

令和6年度

初級 パラスポーツ指導員 養成講座

2024.6.22-23／6.29-30



今回パラスポーツ指導員の講習を受け、大人になってからの勉強は楽しいと改めて感じました。身体の障害だけでなく精神の障害などについても教えていただき、日頃の生活の中でも役に立つ事をたくさん学べました。聞き覚えがあってもあまり身近ではなかったパラスポーツですが、車椅子バスケットやボッチャなどをやらせていただけて、とても楽しい講習会でした。今まで障害のある方を見ても戸惑ってしまっていた私ですが、これからはスポーツだけでなく生活の中でも生かしていけたらと思います。(相沢地区 齊藤梨恵)

さわやかスポーツ 体験講習会

2024.9.23



ナインボール：ボールを投げる動作は久しぶりなので最初はぎこちなかったのですが、何度か投げるうちに慣れてきました。この競技は子供から大人まで楽しめるので自治会のイベントでも実施したいと思います。ディスクゴルフ：ディスクがふらふら飛んでなかなか思うようにできませんでした。別グループでホールインワンがあったとのこと。こりゃすごい。モルック：状況に応じてモルックの投げ方の工夫が要りそうですね。1種目毎の時間は物足りなさも感じましたが、限られた時間で初体験の3種目の競技経験ができたのは有意義でした。

(瀬谷北部地区 岩崎)

普通救命講習会

2024.9.23



瀬谷消防署のご指導で、胸骨圧迫による心肺蘇生法講習と講習用AED機器・人形を使っての実技講習を受講しました。「自らの安全確認」「反応を確認」「119番通報をしてAEDを手配」「普段どおりの呼吸があるか確認」「胸骨圧迫」「AEDの使用」の手順を覚えしました。「誰か来てください！人がたおれています！」と応援を求める事が大切です。気道異物の除去、止血法の講義も受けました。講習会で観たビデオの「AEDが広がりつつある今、必要なのは突然倒れた人に声をかける勇気」というテロップが身に染みました。皆様も機会があれば、ぜひ受講して下さい。

(三ツ境地区 小林)

編集後記

パリオリンピック、パラリンピックでスポーツのテレビ観戦をされた方も多かったと思います。一方、今年の夏は神奈川県で36回も熱中症警戒アラートが発令されたそうです。このような酷暑の中運動を控えられた方も多かったのではないのでしょうか。本誌が発行される秋、皆様の運動意識向上の助けになれば幸いです。

(瀬谷北部地区 岩崎)

Let's Sport! VOL.34

瀬谷区スポーツ推進委員だより

発行日：令和6年10月17日 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 Tel367-5694

第33回

瀬谷 ふるさと ウォーク

秋の恒例行事「瀬谷ふるさとウォーク大会」を開催します。今年はゆめが丘を発着とする新コースが誕生！3コースの中から自分に合ったコースを選んで、健康ウォークを楽しみませんか？

令和6年

11月24日(日)

受付時間 A/Bコース(ニツ橋公園) 8:15~8:55 Cコース(ゆめが丘) 10:15~10:45

コース	集合場所	歩行距離	定員
A	三ツ境～サーフビレッジ	瀬谷区役所前ニツ橋公園	23Km 300人
B	NEW 三ツ境～ゆめが丘	瀬谷区役所前ニツ橋公園	8.5Km 200人
C	NEW ゆめが丘～サーフビレッジ	ゆめが丘(集合場所は参加証にてお知らせ)	15Km 200人

※小雨決行・荒天の場合は中止

※定員に達した場合、当日の追加受付はできません。

- 選考方法：先着(当日受付なし)
- 参加費：無料
- 申込方法：事前申込

参加申込
QRコード



10月11日(金)から11月11日(月)までに、横浜市電子申請・届出サービス(左記のQRコード)から、または、代表者氏名、住所、電話番号、参加者全員の氏名、希望コースを記入の上、チラシ(※)裏面の申込書、はがきかFAXかEメールで問合せ先(市役所)へ

※チラシは区内地区センター、コミュニティスクール、瀬谷スポーツセンター、区役所(3階35番窓口)等で配布

※参加者には、10月下旬以降、参加証を郵送します。

- 問合せ：瀬谷区スポーツ推進委員連絡協議会 TEL:080-7605-3587(土日含む9時~17時)
瀬谷区役所地域振興課区民協働推進係 TEL:367-5694/FAX:367-4423/
MAIL:se-sports@city.yokohama.lg.jp



参加者
大募集

参加費
無料

瀬谷区スポーツ推進委員ホームページ <http://www.seya-sports.net>

瀬谷区スポ推

検索

主催：瀬谷区スポーツ推進委員連絡協議会 共催：瀬谷区 協力：瀬谷スポーツセンター、瀬谷水緑の健康ウォークサポーター会

第33回

瀬谷 ふるさと ウォーク



大会コース紹介

A

三ツ境～サーフビレッジ

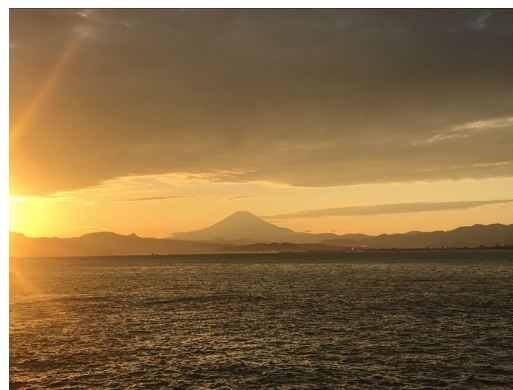
集合場所：瀬谷区役所前二ツ橋公園

歩行距離：23 km

定 員：300 人

標準ゴール時間：14:00 頃

「瀬谷ふるさとウォーク」最大の特徴がこれ、23kmを踏破する江の島サーフビレッジコース！長距離ですが、参加者が一番多いコースです。ゴールスタッフが車で到着する前にゴールしている鉄人もいます。



B

三ツ境～ゆめが丘 NEW

集合場所：瀬谷区役所前二ツ橋公園

歩行距離：8.5 km

定 員：200 人

標準ゴール時間：10:30 頃

あまり長く歩きたくないけれど、歩くのは好きなあなたにおすすめな二ツ橋公園～ゆめが丘への8.5kmコース。昨年は三ツ境～いずみ中央の7kmコースを歩いていた方、もう少し頑張って歩き、新しくできた商業施設「ゆめが丘ソラトス」で一息ついてから帰りませんか。



C

ゆめが丘～サーフビレッジ NEW

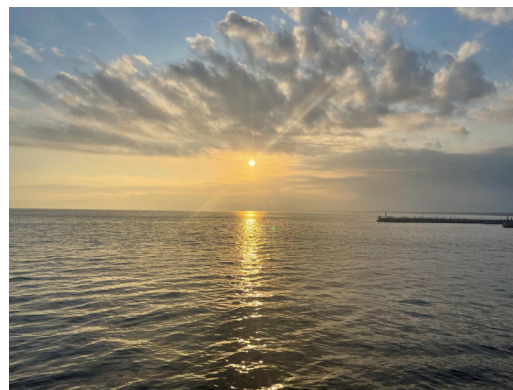
集合場所：ゆめが丘（集合場所は参加証にてお知らせ）

歩行距離：15 km

定員：200 人

標準ゴール時間：14:00 頃

今話題のゆめが丘を出発し、サーフビレッジを目指す15 kmコース。10時過ぎの出発のため、朝も少しゆっくりです。境川と引地川、二つの川沿いを歩いてゴールで海を眺めましょう。きれいな空もあなたを迎えます。



第32回ふるさとウォーク大会 参加者インタビュー

2023.11.26

少し涼しくなってきたこの時期には
とても楽しめるイベントだと思います。



ふるさとウォークでは、川辺にカワセミを見つけたり、新しいお店を発見できたりと楽しいことばかりです。私は日頃から運動が好きなので三ツ境からサーフビレッジまで歩きますが、なかなか自分一人では歩こうと思えない方でもスタートやゴールを変えて歩く距離を選べるので、お子様やお孫さん等みんなと一緒に歩けば楽しく運動できます。中にはベビーカーで参加する方もいて驚く事もあります。そしてサーフビレッジのゴールから見える富士山や江ノ島の景色もとても素敵です。少し涼しくなってきたこの時期にはとても楽しめるイベントだと思います。私は今年も参加する予定です。皆さんにもぜひ日頃歩かない道を歩いてみていただきたいです。（相沢地区 澤田）

必死の15時30分のゴールでした。
なれど久々の達成感！



令和5年11月26日、小雨模様の日曜の朝、二ツ橋公園に集合してウォーク大会が30名くらいのグループ単位でスタートしました。散歩の習慣もない私が無謀にも江ノ島サーフビレッジゴールの23kmコースを単独で申し込みをしたのです。以前からポスターなどで大会の存在を知っていて興味はありました。加えてこの数年間、股関節痛が酷くなり、今のうちのチャレンジかと思っただけの申し込みでした。

最初の数キロは景色を眺めたり他の参加者とお話したり余裕で歩きました。半分を越えた穴会日大前駅で、どうする？あと10km少し。ゴーゴーでした。しかしこれからが大変でした。足腰が重く動けなくなり少し歩いては休み、必死の15時30分のゴールでした。なれど久々の達成感！途中、前後に誰もいない本当に一人歩きの時が不安で、係の人を見てホッとする場面もあり、助かりました。完歩証は居間に飾ってあります。年金受給者になり、次の参加は夫を誘って年相応の湘南台14kmコースにします(笑)

(相沢地区 平本君江)

※第33回大会はコース変更があり、湘南台14kmコースはございません。