

# Let's go スポーツ

## 第39回 新春歩こう会

2024年1月28日



川崎大師まで20km・10kmコース

### 小学生～80代が完歩

スタッフを含めて総勢100名  
当日は少し肌寒い登戸河川敷のスタートでしたが、お昼前には陽が差し歩きやすい気温に。参加者の皆様と談笑しながら進む20km。  
途中で10kmグループとも合流。分岐ポイントには道案内係や自転車の巡回スタッフがいますので安心してご参加いただけます。  
ゴールでは完歩証のお渡し、『私は30枚持ってます』  
との方も  
次回は記念すべき【第40回】 また新たに準備に向かっていきます。来年は一緒にチャレンジしてみませんか。



当日のスタッフ  
多摩市スポーツ振興課職員とスポーツ推進委員

### 参加者の声 アンケートより

初参加  
10kmコース  
距離もちょうどよく完歩でき満足。  
道がわかりやすく、案内も良かった。  
今後も続けてほしい。  
75才 永山

2～9回参加  
10kmコース  
距離がちょうどよい。  
スタッフの皆さん案内ありがとうございました。来年も参加したい。  
61才 南野

2～9回参加  
20kmコース  
距離は長いが満足。川崎大師に行くのが魅力である。  
今後も続けてほしい。  
74才 諏訪

10回以上参加  
10kmコース  
距離がちょうどよい。  
新年に歩いて自分の健康を確かめられるので、毎年励みにしています。  
81才 豊ヶ丘



2023年12月9日（日）

# 第4回多摩市ボッチャフレンドカップ 開催

40チーム 参加者155名 熱い戦いが繰り広げられました！

優勝 インクルスポーツクラブ多摩A  
準優勝 チーム孔明  
3位 チームきくりんボッチャま

「ボールを投げる技術」「作戦」「チームワーク」  
参加チームのレベルアップが素晴らしい大会でした。  
来年はどんな戦いになるのでしょうか!?



## 2024年2月17日（土）ネオテニスフレンドカップ開催

ネオテニスとはバドミントンラケットでスポンジボールを打ち合う  
八王子市発祥のニュースポーツです。  
だれでもすぐに楽しく試合ができるため、多摩市でも年々人気  
が高まっています。初めてのネオテニスフレンドカップではみなさん  
和気あいあいとプレイを楽しみました。

ニュースポーツ体験教室で挑戦してみませんか？



## ニュースポーツ体験教室が盛況の1年でした！

ボッチャ・ネオテニス・ミニテニス・シャフルボードなどなど・・・  
2023年4月～2024年1月まで のべ242名のみ  
なさんに楽しんでいただきました。お友達と！ご家族と！小  
さなお子さんも増えてにぎやかです。  
お一人の参加も大丈夫ですよー 初めての方大歓迎です。  
スポーツ推進委員と一緒に身体を動かしましょう！

毎月第3日曜 9時  
総合体育館 第2ホール  
おまちしています





# 研修による委員のレベルアップ

定例事業に関する種目や緊急時の応急救護が行えるよう研修を実施し、委員の指導力強化や対応力向上を図っています。

## 定例事業での指導や審判を目的とした研修

### ・ ニュースポーツ

様々なイベントや定例事業で実施するニュースポーツの研修を行っています。



シャフルボード



キンボール



野外研修

野外研修では屋外での様々なニュースポーツの体験を通し、委員間の交流も深めています。

### ・ ボッチャ審判

### ・ ノルディックウォーキング

ボッチャ大会に向けての審判の研修や定例事業となっているノルディックウォーキングの研修を行っています。

## 応急救護研修



消防署から講師を迎えて普通救命講習を行いました。心肺蘇生やAEDの使い方、異物除去、止血法などを学び、救命技能認定証の交付を受けました。

## 障がい者との交流

手話サークルとろう者とのスポーツ交流会や知的障がい者を対象にした青年教室において、障がい者とスポーツを通して交流を図り、スポーツ推進委員としての活動の場、及び対応力を深めています。





# ノルディックウォーキング特集

ノルディックウォーキングとは、クロスカントリー選手の夏の間のトレーニングの一つであった「スキーウォーク」をもっと手軽にできる全身運動に改良して紹介されたものです。フィンランドで発表後誰でも簡単にできる運動として広まりヨーロッパを中心に人気が高まっています。基本は歩くことなので誰にでも簡単に始めることができます。ノルディックウォーキング専用ポールを使い、ポールを体の後ろに突き、地面を押しながら歩く運動です。

## 基本の歩き方

①踏み出した足と逆の手  
のポールを地面につける



②体を前に移動させると同時にポールで体を押し出すように前進する

ポイント  
しっかり  
地面を押し



③押し出したら手を  
ポールのグリップ  
から離す

ポイント  
腕とポールが  
一直線に



④体の横に戻って  
きたら握る

ポイント  
体の横で握り  
後ろで離す



専用ポール

手に付ける  
ストラップ

ポールのグリップを握る際の繰り返しの動作をするため、ストラップとポールが離れない仕様

## ノルディックウォーキングのおすすめポイント！

### 健康の為にスポーツとして最適！

基本は歩くことなのでやさしく誰にでもできる運動です。これまであまり運動をしてこなかった人でも運動能力に左右されずに無理なく始められる

### 足腰への負担が少ない！

ポールを使用することで体重を分散させるため関節や腰などへの負担軽減

### 二の腕、腹筋、バスト、ヒップに効く！

ポールで地面を押し出すという運動は二の腕や胸やお腹の筋肉を使用。さらに、歩幅もぐんと広がりお尻の筋肉もより使用。歩くだけでバストアップや二の腕や腹部やヒップのシェイプアップにも効果あり

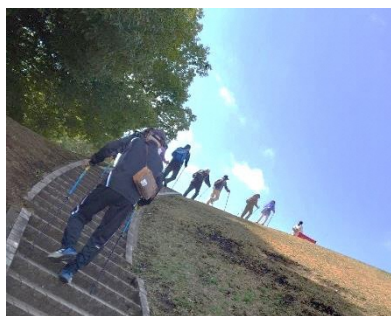
### きれいな姿勢に！

ポールで地面を押しながら歩くことで背筋が伸び姿勢が良くなる

### 効率の良い全身運動！

ウォーキングは下半身が中心の運動だが、ポールを活用することで上半身の運動が加わり体全体の約90%の筋肉を動かしておこなう全身運動に！それにより通常のウォーキングよりも30~40%カロリーを消費。1時間あたり400kcal（通常のウォーキング/280kcal）を燃焼

## ノルディックウォーキングをやってみよう！



多摩市では体験教室を無料で定期開催しております。ポール無料貸出で体験いただけます。初心者の方もぜひご参加ください。

5月の開催予定は5月15日(水)です。詳細は多摩市公式ホームページやたま広報をご覧ください。

体験教室ではポールの使い方の練習後、多摩市内各地様々なコースを歩いてます。四季折々の風景を楽しみながらいい汗をかきませんか？