

# 瀬谷区 マラソン大会

## 参加ランナーの感想 / 2024.1.28

※スポーツ推進委員は沿道警備を担当

今年も恒例の瀬谷マラソンに出場しました。最近では毎回10kmに参加していたのですが、今回は10年ぶりに5kmにエントリー。5kmの方がよりスピードレースになるので年齢的にはむしろ厳しいのですが、還暦前と思って挑戦しました。結果は自分としては終盤に思うように伸びなかったのですが、確認したらなんと10年前のタイムを10秒だけ更新♪ちょっぴりうれしかったです。天気にも恵まれ気持ち良かったです。また来年5kmに挑戦しようかな。(相沢地区 根本)



# Let's SPORT! VOL.33

瀬谷区スポーツ推進委員だより

発行日：令和6年6月18日 発行：瀬谷区スポーツ推進委員連絡協議会広報部会 事務局：瀬谷区地域振興課 Tel367-5694

## ワールドトライアスロン パラトライアスロンシリーズ 横浜大会

ワールドトライアスロンシリーズ横浜大会は、今年で14度目の開催を迎え、同時に行われたワールドパラシリーズは、世界最多の7度目の開催でした。瀬谷区スポ推は、例年通り赤レンガ倉庫付近での警備です。昨年は降雨によるコース変更で、山下公園付近での警備でしたが、やはり私たちには赤レンガが似合います。観客の安全を最優先に警備を行いつつ、選手たちの熱戦をサポートできたことは、大きな自信と誇りにつながりました。(南瀬谷地区 和田)



## 12地区交流会

午前中は競技体験会。ラダーゲッターは紐でつながれた2個のボールを投げる競技です。7.5メートル先の3本の横棒(上から3、2、1点)のいずれかにかまると得点です。くるくるとかまると爽快です。ソフトバレーボールは直径25センチ、210グラムのボール、2メートルの低いネットにした参加しやすいバレーボール競技です。私たちでもスパイクが打てるので楽しかったです。1チームは4名です。午後は懇親会で交流を深めました。(三ツ境地区 小林)



### いつでもどこでも気軽にできるニュースポーツ

『さわやかスポーツ普及委員会』では、いつでもどこでも気軽にできるニュースポーツ『ヨコハマさわやかスポーツ』の推進を行っています。みなさんも一緒に健康づくりや仲間づくりをしてみませんか？

**さわやかスポーツ**  
とは？

さわやかスポーツ紹介動画 (英訳あり)

屋内おすすめのさわやかスポーツ

屋外おすすめのさわやかスポーツ

### ボッチャ

-Boccia-

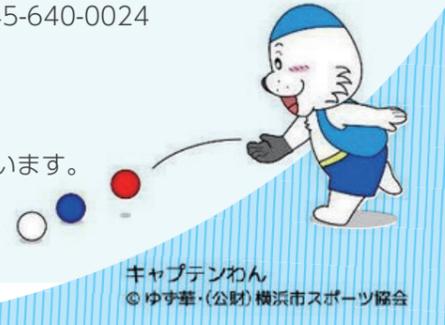
ヨーロッパで生まれたパラリンピック正式種目です。ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てる等をして、いかに近づけるかを競います。障害によりボールを投げることができなくても、ランプ(勾配具)を使い、自分の意志を相手に伝えることができれば参加できます。

### モルック

-Molky-

フィンランド発祥の老若男女が楽しめるスポーツです。モルック(木の棒)を投げて倒れたスキttl(ピン)の内容によって得点を獲得していき、50点ピッタリを目指してチームで競います。どのように50点ピッタリにするか、頭脳を使うスポーツでもあり、戦略が成功した時はチーム関係なく盛り上がります。

- さわやかスポーツに関する問い合わせ先  
瀬谷区さわやかスポーツ普及委員会事務局 TEL: 045-640-0014 / FAX: 045-640-0024
- 用具の貸出  
< ボッチャ・モルックなどさわやかスポーツ用具貸し出しについて >  
瀬谷スポーツセンター TEL: 045-302-3301 / FAX: 045-301-9442  
※ 貸出し状況や瀬谷スポーツセンター休館日など対応できない日もございます。事前にスポーツセンターへお問い合わせください。  
< ボッチャ・モルックのみ >  
瀬谷区役所地域振興課 TEL: 045-367-5694 ※数に限りがございます



## 令和5年度 横浜市スポーツ推進委員永年勤続者表彰



|                |        |        |        |         |       |
|----------------|--------|--------|--------|---------|-------|
| <b>【25年表彰】</b> |        |        |        |         |       |
| 三ツ境地区          | 根本 利江子 | 南瀬谷地区  | 佐々木 好美 | 阿久和北部地区 | 飯沼 宏氏 |
| <b>【15年表彰】</b> |        |        |        |         |       |
| 瀬谷第一地区         | 加茂 祥   | 瀬谷北部地区 | 岩崎 克己  | 相沢地区    | 小山 昇  |
| 瀬谷第一地区         | 長尾 宗文  | 瀬谷第四地区 | 水谷 美子  | 相沢地区    | 澤田 昭弘 |
| 瀬谷北部地区         | 河西 秀樹  | 相沢地区   | 渡邊 武   | 相沢地区    | 小山田 健 |
| <b>【10年表彰】</b> |        |        |        |         |       |
| 瀬谷第二地区         | 岸 隆宏   | 本郷地区   | 広瀬 三千洋 |         |       |

## 編集後記

コロナ禍が過ぎ、最近では、2027年開催の「国際園芸博覧会」に向けて瀬谷区が大きく変貌する情報を耳にする度に、期待に明るい気持ちになります。昨年は、コロナ禍以前のイベントなどが「久しぶりの開催」という形で行われることが多かったように感じます。スポーツイベントでもマスクを外された方も見られ、笑顔のイベントが戻って来たのだと実感しました。(宮沢地区 石川)

# 各地区 活動紹介



## 1 阿久和北部地区

阿久和北部連合レクリエーション大会

【実施日】令和6年10月13日(日)  
【場所】向原第2公園 & 貉窪(むじなくぼ)公園 多目的広場

輪投げ、ポッチャ、ダーツ、ラダーゲッター、ミニゴルフ、玉入れなど様々なミニゲームでお楽しみいただけます。また、お子様には移動動物園で餌やりや小動物との触れ合い体験もいただけます。



## 2 阿久和南部地区

運動会を10月13日、カローリング大会を1月26日に実施予定です。昨年度の運動会は連合を4グループに分け、午前の短縮開催にもかかわらず、各自治会共に元気に競技を楽しんでいただきました。カローリング大会は、予選を午前中に行い、午後決勝戦を6チームで3イニング総当戦を行い一投一投集中し楽しみました。今年度も皆様のご参加をお待ちしております。



## 3 三ツ境地区

③みんな集まれ！三ツ境のスポーツイベントへ！  
④よい子、良い子、元気な子、シニアも楽しい「秋の地区レク大会」  
⑤ぶん爽快、さわやかスポーツの「秋の子どもレク大会」  
⑥き新年を迎えたら、「新春子どもレク」と「グラウンドゴルフ大会」  
⑦まい、早い、安いのは「三ツ境名物の焼きとりと焼きそば」  
本年もよろしくお祈りします。



## 4 瀬谷第一地区

レクリエーション大会

【実施日】令和6年10月13日(日)  
【場所】瀬谷中学校 例年10月の3連休の一日、瀬谷中学校で開催されます。昨年はコロナ過という事もあり午前中開催で実施。それでも徒競走、玉入れ、パン取り、対抗リレーなど7種目を行う事が出来ました。プロドラマーによる太鼓演奏の盆踊りで今年も盛り上がりたいと思います。皆様のご参加をお待ちしております。



## 5 本郷地区

本郷地区レクリエーション大会

【実施日】令和6年9月29日(日)  
競技種目の大幅な変更により、午後1時までの開催になります。最初の小学生の学年・男女別徒競走はタイムレースで1回勝負です。「未就学児の宝さがし」「野菜作り」に続き、自治会対抗競技は3種目です。恒例の「消防団員による放水活動披露」もあります。久しぶりに地域の方々とレクリエーションを楽しみましょう。



## 6 瀬谷北部地区

瀬谷北部レクリエーション大会

【実施日】令和6年10月13日(日)  
【場所】上瀬谷小学校 昨年度、新たにリヤカーリレー、バケツリレー等防災を意識した新種目を追加しました。本年度も青少年指導員と協力している企画を練っていきたく思います。もちろん、例年盛り上がりを見せる町内会対抗綱引き等も継続していきたくと考えております。子供からお年寄りまで町内会が一丸となって楽しめる大会を目指していますので、皆様のご参加をお待ちしております。



## 7 瀬谷第二地区

瀬谷第二レクリエーション大会

【実施日】令和6年10月13日(日)  
【場所】下瀬谷中学校

地域の皆さんの交流がはかれる機会です！綱引き、大縄跳びなどの地区対抗種目や、アベックドッキングや紅白玉入れなどを計画しています。新競技も企画中です。多くの皆様のご参加をお待ちしております。



## 8 細谷戸地区

前年度はコロナ渦の影響が長く続いており、活動がなかなか出来ずにいましたが、年明けの2月には青少年指導員や地区の皆さんとの共同でポッチャ大会を開催することが出来ました。また、当地区スポーツ推進委員は他の団体同様、委員が少ないこともあり、今年度以降も他団体との共同開催で楽しめればと思います。



## 9 瀬谷第四地区

10月5日に地区レクリエーション大会の開催を予定しています。子供から大人まで地域のコミュニケーションが一番はかれる場所として、身体と気持ちをリフレッシュして楽しんでいただけるように計画です。多くの皆さんに参加していただきたいです。



## 10 南瀬谷地区

コロナ禍以前の南瀬谷地区は、ソフトバレーやパウンスポール、スポーツフェスティバルなど、各種スポーツイベントが盛んに行われていました。ここ数年は行事離れが続いており、これらを経験したことのない委員も増えました。しかし、このような時期だからこそ、新たな取り組みをスタートさせるチャンスだと捉えています。



## 11 宮沢地区

昨年度、総入れ替わりとなった宮沢地区のスポーツ推進委員も、2年目となりました。昨年度は、横浜市や、瀬谷区のイベントの動員が中心の活動でした。地区のイベントは、計画するものの思う通りに出来ませんでした。昨年度にラダーゲッターを購入したので、他のゲームも含め体験会などを計画中です。



## 12 相沢地区

昨年、イベントが再開し活気が戻ってきました。今年も、「スポーツサンデー」、「さわやかスポーツ体験」、「相沢ふれあいの集い」、「大運動会」等、多くのイベントを予定しています。また、毎週土曜にさわやかスポーツ活動として実施中のソフトバレーボールも益々人数が増えて活気を増してきています。地域の皆さんでより一層楽しんでいきたいと思っています。

