

はむら市

第73号

スポーツ推進委員だより

発行：令和3年3月15日

羽村市スポーツ推進委員協議会

羽村市羽加美1-29-5 羽村市スポーツセンター内  
電話042(555)0033

令和2・3年度の活動について

令和2年4月より、新任委員1名を加えて新たな年度での活動開始となりました。

これまで年度の切り替わりでは、前年度から継続の委員を含めた委員の紹介や年度の計画等をお知らせしてりましたが、新型コロナウイルスの感染拡大防止を踏まえ、参加される市民の皆さまや委員の安全安心を最優先とした対応を行った関係で、この「羽村市スポーツ推進委員だより」も発行を自粛させていただいております。

具体的には例年計画をしております定例事業につきまして、事業ごとに右記の観点で協議を重ねた結果ではございますが、自粛・延期・中止をせざるを得ない状況となっておりますことを大変心苦しく、委員としても大変残念な年度となりました。

一方で、これだけ長期化している昨今の現状を踏まえ、感染拡大防止に最大限留意をしながら、スポーツや体を動かすことで私たち自身の免疫力を向上することも大

変重要なことです。

市民の皆さま方におかれましても、不要不急の外出等が制限される中ではございますが、感染拡大防止に最大限留意をさせていただき、まずはご自身や身近な方と軽い運動を生活習慣の中に取り入れてみてはいかがでしょうか。その上で私たちの事業にもご関心をお寄せいただければ幸いです。私たちもこれまで通りの形態で活動が難しい事業もございますが、今後は実施方法等の見直しを行い、小規模かつ試行的に事業を行うことを計画しております。

本号では、このコロナ禍で実施しました事業の情報を中心にお知らせいたします。

尚、市民の皆さまには回覧形式でご覧いただいております本誌「羽村市スポーツ推進委員だより」につきまして、昨今の事情も踏まえ、より効果的に市民の皆さまに事業のお知らせや実施報告ができるよう、広報の方法についても検討を重ねております。

詳細のご案内ができる状況になりましたら、本誌等を通じてお知らせをさせていただきます。

広報部長 板垣 毅

多障・鳥しえスポーツ習慣  
定着促進事業  
障害者スポーツのススメ

令和2年11月23日(月)・11月29日(日)・12月20日(日)に障害者スポーツ推進のため、ボッチャ体験教室と大会がスポーツセンターで行われました。



第2回ボッチャはむら大会



体験教室ではルールを再確認しました

コロナ禍での感染拡大防止を考慮し、ご参加いただいた方にも体調チェック・手指消毒・マスク着用等の対策にご協力いただき、また、参加人数を少人数に限定しての開催となりましたが、無事にも実施することができました。

今回の事業を通して、改めてスポーツの楽しさや体を動かすことの爽快感を感じると共に、今後も工夫を重ねて事業運営を行うこと大切さを再認識いたしました。



優勝チームのベルエキップさん



最後の一投まで勝負は分かりません！

### ポールウォーキング教室

令和2年12月26日(土)、市内ウォーキングコースを活用して、ポールウォーキング教室が開催されました。ポールウォーキングは、通常のウォーキングと比較して上半身の運動増加とともに歩幅も広がり運動強度が高くなる効果があります。長期に渡り外出が制限される中ですが、より効率的な運動効果とウォーキングの楽しさを再認識できるスポーツです。

今回は25名の方に参加をいただき、市内ウォーキングコースの一つであるスポーツセンター根がらみ前水田コースを歩きました。例えば、心拍計を活用することでご自身の運動強度を把握しながら実施することも可能ですので、皆さまの運動習慣の一つとして取り入れてみてはいかがでしょうか。

私たちが企画運営しております「四季のウォーク」につきましても、ポールウォーキング等、ウォーキングに付加価値を加えることでより楽しみながらウォーキングできる活動を企画しております。



ポールを使うことで適度な前後の距離を保持できます



ポールを使った準備運動です

### 新任委員のご紹介



武元 幸恵

### 編集後記

令和3年2月より日本でも順次新型コロナウイルスのワクチン接種が開始されました。

この疫病により世界中で多くの尊い命が失われた大変残念な事実は変えることはできませんが、一方で私たちはこの状況下でも生き抜いていることに改めて感謝をしたいと思います。

仕事や生活における大きな変化も少しずつでも受け入れて前向きに捉えていくことで、今を生きる私たちや今後の歴史のために少しでもプラスになれるように、日々感謝を忘れずに生活を共にしましょう。

広報部 板垣 毅

正親和代

山下博彦

武元幸恵

田村芳雄