和雄 金山千里

野口町
関田酒店 日機装(株)東村
山製作所 (南)東光電設 一翠
(南)赤尾杉生花店 (株)増田コー
ポレーション (南)餅萬 (株)小
島電業社 小町征弘 (株)野澤
本社
野崎メリヤス 正福寺 間野
藩 市川暢男 杉山浩章 飯
能信用金庫東村山支店 椎木
瑠蔵 山中勝美 川北吉孝
松原巖 今井奨

栄町
(南)森田運動具店 伊庭小
児科(宗) 八坂神社 (株)ロ
ンド・スポーツ 税理士法人
土田会計事務所 丸山書房
山田ヒロ 東村山青年会議
所 鈴木克也 佐藤淳一
WING スポーツ企画(南)

富士見町
中外徽章(株) 比留間正誼
谷康 (株)ジャパンビバレッジ
水口富夫 小関禮子 森純
飯村一 荒井浩 寺島修
上
原豊 野崎満 武岡忠史
村木尚生 ☆新井一寿 ☆田
上和子

美住町
木村印刷社 (株)キジマ
トータルプラン 篠原雅子
蛭間秀夫 東村山市卓球連盟
東村山市ソフトテニス連盟
東村山市ビーチボール協会
東村山市ターゲットパードゴ
ルフ協会
東村山市少年軟式野球連盟
☆印は新入会員です。

多摩湖町
竹内商事(株) 胡桃光江 當
摩彰子 折等歯科医院 桑田
医院 ☆和久井吉勝

諏訪町
味の店いとう屋 (南)野村吹
付塗装 菅原東 精心幼稚園
佐藤辰弥 東村山リトルシニ
ア野球協会 赤木誠 森中カ
ツミ 栗原一行

加入団体
東村山市太極拳連盟
東村山市卓球連盟
東村山市ソフトテニス連盟
東村山市ビーチボール協会
東村山市ターゲットパードゴ
ルフ協会
東村山市少年軟式野球連盟
☆印は新入会員です。

賛助会員募集
本体育協会は、春秋の市民
体育大会、各種スポーツ教室
等の諸事業を通じて、15万市
民のスポーツの振興、体力つ
くり、親睦を図ることを目的
とした公益社団法人です。

申込先
東村山市民
スポーツセンター内
397-1212
(事務局直通)

協会及び加盟団体の社会的な信頼の確保

倫理に関するガイドライン制定

2011年に施行されたスポーツ基本法では「スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人の権利」と謳われています。
環境が確保されるためには、活動をサポートしてくれる人や組織の整備が必要です。
特に直接的にサポーターの役割を担うスポーツ指導者の役割を担うための欠かせず、指導者の倫理観や言動はプレーヤーの態度や内容の一部を紹介し、指導の立場にある者は競技者等への暴力行為を行って

者等への暴力行為を行って
はならない。
問題解決の手段として暴力
行為を行うことは厳に禁ず
るものであり絶対に行わ
ないこと。
役員、監督、コーチ等は上
下関係を利用し人道的に反
する行動や強要をしないこ
と。プライバシーについて
も十分配慮すること。
協会及び加盟団体は公的な
組織であること、認識し、
正しい経理をすること、も
目的を遵守のうえ適正な経
理処理を行う。
組織内外の金銭の横領、不
適切な報酬、手当、接待等
の強要、受領若しくは提供
を厳に禁ずる。

加入団体

東村山市市民表彰
社会体育功労者
(体協関係者のみ掲載)

代表選手、役員の選考にあ
たっては選考基準を明確に
定め、公平かつ透明性のあ
る選考を行うこと。
その他、一般社会人として
スポーツ活動に関わる時以
外でも社会規範としての慣
習、道徳、法律を強く意識、
励行し、社会秩序の維持に
努めるものとする。当協会
では他に役・職員倫理規程、
倫理委員会規程も策定し、
健全な組織運営に努めてい
ます。

役員、監督、コーチ等は上
下関係を利用し人道的に反
する行動や強要をしないこ
と。プライバシーについて
も十分配慮すること。
協会及び加盟団体は公的な
組織であること、認識し、
正しい経理をすること、も
目的を遵守のうえ適正な経
理処理を行う。
組織内外の金銭の横領、不
適切な報酬、手当、接待等
の強要、受領若しくは提供
を厳に禁ずる。

性的言動、表現を行うこと
を厳に禁ずる。
競技能力を高めるために
ドーピングを行うことは
フェアプレーの精神に反す
るばかりでなく、健康を害

するものであり絶対に行わ
ないこと。
役員、監督、コーチ等は上
下関係を利用し人道的に反
する行動や強要をしないこ
と。プライバシーについて
も十分配慮すること。
協会及び加盟団体は公的な
組織であること、認識し、
正しい経理をすること、も
目的を遵守のうえ適正な経
理処理を行う。
組織内外の金銭の横領、不
適切な報酬、手当、接待等
の強要、受領若しくは提供
を厳に禁ずる。

目的を遵守のうえ適正な経
理処理を行う。
組織内外の金銭の横領、不
適切な報酬、手当、接待等
の強要、受領若しくは提供
を厳に禁ずる。

令和元年 実施事業



写真1 都民体育大会・障害者スポーツ大会開会式



写真2 スポーツ教室



写真3 スポーツ体験研修会

○第56回春季市民体育大会
3月24日～7月28日開催
スポーツセンター・運動公園・久米川少年野球場・他
40加盟団体に30競技開催

○第72回都民体育大会(写真1)
4月28日～6月22日開催
武蔵野の森総合スポーツプラザ・他
男子18種目 145名参加
女子12種目 106名参加

○2019年度都民生涯スポーツ大会
8月17日～9月29日開催
駒沢オリンピック公園体育館・他
10種目 83名参加

○柏崎交流
少年軟式野球
8月23日～25日開催 柏崎市
11月30日・12月1日開催
東村山市
ソフトテニス
10月19日・20日開催
東村山市
ゴルフ
10月23日開催 群馬県

○2020東村山市新春スポーツ懇親会(写真5)
1月18日開催
市民センター 124名参加

○体育協会スポーツ体験研修会(写真3)
2月1日開催
スポーツセンター
東村山音頭・東京五輪音頭
ボツチャ 130名参加

○第55回市民大運動会
10月12日
台風のため中止

○体育協会役員研修会
10月25日・27日
台風のため中止

○第45回東村山市みんなで行こう会
3月8日
新型コロナウィルスのため中止

○スポーツ教室(写真2)
スポーツセンター
5月～7月 前期 328名
9月～12月 中期 316名
1月～3月 後期 297名

○定時総会
6月8日開催
スポーツセンター
収支決算・事業報告
決算監査報告

○加盟団体指導者研修会
7月7日 103名参加
スポーツセンター
「スポーツ組織・関係者に求められるインテグリティについて」講師 独立行政法人日本スポーツ振興センター・インテグリティ推進課長 岡山 樹氏
同ガバナンス・コンプライアンス係長 桶谷 敏之氏

○ジュニア育成啓発事業講演会
9月29日開催
スポーツセンター
「バスケボールを通じた人間形成」講師 JOC 専任コーチ 田中 泰一氏
古海 五月氏 46名参加

○スプレックフェスティバル
11月17日開催
スポーツセンター
総勢1212名参加

○ジュニア育成事業講演会
12月8日開催
スポーツセンター
「食べて勝つ」講師 公益社団法人東京都栄養士会会長・他 西村 一弘氏 33名参加

○第52回東京都町村総合体育大会
7月7日～8月10日

○2020東村山市新春スポーツ懇親会(写真5)
1月18日開催
市民センター 124名参加

○体育協会スポーツ体験研修会(写真3)
2月1日開催
スポーツセンター
東村山音頭・東京五輪音頭
ボツチャ 130名参加

○第55回市民大運動会
10月12日
台風のため中止

○体育協会役員研修会
10月25日・27日
台風のため中止

○第45回東村山市みんなで行こう会
3月8日
新型コロナウィルスのため中止

○スプレックフェスティバル
11月17日開催
スポーツセンター
総勢1212名参加

○ジュニア育成事業講演会
12月8日開催
スポーツセンター
「食べて勝つ」講師 公益社団法人東京都栄養士会会長・他 西村 一弘氏 33名参加

○第52回東京都町村総合体育大会
7月7日～8月10日

○2020東村山市新春スポーツ懇親会(写真5)
1月18日開催
市民センター 124名参加

○体育協会スポーツ体験研修会(写真3)
2月1日開催
スポーツセンター
東村山音頭・東京五輪音頭
ボツチャ 130名参加

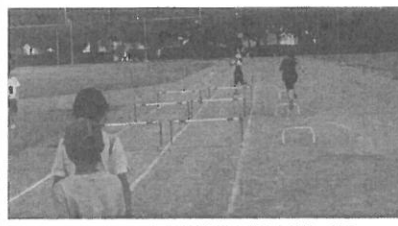
○第55回市民大運動会
10月12日
台風のため中止

○体育協会役員研修会
10月25日・27日
台風のため中止

○第45回東村山市みんなで行こう会
3月8日
新型コロナウィルスのため中止

○スプレックフェスティバル
11月17日開催
スポーツセンター
総勢1212名参加

○ジュニア育成事業講演会
12月8日開催
スポーツセンター
「食べて勝つ」講師 公益社団法人東京都栄養士会会長・他 西村 一弘氏 33名参加



ジュニア育成地域指導事業陸上競技の様子



写真5 新春スポーツ懇親会



写真4 総合開会式

第56回 市民体育大会総合開会式 加盟40団体と13町体力つくりが参加

9月1日(日)市民スポーツセンターで開催された。体協加盟40団体・13町体力つくり推進委員会、選手団548名は、都立東村山西高等学校、都立東村山西高等学校、東村山第四中学校吹奏楽部の演奏によって、入場行進をした。高らかなファンファーレに続いて、東村山第二中学校生徒6名による大会旗入場、国歌斉唱、主催者あいさつと進み、優勝杯返還はラジオ体操連盟の溝口佳夫選手が行った。東村山市スポーツ優秀選手表彰は、市長表彰4名、教育委員会表彰28名、体育協会表彰12名の選手に、会場から称賛の拍手が起った。選手宣誓では、ラジオ体操連盟加藤和子選手のさわやかな声が響いた。毎年楽しみにしている、吹奏楽部3校の合同演奏曲目は、「宝島」「アメリカンシンフォニー」でした。最後は、民謡連盟による「東京2020五輪音頭」の紹介で閉式。選手は、「東京オリンピック・マーチ1964」演奏の中、退場となった。

市民歩け歩け運動

野外活動連盟

「市民歩け歩け運動」は、昭和45年3月に第1回が開催され、以来、歩くことの楽しさや喜び、市民の健康と和を求めて開催してまいりました。当初は、市内の名所旧跡等を歩いていましたが、やがて、春は市近郊を、秋には奥多摩や奥武蔵でハイキングも楽しむようになりました。その後、参加者も高齢化が進み、76回からは、正月に近郊の七福神巡りを実施して喜ばれております。また、参加意欲向上のため、5回、10回、15回ごとに、金銀銅のメダルを差し上げて、参加者の励みとしてもらいました。

年2回の実施で50年、今年100回を数えます。(3月開催予定が延期)残念ですが、この区切りで終了とさせていただきます。



第100回大会は今年6月頃予定しています。

東村山市もホストタウンとして中国と交流があり、オリンピックイヤーで盛りあがっています。メダルの期待は大きいですが、それより、日々の努力を發揮し、楽しんでほしい。

応援者も共に！
頑張れ日本！！

スポーツと健康管理

多摩北部医療センター 整形外科医 朱 寧進

スポーツによる膝の怪我と年代別にみた膝の痛みについて

スポーツで膝を激しくひねると、膝前十字靭帯、半月板、軟骨など、関節内構造物の怪我をすることがあります。膝前十字靭帯損傷は、見逃されスポーツを続ける膝と膝がずれが起り、その度に半月板、軟骨が壊れてしまいます。レントゲンでは診断できないため、MRIで確実に診断を受けることが大切です。スポーツを続けるには手術で新しい靭帯を再建する必要があります。成長期のスポーツによる膝の痛み(原因としてジャンパー膝、鷲足炎、腸脛靭帯炎などの筋付着部炎を多く認めます。その場合、休養、ストレッチ、マッサージなどで痛みの改善を図ります。

壮年期以降になると、膝の痛みの原因として、筋肉の衰えによる膝蓋骨(お皿)周りの痛みが増えます。大腿四頭筋(太ももの前の筋肉)の強化、お皿をよく動かす(マッサージ)、歩くのを減らすこと、痛みを我慢して歩くことは筋力強化にはつながらず、症状を悪化させることがあります。変形膝関節症、半月板損傷など、関節の問題に対しては、薬、注射、リハビリテーション、手術などの方法があります。すり減った軟骨、半月板は再生する力がほとんどなく、元決のためには現状では手術という手段に頼らざるを得ません。内視鏡手術、膝温存手術(骨切り術)、人工関節など、問題に応じて様々な方法がありますので、専門医に相談することをお勧めいたします。

編集後記

東村山市もホストタウンとして中国と交流があり、オリンピックイヤーで盛りあがっています。メダルの期待は大きいですが、それより、日々の努力を發揮し、楽しんでほしい。

応援者も共に！
頑張れ日本！！