

ラグビーワールドカップ2019™ 決勝戦が、横浜で開催！

スポーツ推進委員でラグビーPRコーナーを実施しました！

6月2日（日）に開催された第5回からだまるごと健康フェアでラグビーワールドカップ2019™を盛り上げるためにラグビーPRコーナーを実施しました。慶應義塾体育会蹴球部にご協力いただき、合計369名の方にラグビーボールを使ったストラックアウトやタックルなどを体験いただきました。



ストラックアウトの様子

みんなで
応援しよう！



(公財)横浜市体育協会

ラグビーワールドカップは、オリンピック、サッカーワールドカップと並ぶ世界3大イベントの一つです！ここ横浜では決勝戦を含めて合計7試合を横浜国際総合競技場で開催。皆さんも世界最高峰のラグビーの試合を観て大いに盛り上がりましょう！

普通救命講習会

令和になって初めての「普通救命講習会」が6月9日（日）に瀬谷消防署予防課の指導によって開催されました。今年は瀬谷センター体育館にて新任32名を含むスポーツ推進委員49名が受講しました。心肺蘇生やAEDの講義、実技講習を行いました。その中で、救急車が到着するまでを想定した8分間の心肺蘇生処置はとても長く感じましたが、実際に体験することでこの8分間が人命救助にとって、とても重要な時間であることを実感しました。



さわやかスポーツ体験講習会



的棒 9本・1点～9点

縦、横、斜めに揃うとボーナス点
真ん中一列揃ったのでボーナス点15点加算

さわやかスポーツのボッチャや輪投げ、ラダーゲッターの講習会をしました。輪投げには、初めて知った驚きのルールがありました。

縦、横、斜めに揃うとビンゴボーナスポイントが加算されるのです。ルールを知るとより楽しくなりますね。

ボッチャや輪投げなど、さわやかスポーツの用具は無料で貸し出しを行っています。
問い合わせ先：瀬谷スポーツセンター
045-302-3301 まで

編集後記 広報誌第25号が発行される頃には清々しい季節になっていることと思いますが、取材・原稿作成の今は連日猛暑日です。各記事を担当された広報部員の方々、本当にお疲れ様でした。そして快く取材にご協力頂いた皆様に感謝申し上げます。(中村)

Let's SPORT! VOL.25

瀬谷区スポーツ推進委員だより
発行日：令和元年10月8日 瀬谷区承認第25号 発行：瀬谷区スポーツ推進委員連絡協議会広報部 事務局：瀬谷区地域振興課 TEL 367-5694

瀬谷区制50周年記念イベント

第28回 瀬谷ふるさとウォーク大会

～50周年 未来も笑顔で江の島へ～

令和元年11月24日（日）

※小雨決行・荒天の場合は中止

参加者大募集

Check!!!
ふるさとウォーク
今年のイチオシ!!

- ① 新江ノ島水族館入場チケット等が当たる大抽選会があるよ
- ② 希望者全員に新江ノ島水族館の入場割引券をプレゼント
- ③ 参加しやすい7kmコースを増設



コース	集合場所・受付時間	解散場所	定員
A イルカコース 25km 三ツ境～新江ノ島水族館前	瀬谷区役所前 三ツ境公園 8:00～8:30 (三ツ境駅より徒歩10分)	新江ノ島水族館前	300人 [先着順]
B クラゲコース 15km 湘南台～新江ノ島水族館前	湘南台公園 10:15～10:35 (湘南台駅東口より徒歩10分)	最寄駅: 小田急 片瀬江ノ島駅	200人 [先着順]
C シラサギコース 10km 三ツ境～湘南台公園	瀬谷区役所前 三ツ境公園 8:00～8:30 (三ツ境駅より徒歩10分)	湘南台公園	100人 [先着順]
D カワセミコース 7km 三ツ境～いずみ中央駅 NEW	瀬谷区役所前 三ツ境公園 8:00～8:30 (三ツ境駅より徒歩10分)	いずみ中央駅	100人 [先着順]

【参加費】(保険料・参加記念品含む)
大人(中学生以上) 600円
子ども(小学生) 300円
※小学生以下は保護者同伴。未就学児は無料

【参加申込】
令和元年10月11日(金)～11月15日(金)
※郵便局で専用申込書兼払込取扱票にて、参加費を添えてお申込み下さい(手数料無料)。区内郵便局、地区センター、コミュニティスクール、瀬谷スポーツセンター、区役所地域振興課(3階35番窓口)等で専用申込書を配布。お手元に申込書がない場合は、主催者ホームページ、または横浜市電子申請のページ上記QRコードからお申込み下さい(ただし振込手数料は参加者負担)。



瀬谷ふるさとウォーク 4 コースのおすすめスポット紹介



NEW!! カワセミコース 7km 三ツ境～いずみ中央駅

区役所からいずみ中央駅までの和泉川沿いの遊歩道は緑が多くとても歩きやすくお散歩に最適です。



参加者インタビュー M.Mさん (女性)



瀬谷ふるさとウォークには知人からの紹介で友人、家族と参加しました。楽しみは、ゴールした時の達成感と友人とのおしゃべりです。途中、ブルーベリーやたけのこの自動販売機や「ぶどうの樹」というパン屋さんを見つけました。初めて参加した時は2月開催で、寒く足も体も痛くなりましたが、開催が秋になり気候も良く、私自身も回を重ねるごとに慣れてウォーキングを楽しめています。日常の生活から解放され、自然や街並みを見ながらのウォーキングはストレス解消になります。友人や家族とゆったりした時間を過ごしたい方オススメです。



シラサギコース 10km 三ツ境～湘南台公園

参加者インタビュー 岩淵さん

私のおすすめは、和泉川のほとりの景観で水と自然がいっぱいです！



①宮沢地区の貉窪公園の近くの川辺

自然豊かでバードウォッチングにも良いスポットです。コース名にもなっているシラサギ等の野鳥に出会えます。

②いずみ中央駅近くの地藏原の水辺

子ども達と一緒に気軽に水に触れて戯れることができます。なかなか楽しいスポットです。



クラゲコース 15km 湘南台公園～新江ノ島水族館前

参加者インタビュー 小菅さん

自分で決めた20km、30km、40km、50kmコースを毎月1回ずつ歩いています。ふるさとウォークには毎年参加し、好きなコースです。特に日大西側交差点から坂を下って引地川に着いてからのコースがとても魅力的です。他にも楽しい場所がたくさんありますが、ここが田、畑、木々の緑と川、ほっとする気持ちでゆったりと歩けます。昼食場所の引地川親水公園もくつろげる場所です。今年も江の島から自宅まで歩いて戻るつもりです。



写真は9月の風景です。今年の瀬谷ふるさとウォーク当日のような景色を見せてくれるか楽しみです。



長さ1,200m以上の広い公園です。



引地川親水公園



イルカコース 25km 三ツ境～新江ノ島水族館前

今年のゴールは新江ノ島水族館です。サーフビレッジから湘南海岸の海風を浴びながらもうひと頑張りです。ゴールでは「大抽選会」が待っています。空くじなしの大盤振る舞いで、1等賞は「新江ノ島水族館の入場券」です。ゴール後は水族館でのんびり過ごすもよし、江の島を散策するのも楽しいですね。

パワースポットの江島神社にお参りすればいいことがあるかもしれません。有名観光スポットなのでお土産には事欠きません。お菓子、スイーツ、干物釜揚げしらすなどを買って帰れば、お留守番の家族が大喜びすること間違いなし。お腹がすいたら、生しらす丼、海鮮丼、焼きイカなど、海の幸を堪能してください。

