

本協ニュース

第72号

新しいスポーツイベント ぐるスポ をスポーツセンターにて開催

令和 5 年 10 月 9 日(月)スポーツの日、新しいスポーツイベントとして"ぐるスポ"が市民スポーツセンター にて開催されました。当日はあいにくの雨ではありましたが、約3100人の方が来場され、いろいろなスポーツ を体験し、グルメを堪能され、楽しい一日を過ごされました。体育協会は当日、第2体育室、第1・第2武道場 にて「第12回スポレクフェスティバル」として、加盟団体によるスポーツ体験、「ギネス種目に挑戦」やあそび のコーナーを実施しました。スポレクフェスティバルの参加者数は役員を含め約 1500 人でした。

柔道

スポレクフェスティバル

スポーツ体験

加盟団体よりIO種目 他にプロのダブルダッチ チーム Bee Worker によ るダブルダッチ体験







剣 道

ダブルダッチ





ゲートボール ユニカール







グラウンドゴルフ

太極拳

ビーチボール

ギネス種目に挑戦









【種目】コーヒー豆移動 テニスラケット両面打ち 片足横跳び ピンポン玉投げ 2人組ボール送り

あそびのコーナー











【内容】けん玉 わなげ ラダーゲッター ストライクナイン 紙でっぽう作り・紙ひこうき作り

シニアスポーツ振興事業 講演会 「テーマ 《健康寿命を延伸させる食事》

令和5年9月23日(土) 10:00~12:00 スポーツセンター 大会議室



西村 一弘 氏 駒沢女子大学 健康学部教授

講師 西村一弘氏

メタボ予防からフレイル予防へのギアチェン ジする時期が大切。やせ気味の人は、しっかり 食べてフレイル予防。乳和食は緩やかに減塩 でき、認知症や糖尿病にも効果があります。糖 質は身体と脳にとって必要な栄養素なので、適 量摂って楽しく身体を動かす適糖生活で、いつ までも自分の足で立ち、元気に過ごしていきま しょう。どの年代から始めても十分効果はあり ますが、若い時から取り組むことが重要です。

講演会の資料は 体協 HP「加盟団体へのお知らせ」の ページに掲載してありますので、ご覧ください。



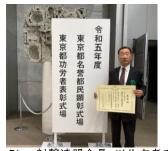
栄養を中心に最新の 健康情報を教えていた だきました。

質疑応答も活発に 行われました。→



表彰受賞者の紹介 おめでとうございます

- ◆文部科学大臣表彰 IO/I3 生涯スポーツ優良団体 東村山市ソフトテニス連盟
- ◆東京都知事表彰 10/2 スポーツ振興功労
- 東村山市クレー射撃連盟



クレー射撃連盟会長 川北吉孝氏

◆東京都スポーツ功労賞 11/3 団体 東村山市ゴルフ連盟 個人 大山紀二 氏 (東村山市少年軟式野球連盟 顧問)



少年軟式野球連盟顧問 大山紀二氏 ゴルフ連盟理事長 田中重義氏

加盟団体の活躍

ソフトテニス連盟会長 平島淳一氏

おめでとうございます

▶令和 5 年度

都民生涯スポーツ大会

6種目 12競技 57名エントリー

剣道 ベスト8 水 泳 年代別

> 海野徳紹 25m・50m背泳ぎ 3 位 森山雄二 25m·50mバタフライ I 位 神田浩人 50mバタフライ I 位

100mバタフライ 3 位

◆第 35 回都民スポレクふれあい大会 3種目 52 名エントリー

ウエルネススポーツ吹矢

団体戦 4位 東村山センター支部 8位(130チーム中)

個人戦 5位 乾 里美 選手 (370人中)

ターゲット・バードゴルフ

女性 S クラス 3 位 田中喜美子 4位吉岡美智子 ホールインワン賞 清水明子

ジュニア育成地域推進事業 研修会

《テーマ》 組織の活性化その4 最終回

講師 日本女子体育大学准教授

芳 地 泰 幸 先生

| | 月 | | 日(土) 10:00~12:00 スポーツセンター 大会議室

毎回ゲーム的要 素のあるグループ 実習は大いに盛 り上がり、とても勉 強になります。

【今後の予定】

令和6年

- ・ 1/20(土) 2024 東村山市新春スポーツ懇親会
- · 2/13(火) 第5回代表者会
- ・ 3/10(日) 第 49 回東村山みんなで走ろう会 ※役員全体会議 2/27(火)19:00~

《加盟団体との連絡会議》 2月中(予定)