

さいたま市

スポーツ推進委員

第20号

令和5年3月
発行



広報誌

さいたま市スポーツ推進委員連絡協議会



中央研修会



さいたまランフェス2022-23



親善大会



実技研修会
ウォーキングフットボール

10区10色で

～各区支部から



【西区】
北条支部長

区民の方が明るく楽しく、
スポーツを通じて健康づくり
ができる環境を作るべく、
日々活動しています。



【中央区】
立川支部長

ち⇒チームワーク抜群！
ゆ⇒友愛の心で
う⇒運動能力高い指導者達
お⇒惜しまぬサポートで
う⇒運動の楽しさを
く⇒区民、市民に提供
しています。



【岩槻区】
石田支部長

ふらば～るバレーの教室と大会、
チャレンジ・ザ・ゲームを区民
の皆様に、楽しんでいただ
くよう活動しています。



【南区】
富田支部長

いつも楽しく笑いの絶えない
南区支部！参加者に楽しん
でもらい、皆様が笑顔に
なれるように
心掛けています。



村田会長



【緑区】
栗原支部長

特定の種目にとらわれず皆様と
スポーツを楽しんでいます。

スポーツ推進委員とは？

スポーツを推進するため、市から委嘱を受けて活動する
非常勤公務員です。市民の皆様がスポーツ活動に親しむ
ことができるよう、スポーツの指導を行うとともに、市
民と行政との連絡調整役として活動しています。



楽しくスポーツ

のメッセージ～



【大宮区】
神村支部長

区民の皆様楽しいスポーツの場を提供できるよう、支部員と協力しながら頑張っています。



【桜区】
今野支部長

サイデン化学アリーナ、浦和西体育館等があり大変恵まれた環境にあります。少数精鋭ではありますが楽しく活動しています。



【浦和区】
森支部長

「楽しく元気に」をモットーに、参加者に自信をもってもらえるように、無理をしないようにと指導しています。



【北区】
牧野支部長

コロナ禍から始めた「北区を歩いちゃお」では、体力不足も吹き飛ばし6キロ完歩で区民の皆様と楽しく汗をかいてます！



【見沼区】
西部支部長

イベントにご参加の皆様にご喜んでもらえるよう、明るく楽しく活動することを心掛けています。

コロナ禍により、思うような活動ができない日々が続かなかでも、より多くの方が安全に楽しめるよう、創意工夫を重ねながらスポーツの普及・推進を進めています。今後も地域の皆様とのつながりを大切にしながらスポーツ振興に取り組んでまいります。

スポーツ推進委員連絡協議会とは？

スポーツ推進委員が組織する団体です。市内の行政区ごとに支部を組織して、各種スポーツ教室や大会等を開催しています。



南区 支部

エアロビクス&ストレッチ教室 / 楽しいスポーツを見つけよう♪

スポーツを通して広がる世代間交流と健康な体づくり♪ [南区支部のHPをご覧ください♪](#)



■エアロビクス&ストレッチ教室 令和4年10月5日・12日 武蔵浦和コミュニティセンター

エアロビクスと自宅でも取り組めるストレッチで、参加者の皆様と楽しく汗を流しました。

<https://m-sports.nio/>



■楽しいスポーツを見つけよう♪ 令和4年11月20日 辻南小学校

Let's enjoy sports!

世代を超えて他校の子供たちと交流し、チームを組み、いろいろなスポーツにチャレンジしました。

ラダーゲッター

バランススティック

フロアカーリング

ふらば～るバレー



緑区 支部

ニュースポーツにチャレンジ!!

緑区支部では、大人から子どもまでを対象に「ファミリーバドミントン」「ふらば～るバレー」などの活動を長年継続しております。

令和4年5月15日(日)と9月18(日)の支部事業では、パラリンピック種目「ボッチャ」やニュースポーツ「フロアカーリング」を実施しました。年齢・体力の区別なく参加でき、初めての方はもちろん、経験者もいろいろな角度から攻めていく楽しみがあり、スポーツの奥深さを感じます。

令和5年度へ向けて、さらなるニュースポーツ「クロスミントン」にもチャレンジしながら、地域の皆様との共存にも変わらず力を入れてまいります。



「ふらば～るバレー」教室・大会

岩槻区支部は、支部事業として5年前から、ふらば～るバレー教室を開催し、教室の後には大会を計画し、市民の皆様楽しんでいただけるよう活動しています。

令和4年度も WITH コロナの中で、参加者募集から苦労がありましたが、無事大会を開催することが出来、もっと皆様楽しんでいただきたい気持ちが膨らんでいます。

令和5年度も、ふらば～るバレー教室を2回開催した後に大会を計画しています。皆様に存分に楽しさを味わっていただきたいと思っています。11月に岩槻文化公園の体育館で楽しい汗を流しましょう。



徐々に、少しずつ

西区支部事業も新型コロナウイルス感染症のため、ここ数年事業を中止してきましたが、徐々に運動をすることができる状況になってきました。

令和4年度はスポーツ教室として、6月中2回にわたり「室内ペタンク」を取り上げました。お互いの距離を取ることができ、また老若男女を問わずどなたにでも楽しんでもらえるものです。参加者からも「初めてやったけれどとても面白い」と、上々の評価でした。気軽に楽しめることから「今後もやってみようか」とスポーツ推進委員の間でも「いい感じ」です。11月のふらば～るバレーの講習会（審判練習）に参加いただいた方々にも休憩時間に試してもらったところ、この時も大好評！今後の支部事業に影響を与えそうです。

少しずつではありますが、自己研鑽・検討を重ね、皆様の健康管理の一助となりますよう努めてまいります。



「北区を歩いちゃお!2022」*「第18回ファミリーバドミントン大会」

《北区を歩いちゃお2022》

令和4年5月29日(日)、5月とは思えぬ30℃超えの猛暑となり、急遽コースを変更、距離も短縮しての開催となりました。

本郷町の
「川の立体交差」
ゆっくり見ていた
けど 暑いつつっ!



《第18回ファミリーバドミントン大会》

令和4年12月18日(日)、18回目の今大会を最後に、幕を閉じることを発表した際、第1回から参加されている方より、感謝の言葉をいただきました。長い間には、ルールが変更になるなど、うまくいかないこともたくさんありましたが、この経験を新しい事業へ繋げていき、さらなるパワーアップを狙いたいと思います。



グラウンド・ゴルフ大会&ウォーキング講習会

《グラウンド・ゴルフ大会》

令和4年11月13日(日)、第二東中学校にてグラウンド・ゴルフ大会を開催しました。令和4年度はコロナ前の規模の大会が戻り、大宮区内7地区の代表98名と、来賓、役員合わせ総勢131名が参加しました。暖かい日差しのもと、うっすら汗をかきながら楽しく交流できました。

《ウォーキング講習会》

令和4年度の講習会は中止となってしまいましたが、ここでウォーキングのワンポイントアドバイス!

☆ウォーキングは全身運動です。腕振りは力を抜いて肩甲骨から後ろに大きく振るイメージで!

☆着地はかかとから!つま先を上に向けて着地すると、膝に負担のかからない歩きになり、ふくらはぎの筋肉に刺激が加わりむくみ解消にもつながります。

☆視線は前方やや上に向け、胸の下みぞおちあたりから脚が伸びているイメージで歩いてみましょう!自然な重心移動ができ、楽に進む感覚が味わえます。

以上のことを意識して歩くと自然と背筋が伸び、運動不足になりがちな寒い日におすすめです!



令和4年11月26日（土）、大宮体育館で「ふらば～るバレー大会」を、令和3年度と同様に消毒、換気、プレー中もマスク着用という形で開催しました。

6チームを2グループに分けて、午前はリーグ戦、午後はトーナメント戦を実施。ラリーが長く続くような白熱した試合展開が多く、盛り上がりを見せました！

令和5年度も大会が開催できるよう心から願っています。



令和3年度に引き続き参加者の皆様の多大なるご協力のもと、春は「ふらば～るバレー教室」、秋は「ソフトエアロビクス教室」を開催しました。

春の「ふらば～るバレー教室」はリピーターの方に加えて、小学生も参加いただき、どこに弾むか予測不能の楕円形ボールを楽しく追いかけてました！皆様けがも無く、大成功に終わりました。

秋の「ソフトエアロビクス教室」は、BTSのDynamiteの歌に合わせてエクササイズ！ハードメニューでしたが、最後まで楽しく頑張りました。

これまで同様に感染対策を徹底し、春および秋の教室を無事に終えることが出来ました。

これからも皆様に安全・安心にスポーツに取り組んでいただけるよう推進委員一同、ご支援していきたいと思ひます。



大好評の“桜区『3』教室”開催できました！ご協力ありがとうございました！

参加者の皆様にご協力いただき、人数制限とマスク着用ではありましたが、

「ピラティス教室」(6月)

「ふらば～るバレー教室」(7月)

「ラージボール卓球教室」(2月)

を中止することなく、予定通り開催することができました。

令和5年度こそは、新型コロナウイルス感染症が一日も早く終息し、“人数制限なし”“マスクなし”で、楽しい時間を過ごせればよいなと思っています。是非とも大好評の“桜区『3』教室”にお越しください。



ピラティス教室



ふらば～るバレー教室



桜区支部の受付嬢



ラージボール卓球教室

異色の球技「ふらば～る」は、優しく楽しいスポーツです。

世界中で行われている「球技」と言うと、サッカー、バスケ、ハンドボール、バレーボール、ゴルフ、水球などがあるでしょう。他に野球、クリケットなどのバット&ボール、テニスなどのラケット系も多種あります。近年話題となっているポッチャ、セパタクロー、キンボール、ペタンクもそうです。もちろんボウリングも、ドッジボール、玉入れも「球技」の仲間です。

今挙げた「球技」は全て球体のボールを使っていますが、ここでご紹介するのは「球技」の中でもその形が異色のふらば～るバレーです。不規則なおむすび型をしたボールを使用するために、バレーボールのように実力の差が現れにくく、年齢や性別を問わず楽しんでいただけるスポーツレクです。気軽に取り組めるのですが、ボールが思わぬ方向へ跳ね返る時、吹き出しそうになるのでご注意ください。

令和5年度は、この「ふらば～るバレー教室」はもとより、ポッチャやフロアカーリングなどの「ニュースポーツ体験教室」も開催します。

普段あまり体を動かさないから、とおっしゃる方もご心配なく。経験豊かなインストラクターが、ストレッチを交えてしっかりと準備運動から指導します。ご一緒に、笑顔で、いい汗を流しませんか？





全国スポーツ推進委員連合

「スポーツ推進委員功労者表彰」を受賞して

西区支部 宮本 勉

この度、第63回全国スポーツ推進委員研究協議会滋賀大会において、「スポーツ推進委員功労者表彰」を受賞させていただきました。これも皆様のご協力の賜物とっております。ありがとうございます。また、スポーツ推進委員の活動に協力的であった家族には、大変感謝しています。私は15年前に、今は亡き恩師に当時の「体育指

導委員」を勧められ引き受けました。年に数回の活動という甘い言葉に魅力を感じましたが、経験日数の増加とともに活動日数も増えていきました。また、「さいかつぼーる」や「ふらば〜るバレー」を習得するために、杉戸町のL & Bや北区のK.F.C. に加盟して、技術向上や親睦も高めてきました。忙しい中にも充実した日々を送ることができました。関係各位に深く感謝いたします。



全国スポーツ推進委員連合

「30年勤続スポーツ推進委員表彰」を受賞して

中央区支部 松本 武詞

この度、全国スポーツ推進委員連合「30年勤続スポーツ推進委員表彰」という栄誉ある賞をいただき、誠にありがとうございました。これも、スポーツ推進委員連絡協議会中央区支部の仲間の皆様の、協力のおかげと感謝しています。

令和3年度はコロナ禍の中、「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」が開催されました。そして、令和4年度には、「FIFAワールド

ドカップ カタール2022」が開催され、日本代表の大いなる活躍が、日本全体を大きな感動の渦に包み、国民のスポーツへの関心を呼んでいます。

スポーツ推進委員の私も、さらなる資質や意識の向上を目指し、地域住民や地域スポーツ団体と円滑な連携を取り、地域スポーツのコーディネーターとして、益々貢献していきたいと考えます。今後とも、よろしくお願いいたします。



関東スポーツ推進委員協議会表彰を受賞して

大宮区支部 神村 久

この度は、「関東スポーツ推進委員協議会表彰」を受賞させていただきました誠にありがとうございます。

受賞出来たのは、多くの先輩方のご指導、また良き仲間たちの支えのおかげと、心より感謝申し上げます。これまで、事業委員会での活動をとおしてイベント協力、研修の提案、構成、実行などを勉強させていただきながら自信を持ち、また、ファミリー健康体力向上コーディネーターの資格を取得し、研修

会の講師を務めた緊張感と、2019年度関東スポーツ推進委員研究大会埼玉大会の実行委員として仲間たちと力を合わせ、無事大会を成功させた経験は私の財産になったと思います。

コロナ禍の中、様々な対策をしながらスポーツ推進委員の活動も行えるようになりました。これからも初心を忘れず、知識・技術を高め地域の方々に楽しく、安心してスポーツに取り組んでいただけるよう努めていきますので、これからもよろしくお願いいたします。

第7回さいたま市 ふらば～るバレー親善大会

令和5年1月22日（日）、大宮体育館にて、さいたま市スポーツ推進委員連絡協議会が主催する「ふらば～るバレー親善大会」が3年ぶりに開催されました。全16チーム、103名の参加があり、大変盛り上がる大会となりました。



さいたまランフェス2022-23

令和5年1月21日（土）・22日（日）、浦和駒場スタジアムにおいて、さいたまランフェス2022-23が行われました。さいたま市スポーツ推進委員連絡協議会は、共催団体として、21日に総合案内、コース走路員、ランナー誘導等の競技運営を担当しました。



さいたま市中央研修会

令和4年6月26日（日）、大宮体育館にて、さいたま市中央研修会が開催され、「スポーツに活かせるアンガーマネジメント」の講義を受けました。



さいたま市実技研修会

令和4年12月4日（日）、大宮体育館にて、さいたま市実技研修会が開催され、歩いて行うサッカー「ウォーキングフットボール」を学びました。



令和5年度 各区支部事業

| 支部名 | 日程 | 曜日 | 時間 | 大会・教室名 | 場所 |
|-----|--------------------|-----|-------------|----------------|----------------|
| 西区 | 6月17日・24日 | 土 | 未定 | ニュースポーツ教室 | 馬宮地区内小中学校 |
| | 7月9日 | 日 | 未定 | スポーツ大会 | 指扇地区内小中学校 |
| | 11月19日 | 日 | 未定 | スポーツ大会 | 指扇地区内小中学校 |
| 北区 | 8月5日 | 土 | 未定 | モルック教室 | 未定 |
| | 10月29日 | 日 | 未定 | ふらば～るバレー教室 | 未定 |
| | 2月18日 | 日 | 未定 | ウォーキング研修会 | 未定 |
| | 3月3日 | 日 | 未定 | 北区を歩いちゃお 2023 | 未定 |
| 大宮区 | 6月17日 | 土 | 9:00～13:00 | ニュースポーツ教室 | 桜木小学校 |
| | 11月12日 | 日 | 9:00～13:00 | グラウンド・ゴルフ大会 | 第二東中学校 |
| | 11月26日 | 日 | 未定 | ウォーキング教室 | 未定 |
| 見沼区 | 5月20日 | 土 | 9:00～17:00 | ビーチボール大会 | 大宮体育館 |
| | 11月25日 | 土 | 9:00～17:00 | ふらば～るバレー大会 | 大宮体育館 |
| | 2月17日 | 土 | 9:00～13:00 | ウォークラリー | 見沼区内 |
| 中央区 | 5月13日・20日・27日・6月3日 | 土 | 19:00～21:00 | ふらば～るバレー教室 | 与野体育館 |
| | 10月14日・21日・28日 | 土 | 19:00～21:00 | ソフトエアロビクス教室 | 与野体育館 |
| 桜区 | 6月4日・11日 | 日 | 10:00～12:00 | ピラティス教室 | サイデン化学アリーナ |
| | 7月15日 | 土 | 10:00～12:00 | ふらば～るバレー教室 | サイデン化学アリーナ |
| | 2月11日 | 日 | 10:00～12:00 | ラージボール卓球教室 | サイデン化学アリーナ |
| | 2月17日 | 土 | 10:00～12:00 | ラージボール卓球教室 | サイデン化学アリーナ |
| 浦和区 | 5月28日・7月2日・9日 | 日 | 10:00～12:00 | ニュースポーツ体験教室 | 浦和駒場体育館 |
| | 8月20日・9月24日 | 日 | 10:00～12:00 | ふらば～るバレー教室 | 浦和駒場体育館 |
| | 10月9日 | 祝・月 | 10:00～12:00 | ふらば～るバレー教室 | 浦和駒場体育館 |
| | 1月8日 | 日 | 10:00～12:00 | ふらば～るバレー教室 | 浦和駒場体育館 |
| 南区 | 9月27日・10月4日 | 水 | 10:00～11:30 | エアロビクス&ストレッチ教室 | 武蔵浦和コミュニティセンター |
| | 12月10日 | 日 | 13:30～16:30 | ニュースポーツ体験教室 | 大谷場小学校 |
| 緑区 | 5月21日 | 日 | 9:00～13:00 | ニュースポーツ体験教室 | 美園北小学校 |
| | 9月17日 | 日 | 9:00～13:00 | ニュースポーツ体験教室 | 美園北小学校 |
| 岩槻区 | 7月9日 | 日 | 9:00～13:00 | ふらば～るバレー教室 | ふれあいプラザいわつき |
| | 9月10日 | 日 | 9:00～13:00 | ふらば～るバレー教室 | 岩槻南部公民館 |
| | 11月12日 | 日 | 9:00～17:00 | ふらば～るバレー大会 | 岩槻文化公園体育館 |



お問い合わせ

さいたま市スポーツ推進委員連絡協議会事務局 ☎ 048-829-1058
市スポーツ振興課内 FAX 048-829-1996

※各区支部の担当者へおつなぎします。

編集後記

「人生100年」がもうそこに来ているようです。楽しい人生を送るためには「健康でいること」が一番！適度な運動は身も心も「健康」にしてくれます。「(何か) 楽しく体を動かしたいな」と考えている方に、我々スポーツ推進委員はこの広報誌も含め情報発信し、皆様の健康づくりのお手伝いをします。お気軽にお声がけください！ 広報委員(西区支部) 佐藤芳正



さいたま市スポーツ推進委員連絡協議会 広報委員会

| 役職 | 支部名 | 氏名 | 役職 | 支部名 | 氏名 |
|-----------|-----|-------|----------|-----|-------|
| 副会長(広報担当) | 緑区 | 栗原 浩次 | 広報委員長 | 緑区 | 内田 宣宏 |
| 広報副委員長 | 中央区 | 立川 雅子 | 広報委員(理事) | 西区 | 佐藤 芳正 |
| 広報委員(理事) | 北区 | 中嶋 泰江 | 広報委員(理事) | 大宮区 | 椎谷 昌彦 |
| 広報委員(理事) | 見沼区 | 長谷川雅宏 | 広報委員(理事) | 中央区 | 中島 英介 |
| 広報委員(理事) | 桜区 | 飯塚 啓典 | 広報委員(理事) | 浦和区 | 金子 康 |
| 広報委員(理事) | 南区 | 小林 直太 | 広報委員(理事) | 緑区 | 森田由実子 |
| 広報委員(理事) | 岩槻区 | 櫻井 寿子 | | | |

※「記念総合体育館」の通称は、認知度や知名度の向上を図るため、令和5年4月1日より「サイデン化学アリーナ」から「サイデン化学アリーナさいたま」に変更となります。