



「瀬谷ふるさとウォーク大会」



わが町の健康・体力づくり

健康長寿日本一を目指して
～誰もが健康で、いつまでも安心して暮らせる瀬谷～

横浜市瀬谷区
スポーツ推進委員
連絡協議会

神奈川県横浜市瀬谷区

〒246-0021
神奈川県横浜市瀬谷区二ツ橋町190
横浜市瀬谷区役所地域振興課内
TEL 045(367)5694
FAX 045(367)4423
Mail se-sports@city.yokohama.jp



瀬谷区の概要

瀬谷区（人口12万3000人・面積17・11km²）は、全国の市町村の中で最も人口の多い神奈川県横浜市（374万人）の最西部に位置しています。南西に下る相模原台地、境川とその支流が谷戸を刻む地形となっており、水と緑に恵まれた自然豊かな環境が広がるなか、川辺や森林ではたくさんの方々がウォーキングやランニングを楽しんでいます。

来年（2019年）、区制50周年を迎える瀬谷区は、『みんなが「つながる」みんなに「つたわる」あしたに「つなげる」をキャッチフレーズに、さまざまな記念事業の準備を進めています。

瀬谷区スポーツ推進委員
連絡協議会の活動内容

瀬谷区スポーツ推進委員連絡協議会は、12地区連合会から推薦された143名が横浜市長の委嘱を受け、

活動しています。

協議会は地区会長会、企画部会、研修部会、広報部会を組織し、企画部会は、協議会のメインイベントである「瀬谷ふるさとウォーク大会」をはじめ、スポーツ体験教室の企画を行い、今年は横浜F・マリノスによるサッカー教室を開催します。

研修部会は、「誰でも楽しめるスポーツ」の推進を掲げ、カローリングやソフトバレーボールなどの実技・審判研修会を開催するとともに自己研鑽並びに地域のスポーツリーダーとなるべくスキルアップを図っています。今年「ドッチビー」と「東京2020パラリンピック」の競技種目である「ボッチャ」の研修を行いました。

広報部会は、広報紙の作成（年2回発行）をはじめ、ホームページを通じて、区や地区で開催されるスポーツ行事等の情報を発信しています。そのほか、地区で開催されるスポーツ・レクリエーション大会や瀬谷区体育協会との協働事業「スポーツフェスタ」の開催など、地域スポーツ全般の普及・推進に努めています。

「瀬谷ふるさとウォーク大会」

今年27回目を迎える「瀬谷ふるさとウォーク大会」（11月25日（日）開催）は、当協議会主催のメインイベントであり、例年700名の規模で実施しています。同大会は、瀬谷区役所から江ノ島が間近に見える「湘南海岸公園サーフビレッジ」（藤沢市）までのコース（23km）をはじめ、参加者の体力に合わせて選んでいただけるよう14km、10kmのコースを設けています。

大会を始めた当初は、区内を巡るコースや鶴岡八幡宮・大仏方面（鎌倉）コースなど、さまざまなコースを企画し、参加者から好評を得ていました。当時から、自然を眺めながら川岸の歩きやすいコースを設定していましたが、サイクリングロードとしての整備が進む中、大勢でウォーキングを行うことに無理が生じたため、近隣の和泉川、境川、引地川といった、時折カワセミが顔をのぞかせる自然を満喫しつつ、安全に配慮した現在のコースに定着しました。協議会では、参加者にできるだけ

気持ちよく歩いていただくために、団体歩行ではなく「自由歩行」としています。スタッフは、先導および後尾に配置し、コース途中は危険な場所や迷いがちな地点に、警備を配置しています。運営はスポーツ推進委員をはじめ、瀬谷スポーツセンター、区内のウォーキング団体等の協力を得て、協働で実施しています。

参加者からは、「23kmという普段歩かない距離に挑戦でき、達成感を味わえた」「マイペースで歩け、仲間や家族とのコミュニケーションを深めることができた」といった感想



スポーツ講習会

や激励の言葉をいただいています。

約4割の方が「他のウォークイベントに参加したことがない」というアンケート結果もあり、このイベントの実施意義を再認識すると同時に、他のウォークイベントへの参加を促す取り組みの必要性も感じています。

横浜市のスポーツ推進計画

横浜市では、スポーツを通じて、子どもから高齢者まですべての市民がいきいきとした生活を送ると同時に地域住民の交流や心豊かな暮らしを育むことを目指す「スポーツ推進計画」を策定しています。

スポーツを「する人」だけではなく、トップレベルの競技大会やプロスポーツの観戦など、スポーツを「観る人」、指導者やスポーツボランティアなど「支える人」にも着目し、市民が生涯にわたってスポーツに親しめるようさまざまな取り組みを実施しています。

その取り組みの一環として、私たちスポーツ推進委員は、横浜マラソンや世界トライアスロン大会等の会場警備をはじめ、「ラグビーワール

これからの取り組み

横浜市は2013年、高齢化率が21%を超える超高齢社会に突入しました。2035年には市の人口の約1/3が65歳以上の高齢者になることが見込まれています。ちなみに瀬谷区は、高齢化率が27・2%と市の平均（2018年）を上回っています。

このような中、誰もが健康で、いつまでも安心して暮らせる瀬谷を目指し、子どもから高齢者までの健康・体力づくりへの取り組みがますます重要視されています。

瀬谷区スポーツ推進委員は、ウォーキングに限らず、気軽に続けられるカローリングなどのニュースポーツの推進やスポーツ体験イベントを通して、横浜市が「健康長寿日本一」となるよう地域の方々の健康増進に寄与していきたいと考えております。