OUR SPORTS 東京
新日本スポーツ連盟東京都連盟機関紙

〒170-0013 豊島区東池袋 2-39-2 大住ビル 401
TEL: 03-3981-1345　FAX: 03-3981-8315
E-mail　njsf@tokyo.email.ne.jp
URL　http://www.t-njsf.net/tokyo/

2019 年 3 月 5 日
3月号
発行責任者：萩原 純一

「スポーツは平和とともに」「うたごえは平和のちから」をアピール!! ～反核平和マラソン～

1 月 19 日(土)に「70 周年記念日本のうたごえ祭典」とのコラボ企画として「反核平和マラソン」を開催しました。今回の日本のうたごえ祭典は 1948 年に始まったうたごえ運動の 70 周年を記念した参加型音楽フェスタで 1 月 18 日～1 月 20 日にかけて開催されました。その中の「Peace Festa～こころをつなごう～」のオープニングに反核平和マラソンのゴールとしてランナーを迎える企画をしたいと、昨年 11 月に東京のうたごえ協議会から打診があり、急遽共同開催に漕ぎ付けました。当日は晴天、マラソン日和。13 時 30 分に芝公園平和の灯前に集まった 23 名のランナーは元気に出発しました。ゴールは川崎市のとどろきアリーナ。途中の丸子橋付近で「東京のうたごえ協議会」のランナーと合流し、約15kmを「核兵器廃絶」「スポーツは平和とともに」「うたごえは平和の力」を沿道の人々にアピールしてゴールを目指しました。今回も昨年夏に「目立って良かった」「統一感が出た」と好評だった蛍光グリーンの「反核平和マラソン統一Ｔシャツ」をランナーが着用し走りました。途中沿道からは「頑張って!」との声援や小学生が飛び入りで一緒になって走ったりと多くの人に「平和の大切さ」、「核兵器廃絶」の思いをアピールできたと確信できました。

5000 人の待つとどろきアリーナにゴール

16 時前に川崎市のとどろきアリーナに到着。その後 5000 人の待つ「日本のうたごえ祭典 Peace Festa オープニング」の舞台で盛大な拍手の中、ゴールテープを切りました。ランナーからは「夏と違って走りやすかった」「きつかったけどみんなと一緒に同じ思いをアピールできてとても良かった」「舞台にゴールした時、多くの観客の声援と拍手が嬉しかった」との感想がありました。夏に行う東京反核平和マラソンとはまた一味違った反核平和マラソンとなりました。

～第 25 回東京反核平和マラソンのお知らせ～

日にち 2019 年 7 月 13 日(土) 開催決定 !!

ゴールは昨年と同じ神宮通り公園

統一Ｔシャツを着て「核兵器廃絶」「スポーツは平和とともに」をアピール。

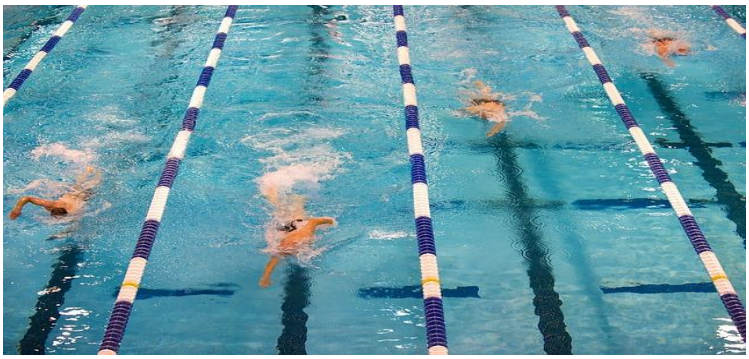
皆さまのご参加お待ちしています。詳しい要項は３月下旬頃発表します。

地域の愛好者の要求に応える活動 ～ 地域スポーツ祭典から ～

東京都連盟には板橋区、北区、中野区、練馬区、新宿区、杉並区、荒川区の7つの地域連盟が活動しています。それぞれの地域連盟では、区民のスポーツ要求に応える活動の1つとしてスポーツ祭典を開催しています。今回は中野区と北区のスポーツ祭典の様子の一部をご紹介します。

小学生からシルバーまで参加できる大会 大いに盛り上がりました

～中野区スポーツ祭典 第26回水泳記録大会～



中野区スポーツ祭典「水泳の部」として毎年開催している「水泳記録大会」について報告します。（開催日時：2018 年 6 月 3 日（日）午前 9 時～13 時）

この大会は「中野区立鷺宮スポーツ・コミュニティープラザ（旧鷺宮体育館）」を拠点に活動している新日本スポーツ連盟中野区連盟所属の 4 つのクラブで構成している「中野水泳協議会」が主管、運営し中野区からも後援をいただいています。

大会前の諸準備として、ポスター作製と印刷、中野区内410ヶ所の掲示板への広報、学校・公共機関（区民活動センター、体育施設等）への案内状送付、プログラム作成等大会用の各資料の作成を 4 クラブの役員、クラブ員協力のもと、大会 3～4ケ月前から準備し、4月21日（土）及び22日（日）に参加者の受付を行いました。この「第26回水泳記録会」の参加者は、当中野区水泳協議会会員は勿論、外部団体（3団体）及び一般水泳愛好者も含めて総勢160名の老若男女（役員含む）の申込みがあり、過去5年間で最も多い参加者となりました。その中でも、特に小学生、中学生の参加が42名と全体の約30%でした。将来を担う若い子供たちが競って参加して頂き主催者としても頼もしく感じました。

大会は、中野区連盟小澤理事長のあいさつに始まり、4泳法（自由形・バタフライ・平泳ぎ・背泳ぎ）の各25m・50m・100m及び100m個人メドレー、5分間泳と15種目の競技で延べ292名がエントリーしました。各参加者は自身の記録への挑戦で大いに盛り上がり、また記録大会の最後には参加者全員によるリレーも行い盛況のうちに終えました。またレース中は保護者、地域の方々もギャラリーから応援して盛り上げ楽しい雰囲気でした。 最後まで事故もなくプログラムスケジュール通り、無事に終了できたことは主催者として大変嬉しく思いました。毎年この大会は、「計時・記録・招集・審判・受付等」多くの方が役員（40名）として関わって運営出来ていることも良かったと思います。参加者・保護者・体育館関係者そして役員の方々に改めて御礼申し上げます。

鷺宮体育館は今年度から「鷺宮・スポーツコミュニティープラザ」という名称で運営形態も大きく変わりますが、プール等の使用方法は従来までとほぼ同じシステムで運営されると聞いています。平成最後の記録大会を意義のある内容で終えたことは大変良かったと思います。（中野区連盟 中野水泳協議会 代表 井上武）

北区スポーツ祭典のフィナーレ ～北区ナーレ～

2月22日（土）、赤羽会館大ホールにて「北区ナーレ2018」が開催されました。昨年夏から半年にわたって行われ5, 000人以上が参加した「北区スポーツ祭典」、その総合表彰式・閉会式典としてすっかり定着した「北区ナーレ」ですが、今年も各大会の上位入賞者を中心に、9種目から約140人が出席し盛大に行われました。

バンド演奏に続いての恒例の「オークション」では例年以上に「いいもの」が出品され北区の東京オリンピック・パラリンピック担当課課長も積極的に参加、予想外の競り合いも見られ、大いに盛り上がりました。

これからも、積極的なスポーツ活動を展開し、区民のスポーツ愛好者の皆様の期待に添えるよう、頑張っていきたいと思います。（スポーツ連盟北区 事務局長 明石太基）

♪加盟クラブのための水泳大会♪
第15回東京水泳フェスティバル

さざなみクラブの皆さんによる選手宣誓

2月 11 日(月祝)に武蔵野の森総合スポーツプラザで第15回東京水泳フェスティバルが開催されました。今大会は東京辰巳国際水泳場が改修している影響で、昨年オープンしたばかりの武蔵野の森スポーツプラザ屋内プールを初めて利用しての大会となりました。初めて利用する施設であったため、東京水泳協議会の運営委員は、下見や施設の職員と度々打合せするなど入念な準備態勢で大会当日を迎えました。参加者は幼児から80代まで幅広い年代で230名がエントリーしました。この大会はクラブ員が楽しめる大会ということもあり、普段の競技大会にはない種目もたくさん用意されています。たとえば25m完泳や25mビート板キック。この競技はコーチが一緒に泳ぐ「側泳」が可能となっています。水泳を習い始めた小さな選手がコーチと一緒にゴールを目指す姿に思わず「がんばれ!!」と応援してしまいたくなります。完泳した後には、お菓子で出来た首飾りのご褒美が待っています。他にも200mリレーフェスタ(3～8名で距離・回数問わず)やファミリーリレー(2～4名で距離・回数問わず)など皆で楽しめる競技が盛りだくさんです。その一方で自身の記録更新を目指す選手も多くエントリーし、今大会でも沢山の大会新記録が樹立しました。

初めて利用する施設でしたが、事故もなく無事終了することができました。施設に関しては、観客席が少なく、さらにガラス張りになっているため会場で観客と一体感がないことや、全自動計測システムが配備されていないため手動で計時を行わざるをえなかったことなど、せっかく新しく造った都立施設としてはいささか物足りなさを感じるプールでした。今後より使いやすく水泳愛好者に喜ばれるような施設になるよう改善の要請活動を東京都へ行う準備を進めていきたいと思います。

2018年度は上述の通り東京辰巳国際水泳場が東京五輪に向けて昨年 11 月末から今年 3 月まで改修となり千葉国際総合水泳場やこの武蔵野の森総合スポーツプラザを借りて大会を開催してきました。2019 年度の大会は改修工事が終了するので再び 5 大会すべてを東京辰巳国際水泳場で開催します。次回は 5 月 2 日(火祝)の第 26 回東京辰巳水泳大会です。皆さんのご参加お待ちしております。(宮内泰明)

～大原レーシングキャンプのお誘い～

東京スキー協 競技スキー委員会主催（指導員応用研修扱い）

日　程：　2019 年 4 月 5 日(金)～7 日(日)　　※5 日（金）夜発
場　所：　大原スキー場（新潟県）

2019/4

吉岡大輔さんとゲートを滑ろう！！
応用力を付けたいかたにもおススメ！

大原レーシングキャンプ(GS 練習会)

参加費：　26,000 円（2 泊 3 食、レッスン料、傷害保険、諸経費含む）
コーチ：　吉岡大輔さん
申込締切：3 月 27 日（水）　（募集人員 20 名）
宿　泊：　休場（やすみば）〒946-0303　新潟県魚沼市大白川 167　TEL025-796-2901
申し込み/問い合わせ先：　FAX　03-3971-4144
Email　tokyoskikyo@yahoo.co.jp（競技スキー委員会専用メール）

★当委員会の行事に初めて参加のかた、２５歳以下のかたは 2000 円割引あり

※金曜日夜の電車のかたは、宿の車に乗り合わせるので、時間のご連絡をします。
※乗り合いの状況により、スキー板、大型荷物のどちらかは宅配利用をお願いすることがあります。

◇今回は両日共に大回転の練習になります
◇ヘルメットは必ず着用してください。
◇キャンセル料：7 日前 20%、2 日前 30%、前日 40%、当日 50%、実施後 100%

東京都連盟スポーツカレンダー　2019 年 3 月～6 月

ランニング

・第 39 回春季陸上競技大会
4/7（日）駒沢公園陸上競技場
・月例多摩川ロードレース
4/13(日）国立市営河川敷グラウンド横
・東京ビビチッタ
4/20（日）荒川河川敷
・月例赤羽マラソン
4/27（日）荒川河川敷
・第 44 回ふれあい赤羽駅伝大会
5/12（日）荒川河川敷

水泳

・第 19 回中長距離水泳大会
3/10(日）千葉国際総合水泳場
・第 27 回東京辰巳水泳大会
5/2（祝）東京辰巳国際水泳場

卓球

・合同練習会
3/13（水）中野区産業振興センター
・第 55 回中高生卓球大会
3/26（火)27（水）駒沢屋内/東京武道館
・第 55 回全国大会予選会
4/27（土）年代別団体男女 エスフォルタ八王子
4/27（土）一般団体男女 エスフォルタ八王子
4/30（土）年代別個人 女子 大森 SC
5/3（土）一般個人 男女 中野体育館
8/3（土）年代別個人 男子 SUBARU SC
・前期プログレスリーグ卓球大会
5/14（火）東京武道館

■杉並区

・杉並ペアマッチ大会
5/26（日）上井草スポーツセンター

■練馬区

・第 43 回春季卓球大会
4/7（日）中村南スポーツ交流センター

■中野区

・第 33 回中野オープン大会
4/28（日）中野体育館

■北区

・北区春季大会 3 ダブルス
4/6（土）桐ヶ丘体育館

■新宿区

・第 12 回新宿 ABC-XYZ 団体戦
5/2（祝）新宿スポーツセンター

■世田谷区

・第 76 回世田谷オープン卓球大会
3/25（月）世田谷総合運動場体育館

■大田区

・大田スポーツ祭典 MIX 団体戦
5/25（土）大森スポーツセンター

■多摩

・多摩シングルス Ｐリーグ
4/14（日）柴崎市民体育館

■町田

・第 8 回町田オープンペアマッチ
4/30（火）町田総合体育館

テニス

・箱崎スプリングテニス大会
3/10（日）篠崎公園
・駒沢オープンテニス大会
4/21（日）駒沢公園
・皐月オープンテニス大会
5/26（日）光が丘公園

■練馬区

・第 3 回春季テニス大会
4/6（土）土支田 男女初級ダブルス
4/14（日）土支田 ミックスダブルス
4/21（日）土支田 100 歳 mixD/120 歳

■中野区

・春季テニス交流会
3/10（日）上高田庭球場

■中野区

・第 44 回春季大会
4/14（日）新河岸川 混合ダブルス
5/3（祝）桐ヶ丘 ミックス団体戦
5/6（祝）新河岸川 男子団体戦
6/2（日）新河岸川 女子団体戦
6/6（木）新河岸川 男女S 男女D
6/23（日）桐ヶ丘 男女ダブルス

バドミントン

・第 8 回城北オープンシングルス大会
4/6（土）赤羽体育館

■練馬区

・練馬春季バドミントン大会
4/6 日(土）光が丘体育館

■新宿区

・第 34 回新宿春季ダブルス大会
4/30(祝） 新宿スポーツセンター

ウォーキング

・越生の里山を歩く
3/23（土）東武・東毛呂駅 9:45 集合
・多摩市の公園と並木道を巡る
3/31（日） 小田急線唐木田駅 9:45 集合
・花と緑と歴史の織り成す 長尾の里巡り
4/6（日） 南武線登戸駅 9:45 集合
・雑司が谷～坂の上と緑と消えた川～
4/14（日） 池袋駅西口広場前 9:45 集合
・府中用水・根川緑道の自然と歴史を巡る
4/20（土） 南武線谷保駅 9:45 集合

スキー

・大原レーシングキャンプ（GS 練習会）
4/5（金）～7（日）大原スキー場
・東北「鳥海山」 山スキー入門教室
5/3（金）～5（日）
・春の八甲田山 山スキー入門教室
5/3（金）～5（日）
・立山剣沢山 山スキー入門教室
5/24（金）～26（日）

～ 編集後記 ～

足首の動きが悪いと、腰痛や肩痛の原因になるということで、「足首の動きチェック」をやってみた。仰向けに寝て、足首を円を描くように回すだけのことだが、これがなかなかうまく回らない。なめらかな円を描こうとしても、三角になってしまう…。こんなに自分の思い通りに動かせないことがわかって、正直ビックリ。以前、よく足首の捻挫を繰り返したことが影響しているのかも。今は、できる時間があれば、なるべく足首を回す運動をするように心がけている（あと股関節も）。（佐藤信樹）