

# Let's go スポーツ

スポーツ推進委員とは・・・

スポーツ基本法 第32条に基づき多摩市の非常勤特別職として、市民の皆様が「ひとりひとつの生涯スポーツ」を持つことを目指し、地域において様々なスポーツ活動を行っています。

新年恒例  
第41回

## 新春歩こう会



1年の始まりに、水辺の自然を楽しみながら体力に応じたペースで川崎大師駅まで歩きませんか。  
ご家族やお友達との参加也大歓迎!! ゴールで完歩証を差し上げます。

日 時: 2026年1月25日(日)

コ ー ス: 10kmコース(武蔵小杉スタート)・20kmコース(登戸スタート)

参加費: 無料(完歩証あり)

申込方法: 電話・WEB・はがきにて受付(詳しくは、たま広報 12月5日号)



## ◆年のはじめに、自分と向き合う時間を

「今年こそ、健康的な一年にしたい」「何かひとつ、自分にできることをやってみよう」そんな思いを、10km あるいは 20km の“歩く挑戦”で叶えてみませんか？

多摩川の河川敷を歩き、ゴールは初詣でもおなじみの**川崎大師**。冬の澄んだ空気と開放的な風景を感じながら、のびのびと自分の足で進む爽快感は格別です。



距離だけ見ると、10km でもちょっと身構えてしまうかもしれません。でもこのイベントは、歩くスピードも、休憩のタイミングも自由、無理せず“自分のペースで”参加できます。参加者の多くは 50 代～70 代の方たち。若い方、ご家族、友人同士、親子参加もちろん大歓迎。新年に一緒に歩いた思い出は、きっとかけがえのない一日になるはずです。

## ◆歩くことは、心と体にうれしいことばかり

歩くという行為は、私たちが思っている以上に、心と体にいい効果を与えてくれます。

- ・ 気分が前向きに／脳の活性化
- ・ 心肺機能や血流が改善
- ・ 姿勢が整い、バランスが向上
- ・ 夜ぐっすり眠れるようになる

そして何より、完歩した「自分」を少し誇らしく思えるはずです。年の初めの自分に、はずみをつけるきっかけにしませんか？

歩くのが好きな人も、ちょっと苦手な人も、新しい年に「何か始めたい」と思っているすべての人へ。あなたの一歩を、私たちは応援しています。



## ◆参加者の声

- ・多摩川沿いで色んなスポーツを見ながらの川沿い歩きは楽しかった。20km/70 代
- ・途中で、マラソンをしている人に富士山が見えるビューポイントをもらったりして楽しかった。20km/40 代
- ・新年にあたり市民で歩ける企画はきっかけにもなりありがたいです。10km/60 代
- ・色んな人と話せて楽しかった。初めて見る景色があって良かった。20km/40 代



## ～ ニュースポーツ紹介 ～

ニュースポーツとは勝敗よりも「楽しむこと」を重視し、老若男女が気軽にできる新しいスポーツや既存のスポーツをアレンジしたものです。

### ～シャフルボード～

シャフルボードは、細長い棒（キュー）を使って円盤（ディスク）を滑らせてコートの反対側に描かれたスコアリングダイアグラム（得点区域）を狙う知的ゲームです。ビリヤードやカーリングに似た戦略性が特徴で、相手のディスクを弾き飛ばして得点を阻止する駆け引きも重要になります。

元々は 19 世紀に豪華客船の甲板で行われていたゲームが原型とされています



### ～ローンボウルズ～



ローンボウルズは、カーペット状に整備された芝生の上で、合成樹脂でできた約 1.5kg のボウルを転がして目標球（ジャック）に近づくことを競うゲームで、よく似た種類のゲームには、ペタンクやボッチャがある。

ボウルは重心が中心からずれているため、転がすと緩やかにカーブを描きます。

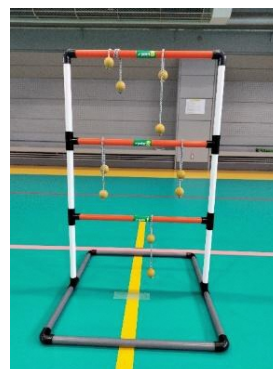
14 世紀にイギリスで始まったとされ、ボーリングの原型ともいわれています。

### ～ラダーゲッター～

ラダーゲッターは、ヒモでつながっている 2 個のボールをラダー（ハシゴ）に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かる（ハングする）と得点となるスポーツです。

得点は、

- 一番上のラダーにボールがかかる 3 点
- 真ん中のラダーにボールがかかる 2 点
- 一番下のラダーにボールがかかる 1 点
- ワンバウンドしてラダーにかかる 5 点



## フレイルとは

フレイルとは、加齢によって心身の予備能力が低下し、ささいなストレスでも機能低下や病気を起こしやすい状態のことです。要介護状態の一手手前と位置づけられますが、適切な介入・支援によって改善が可能です。

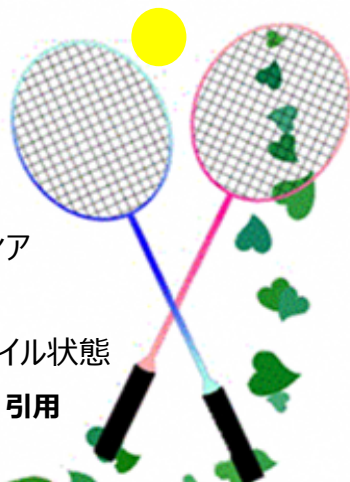
フレイルは身体的な問題だけでなく、精神的な意欲の衰えや社会的な交流の減少なども含んだ多面的な問題です。

- ・ **日本版 CHS 基準（J-CHS 基準）**：筋力低下、歩行速度、身体活動、体重減少、疲労感などを用いてフレイルを判定する、広く用いられている基準です。
- ・ **65 歳以上の高齢者の割合**：J-CHS 基準によれば、65 歳以上の高齢者の約 11% がフレイルと判定されており、この割合は加齢とともに上昇すると報告されています。

フレイルの予防と対策には、食事、運動、社会参加の 3 つの要素が重要です。

- ・ **栄養**：食事の偏りをなくし、ビタミンやタンパク質を増強など、食生活を見直す。
- ・ **運動**：運動不足を解消するために、定期的な運動を行う。
- ・ **社会参加**：社会的な孤立を防ぐため、友人との交流や趣味の活動、ボランティア活動などを通じて社会とのつながりを維持する。

これらの対策は、加齢や慢性疾患などの複合的な要因によって引き起こされるフレイル状態を改善・予防するために有効とされています。※虎の門病院 T-Magazine Vol.15 引用



## スポーツ推進委員を募集します！

楽しみながら、地域のスポーツ振興に取り組んでみませんか？興味のある方は、たま広報 1 月 20 日号（掲載予定）をぜひご覧ください。

～連絡先～

多摩市スポーツ振興課 ☎042-338-6954

## 今後の予定

- ・ 1 月 25 日 第 41 回 新春歩こう会
- ・ 2 月 15 日 第 3 回 ネオテニス フレンドカップ
- ・ 1 月 11 日、3 月 15 日 ニュースポーツ体験教室
- ・ 2 月 18 日、3 月 22 日 ルディックウォーキング体験教室

## § 編集後記 §

今年も早いもので 2025 年残り僅かとなりました。  
今年 1 年ありがとうございました。  
2026 年も皆様が笑顔で安全で楽しみながらスポーツを継続出来るサポートを委員一同取り組んでまいります。

< I・R >

多摩市スポーツ推進委員協議会ホームページは、  
下記のように検索か QR コードでご覧ください。

- ・ ニュースポーツ貸出用具の案内、申請用紙
  - ・ Let's go スポーツのバックナンバー
- などがご覧になれます。



多摩市 スポーツ推進委員 検索

